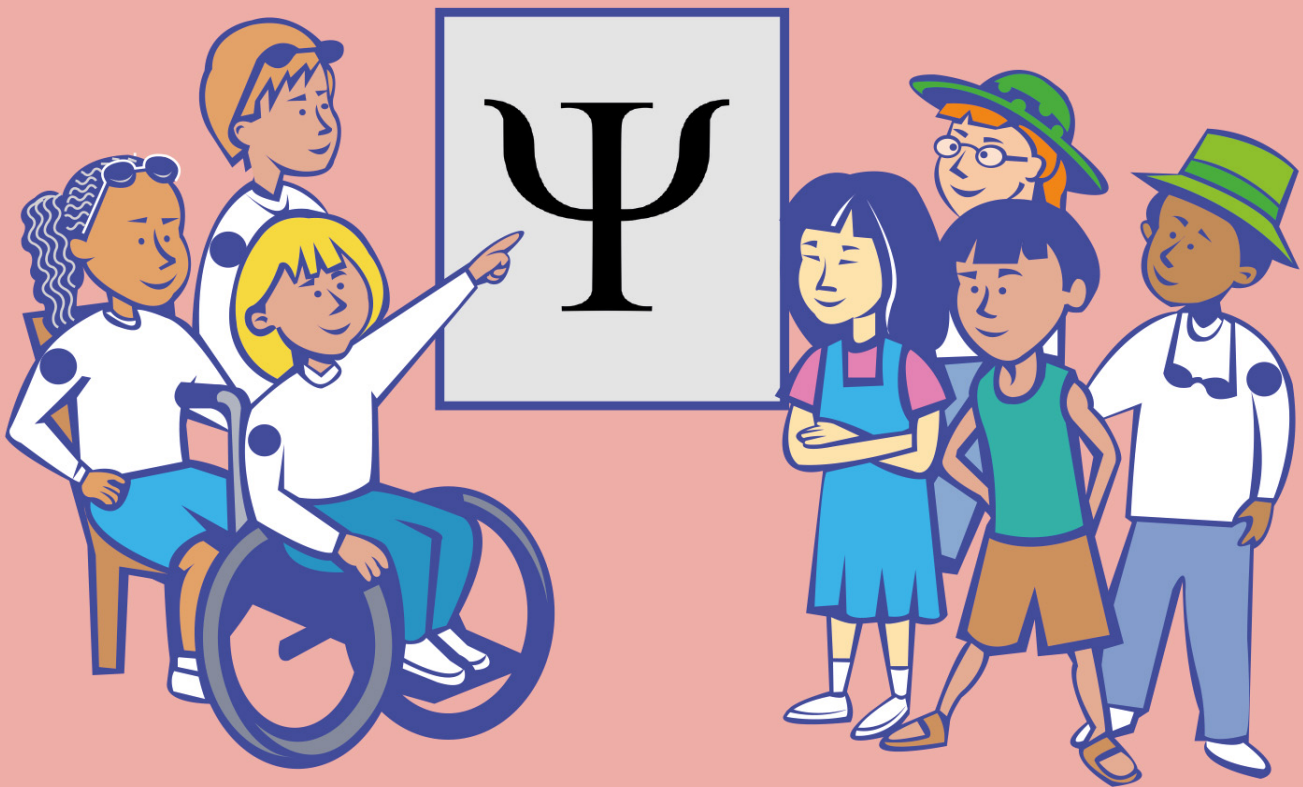


# Практикум із загальної психології

Укладачі:

Т. М. Канівець, Г. С. Фесун, Н. Г. Матейчук



Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

# ПРАКТИКУМ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Укладачі: Т. М. Канівець, Г. С. Фесун, Н. Г. Матейчук



Чернівці

Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича  
2025

УДК 159.9 (075.8)  
П-691

*Друкується за ухвалою Вченої ради  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича  
(протокол № 7 від 23 червня 2025 року)*

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Коваленко А. Б.**, завідувач кафедри соціальної психології, професор Київського державного університету імені Тараса Григоровича Шевченка.

**Назаревич В. В.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

**Укладачі: Канівець Т. М., Фесун Г. С., Матейчук Н. Г.**

**П-691**      **Практикум** із загальної психології : навч. посіб. / уклад. : Т. М. Канівець, Г. С. Фесун, Н. Г. Матейчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 416 с.

ISBN 978-966-423-956-8

Навчальний посібник розроблений відповідно до програм курсів «Практикум із загальної психології», а також «Загальна психологія», яка є обов'язковою дисципліною для підготовки фахівців зі спеціальності 053 «Психологія» здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти за освітньою програмою «Практична психологія» та «Соціальна психологія».

Видання містить навчальний матеріал, розрахований на оволодіння знаннями про психічні явища, процеси, стани, які студенти повинні здобути в процесі вивчення курсу.

Для студентів закладів вищої освіти всіх рівнів акредитації, психологів-науковців, практичних психологів, педагогів, викладачів, вихователів, батьків, а також широкого кола читачів, які цікавляться різними питаннями психології.

**УДК 159.9 (075.8)**

ISBN 978-966-423-956-8

© Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича, 2025

© Укладачі:

Канівець Т. М., Фесун Г. С., Матейчук Н. Г., 2025



## ЗМІСТ



<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПІЗНАВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ</b> .....	<b>9</b>
Тема 1. Відчуття.....	9
Тема 2. Сприймання .....	14
Тема 3. Увага.....	39
Тема 4. Пам'ять .....	60
Тема 5. Мислення.....	85
Тема 6. Уява.....	109
Тема 7. Мова і мовлення .....	123
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА</b> .....	<b>137</b>
Тема 1. Емоції та почуття .....	137
Тема 2. Воля .....	175
<b>РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ</b> .....	<b>189</b>
Тема 1. Темперамент .....	189
Тема 2. Характер.....	233
Тема 3. Здібності .....	262
Тема 4. Особистість.....	315
<b>РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ: ВІД ДИТИНСТВА ДО ДОРΟΣЛОСТІ</b> .....	<b>350</b>
Тема 1. Вправи, спрямовані на розвиток психічних процесів .....	350
Тема 2. Психологічні ігри та вправи для ефективного навчання: інклюзивний підхід .....	399
<b>ОРІЄНТОВНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ</b> .....	<b>404</b>
<b>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ</b> .....	<b>412</b>

---

## ПЕРЕДМОВА

---

Важливим аспектом підготовки майбутніх психологів є професійна освіта. У рамках курсу «Загальна психологія» студенти повинні освоїти дослідницькі методи, що застосовуються в психології, для практичної роботи. Посібник складено відповідно до чинної програми з навчальної дисципліни «Загальна психологія».

Навчальний посібник містить різні форми й методи роботи, які орієнтують студентів на самостійну творчу та навчальну діяльність, оволодіння навичками та вміннями працювати з методиками, психологічними вправами й використовувати їх у своїй практичній діяльності.

Посібник містить матеріали, структуровані у чіткій послідовності, з детальним описом необхідних процедур для практичного психолога: від мети та обладнання до інструкцій і аналізу результатів.

Курс «Загальна психологія» завдяки практичним заняттям ефективно сприяє психологічній освіті студентів. Ці заняття знайомлять з методами отримання психологічної інформації, вчать спостерігати та аналізувати поведінку, як свою, так і інших, заохочують до самоаналізу та розвивають професійно важливі якості через рефлексію. Ми вважаємо, що запропонований матеріал допоможе студентам поглибити свої психологічні знання.

Посібник призначений для викладачів та студентів ЗВО, вчителів ЗЗСО, психологів, працівників соціальних служб.

**1. Мета навчальної дисципліни:** формування у студентів фундаментальної теоретичної бази, вивчення повного спектру методів, що використовуються в психологічних дослідженнях та практичній роботі, з метою підготовки сучасного кваліфікованого спеціаліста.

«Практикум із загальної психології» є основою для вивчення особистості на різних етапах життя, він спрямований на освоєння методів і технік психологічного дослідження та є важливим елементом підготовки психолога-професіонала.

---

## **2. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна.**

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами таких *компетентностей*:

**Інтегральна компетентність** – здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі психології, що передбачає застосування основних психологічних теорій та методів, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

### **Загальні компетентності:**

**ЗК1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК2.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

**ЗК3.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК4.** Здатність бути критичним і самокритичним.

**ЗК5.** Здатність приймати обґрунтовані рішення.

**ЗК6.** Здатність генерувати нові ідеї (креативність), здатність до самопрезентації та презентації результатів своєї професійної діяльності, здатність до керування власним життям та кар’єрою.

**ЗК7.** Навички міжособистісної взаємодії та співпраці у команді.

**ЗК9.** Здатність розуміти, висловлювати та інтерпретувати поняття, факти, думки, почуття як усно, так і письмово, слухати, говорити, читати та писати у відповідних соціальних та культурних контекстах.

**ЗК10.** Здатність усвідомлювати свої професійні можливості та діяти лише в межах рівня професійної підготовленості, формулювати результати дослідження у термінах і поняттях, прийнятих у психологічній науці та практичній психології, дотримуватися принципів надання психологічної допомоги, діяти на основі етичних міркувань, доброчесності, соціальної відповідальності, поваги до різноманітності та мультикультурності.

### **Фахові компетентності:**

**СК1.** Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

**СК2.** Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

**СК3.** Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання)

---

**СК4.** Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

**СК5.** Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

**СК6.** Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

**СК7.** Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

**СК8.** Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

**СК9.** Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

**СК11.** Здатність дотримуватися норм професійної етики.

**СК12.** Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

**СК14.** Здатність обирати та практично застосовувати інструменти, види, форми та змістове наповнення психологічної просвіти відповідно до визначених напрямів та завдань, потреб, особливостей розвитку та вікових особливостей цільової аудиторії.

**СК15.** Здатність визначати структуру, зміст, види психологічної допомоги, форми та методи відповідно до запиту та/або виявленої потреби у такій допомозі.

**СК16.** Здатність до рефлексії, самопізнання та самовдосконалення.

**СК17.** Здатність встановлювати, підтримувати та розвивати професійні контакти, співпрацювати з профільними фахівцями та професійними організаціями у сфері охорони здоров'я, соціального захисту, охорони правопорядку, представниками територіальної громади та іншими зацікавленими сторонами щодо виконання трудових функцій.

#### **Програмні результати навчання:**

**ПР1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

**ПР2.** Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

---

**ПР3.** Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т. ч. з використанням інформаційно комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

**ПР4.** Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

**ПР5.** Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики, тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

**ПР6.** Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

**ПР7.** Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

**ПР9.** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).

**ПР13.** Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

**ПР14.** Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

**ПР15.** Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**ПР16.** Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

**ПР21.** Визначати та обирати зміст, вид та форму психологічної допомоги відповідно до ситуації потреб, особливостей розвитку та вікових особливостей цільової аудиторії.

**ПР22.** Аналізувати та оцінювати власний психологічний та емоційний стан, причинно-наслідкові зв'язки поведінкових реакцій та управляти ними.

Після вивчення курсу студенти повинні *знати*:

- предмет, об'єкт та методологію психологічних досліджень;
- історію становлення теоретичних підходів до вивчення людини як суб'єкта діяльності і пізнання;
- основні експериментальні шляхи вирішення ключових проблем психології;
- закономірності становлення і розвитку особистості;
- місце і роль процесів пізнання і самопізнання в психічному розвитку людини.

Після вивчення курсу студенти повинні *вміти*:

- досліджувати індивідуально-психологічні особливості людини;
- досліджувати емоційно-вольові характеристики особистості;
- досліджувати мотиваційну та когнітивну сфери людини;
- самотійно діагностувати й вирішувати проблеми, пов'язані з розвитком особистості й індивідуальності людини, системою пізнавальних процесів;
- розуміти загальні закономірності поведінки.

Практичні заняття з курсу «Загальна психологія» відкривають широкі перспективи для успішної психологічної освіти студентів. Ця навчальна дисципліна знайомить з методами отримання психологічної інформації, розвиває навички спостереження та психологічного аналізу власної поведінки та поведінки інших, стимулює інтерес до самоаналізу та сприяє розвитку професійно важливих якостей через рефлексію. Навчальний матеріал, що пропонується, сприятиме розширенню та поглибленню психологічних знань.

---

# РОЗДІЛ 1. ПІЗНАВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ

## Тема 1. ВІДЧУТТЯ

---

**ВІДЧУТТЯ** – найпростіший психічний процес, який є відображенням окремих якостей предметів реального світу і виникає в результаті безпосереднього впливу цих предметів на органи чуття людини.

### Методика №1. Дослідження зорових відчуттів (методика К. Платонова)

**Мета:** визначення величини абсолютного нижнього порогу зорового відчуття й оцінка гостроти зору.

**Матеріали та обладнання:** вимірювальна рулетка і набір стандартних плакатів із зображенням кільця Ландольта (діаметр кільця – 7,5 мм, товщина лінії – 1,5 мм, розрив кільця – 1,5 мм. Важливо, щоб розриви кільця на плакатах були спрямовані в протилежні боки).

**Процедура дослідження.** Робоча група складається з експериментатора і досліджуваного. У приміщенні, в якому проводиться дослідження, має бути достатнє освітлення; довжина приміщення – не менше 6,5 метрів. У процесі експерименту досліджуваний, який стоїть спиною до плаката на відстані 6 метрів, за командою експериментатора повертається і наближається до нього, поки не побачить розрив у кільці. Експериментатор за допомогою рулетки визначає від плаката до досліджуваного відстань, з якої він правильно встановлює місце розриву кільця, а в протоколі записує результат – довжину у сантиметрах. Дослідження проводиться тричі, кожного разу використовується новий плакат.

**Інструкція досліджуваному:** «За Вашими плечима на відстані 6,5 метрів встановлено плакат із зображенням кільця з розривом. За моєю командою поверніться до нього і поступово наближайтеся. Коли побачите розрив, зупиніться».

У протоколі дослідження фіксуються самопочуття досліджуваного, а також результати трьох серій. Якщо результат варіює в межах понад метр, то необхідно зробити ще одну серію.

## Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Час \_\_\_\_\_

Серії	Показники
1	
2	
3	
4	
5	

### Зразки кілець



**Обробка та аналіз результатів.** Показником нижнього абсолютного порогу зорового відчуття є середній результат п'яти серій:  $P(ЗР) = (P1+P2+P3+P4+P5) / 5$ , де P1, P2, P3, P4, P5 – величини відстаней, з яких досліджуваний правильно визначав характер розривів у кільці відповідної серії. Чим більша відстань, з якої досліджуваний побачив напярмок розриву, тим нижчий а, отже, кращий абсолютний поріг зорової чутливості та відповідно вища зорова чутливість.

Оцінка гостроти зору визначається за допомогою таблиці.

	Оцінка гостроти зору в балах								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Показник порога зорового розрізнення (в см)	більше 640	621-640	591-590	551-590	501-550	431-500	331-430	201-330	200 і менше

Якщо розрив визначено досліджуваним з відстані 5 м, то кут розрізнення дорівнює одному градусу, а зір перебуває в діапазоні середніх показників. Якщо гострота зору має показники 1, 2, 3 бали, то це свідчить про ослабленість зору. У цьому разі, окрім звернення до офтальмолога, важливо, щоб досліджуваний проаналізував стан власного здоров'я і звернув увагу на режим праці та відпочинку, на чергування фізичної та розумової праці.

## Методика №2. Дослідження м'язово-суглобових відчуттів

**Мета дослідження:** визначення величини й оцінка нижнього порогу розрізнення м'язово-суглобових відчуттів.

**Матеріали та обладнання:** набір пластин неоднакової ваги в грамах, аркуші паперу розміром 5x5 см і пов'язка для очей.

**Інструкція досліджуваному:** «На Ваші долоні буде покладено важки. Із зав'язаними очима визначте, в котрій з Ваших витягнутих рук більша вага».

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться в групі, яка складається з двох осіб: експериментатора й досліджуваного. Досліджуваному одягають на очі пов'язку, пропонують витягнути руки вперед, не напружуючи їх, долонями догори.

На долонях розміщують аркуші паперу, потім на них експериментатор кладе важки вагою 4 і 5 г. Завдання досліджуваного: визначити, в якій руці важчий важок. Потім послідовно додають 1-, 2- і 3-грамові важки, поки досліджуваний не зможе встановити різницю у вазі. Дослід повторюють мінімум тричі. Якщо руки в досліджуваного втомлюються, йому треба дати відпочити протягом 1,5-3 хвилин після відповідного досліду. У кожному досліді руки, на які кладуть початкові 4- та 5-грамові важки, міняють.

**Обробка та аналіз результатів.** Показником шкірно-суглобової чутливості в розрізненні маси є середній результат кількох дослідів.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

<i>Спроби</i>	<i>Ліва рука</i>	<i>Права рука</i>	<i>Різниця</i>
1			
2			
3			
4			

З метою отримання показника спочатку для кожного досліду встановлюють різницю між вагою у правій та в лівій руках, яку визначив досліджуваний. Потім вираховують показник порогу розрізнювальної чутливості за формулою:

$$P_k = \sum P_n : N, \text{ де}$$

$\sum P_n$  – сума різниць у вазі в усіх проведених дослідах;

$N$  – кількість дослідів.

Оцінку чутливості в розрізненні ваги визначають на основі даної методики за таблицею.

Оцінка в балах	Оцінка розрізнявальної чутливості ваги								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Розрізнявальна величина (у грамах), Пк	1,0-1,9	2,0-2,4	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-3,9	4,0-4,9	5,0-6,9	7,0-7,9	8,0 і більше

Тренування чутливості до розрізнення ваги виробляє звичку усвідомлювати власні відчуття, що часом веде до поліпшення результатів.

Чим вищий оціночний бал, тим краща м'язово-суглобова чутливість досліджуваного.

### **Методика №3. Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини**

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

**Матеріали та обладнання:** набір дрібних предметів для тактильного розпізнавання (ключ, вата, кнопка тощо), пов'язка для очей, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження тактильних відчуттів складається з двох серій і проводиться індивідуально.

**Завдання першої серії.** Встановлення особливості тактильних відчуттів (за словесним описом досліджуваного), викликаних предметами з набору під час почергового доторкання їх до нерухої долоні. Перед першою серією досліджуваному зав'язують очі й дають відповідну інструкцію.

**Інструкція досліджуваному в першій серії:** «Поверніть руку долонею вгору. На долоні під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Нічого не торкаючи рукою, дайте словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати. Усе, що будете відчувати, говоріть уголос».

Експериментатор послідовно надає предмети для тактильного розпізнавання їх досліджуваним. Час, запропонований на кожний предмет, 10 с. Після цього предмет забирають з руки, а в протоколі робиться запис словесного звіту досліджуваного.

**Завдання другої серії.** Встановлення особливості тактильних відчуттів за словесним описом досліджуваного, коли предмети по чергово кладуться на його долоню, при цьому дозволяється дослідження їх цією ж рукою.

Друга серія досліджень проводиться через 2-4 хвилини після першої. У другій серії, як і в першій, досліджуваному зав'язують очі і перед тим, як показати предмети набору, дають інструкцію.

**Інструкція досліджуваному в другій серії:** «Покладіть руку долонею догори. Під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Вам дозволяється здійснювати рухи рукою. Дайте словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати при цих впливах і рухах долоні руки».

У другій серії експериментатор пропонує ті ж предмети з набору, зберігаючи послідовність та тривалість тактильного розпізнавання (10 секунд) і записуючи словесний звіт досліджуваного у протокол.

Протокол дослідження обох серій експерименту доцільно розмістити на одному загальному бланку. Після виконання обох серій досліджуваний робить самозвіт про те, як він орієнтувався у впливах на долоню руки, коли було легше розпізнавати предмети і коли складніше.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Досліджуваний _____ Експериментатор _____		Дата _____ Час _____		
№ з/п	Предмет	Словесний звіт		
		У першій серії	У другій серії	Примітка
1.	Ключ			
2.	Вата			
3.				
...				
n				

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

---

**Обробка та аналіз результатів.** Мета обробки результатів – визначення кількості відчуттів, які дозволили адекватно розпізнати предмет. Кількість названих відчуттів у першій та в другій серіях буде вважатися показниками розпізнавання:  $P_1$  і  $P_2$ .

Аналізуючи результати, доцільно порівнювати величини показників тактильного розпізнавання в першій та у другій серіях і звертати увагу на те, що розпізнавання впливів, які йдуть від предметів, якісно відрізняється.

Як правило, в першій серії досліджувані роблять звіт про окремі властивості предмета, за якими намагаються його визначити і назвати.

У другій серії, коли є можливість досліджувати рукою, діє тактильне сприймання, тому більшість досліджуваних спочатку визначають предмет, називаючи його (наприклад, ключ), а потім роблять словесний опис властивостей цього предмета.

Тактильні відчуття в контактному орієнтуванні дуже важливі, бо вони дозволяють людині виживати і навіть навчатися, коли немає слуху й зору, розширюють пізнавальні можливості індивіда, який звик покладатися на свій зір. Дослід із закритими чи зав'язаними очима можуть використовувати зрячі як спосіб відпочинку після тривалого читання або перегляду фільмів. Свідоме застосування цього способу допоможе переключити увагу і в разі напруженого емоційного стану в ситуаціях майбутнього іспиту, очікування оцінки тощо.

## Тема 2. СПРИЙМАННЯ

---

**СПРИЙМАННЯ** – це психічний процес відображення в мозку людини предметів та явищ у цілому, в сукупності всіх їхніх якостей та властивостей при безпосередній дії на органи чуття.

### **Методика №1. Дослідження властивостей сприймання**

#### **Варіант 1. «Чого не вистачає на малюнках?»**

**Мета:** виявлення рівня розвитку цілісності сприймання.

**Матеріали та обладнання:** серія картинок, на кожній з яких не вистачає суттєвої деталі та секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться індивідуально з дітьми дошкільного віку. Кожній дитині пропонують розглянути почергово серію малюнків, якомога швидше визначити й назвати відсутню деталь. Експериментатор за допомогою

---

секундоміра фіксує час, затрачений дитиною на виконання всього завдання. Після завершення роботи з досліджуванним проводять бесіду, яка дає змогу визначити, чи сподобалось дослідження, які завдання виявилися легкими, а які – складними.

**Інструкція досліджуваному:** «Тобі буде показано малюнки, на яких не вистачає якої-небудь деталі. Уважно подивись, якомога швидше визнач і назви деталей, відсутню на малюнку. Якщо все зрозуміло, то починаємо!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

<i>Картки</i>	<i>t</i>
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

**Обробка та аналіз результатів.** Експериментатор за допомогою секундоміра фіксує час, затрачений дитиною на виконання всього завдання. Час роботи оцінюється в балах, які потім слугують основою для висновку про рівень розвитку сприймання дитини.

#### Оцінка результатів:

**5 балів** – дитина впоралась із завданням за час, менший, ніж 25 секунд, назвавши при цьому всі 7 відсутніх на картинках деталей;

**4 бали** – час пошуку дитиною всіх відсутніх предметів склав від 26 до 30 секунд;

**3 бали** – час пошуку дитиною всіх деталей – від 31 до 35 секунд;

**2 бали** – час пошуку дитиною всіх деталей – від 36 до 40 секунд;

**1 бал** – час пошуку дитиною всіх деталей – від 41 до 45 секунд;

**0 балів** – час пошуку дитиною всіх деталей – більше, ніж 45 секунд.

Висновки про рівень розвитку сприймання:

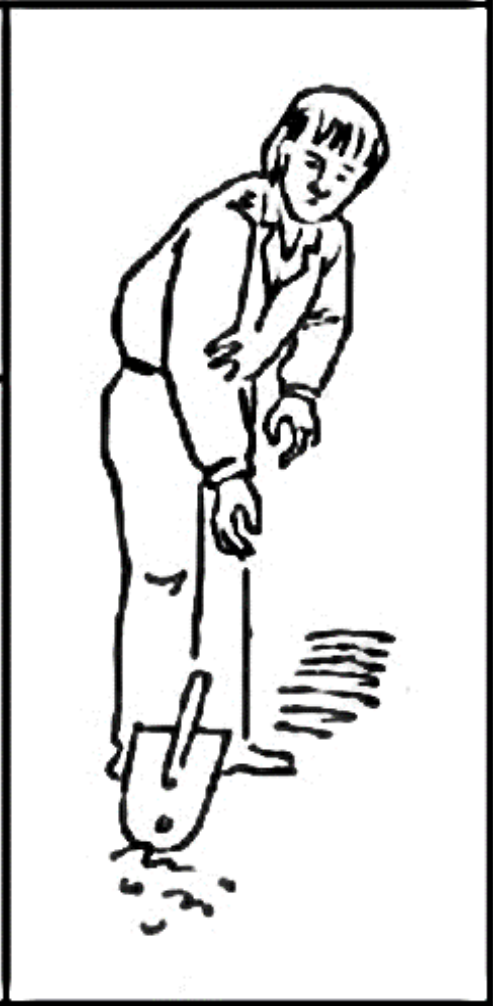
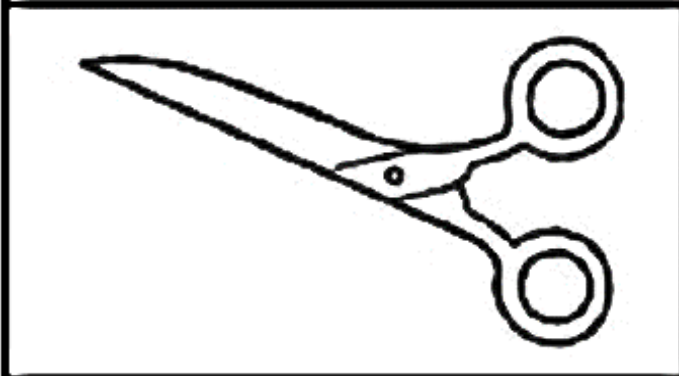
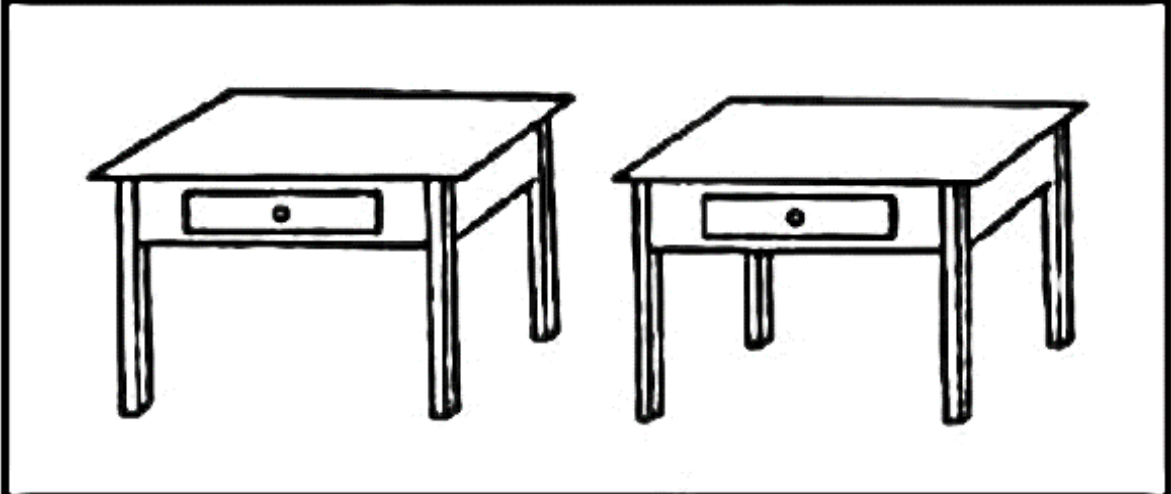
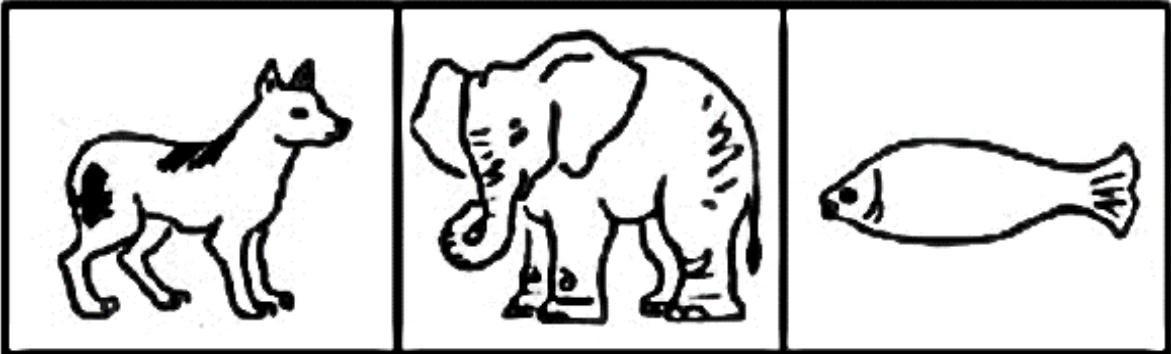
**5 балів** – дуже високий;

**4 бали** – високий;

**3 бали** – середній;

**2 бали** – низький;

**1 бал** – дуже низький.



## Варіант 2. «Упізнай, хто це?»

**Мета:** вивчення рівня розвитку цілісності та осмисленості сприймання.

**Матеріали та обладнання:** серія картинок, на кожній з яких подані фрагменти деякого малюнка та секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться індивідуально. Досліджуваному пропонують по чергово розглянути всі фрагменти, якомога швидше з фрагменту «А» та визначити і назвати, що зображено на малюнку. Експериментатор за допомогою секундоміра фіксує час (10 с), затрачений дитиною на виконання одного із фрагментів. Якщо за цей час дитина не зуміла правильно назвати малюнок, експериментатор їй показує наступний, більш повний фрагменту «Б», і так далі до тих пір, поки дитина, не здогадається, що зображено в цілому. Після завершення роботи з досліджуваним проводять бесіду, яка дає змогу визначити, чи сподобалось дослідження, які завдання виявилися легкими, а які – складними.

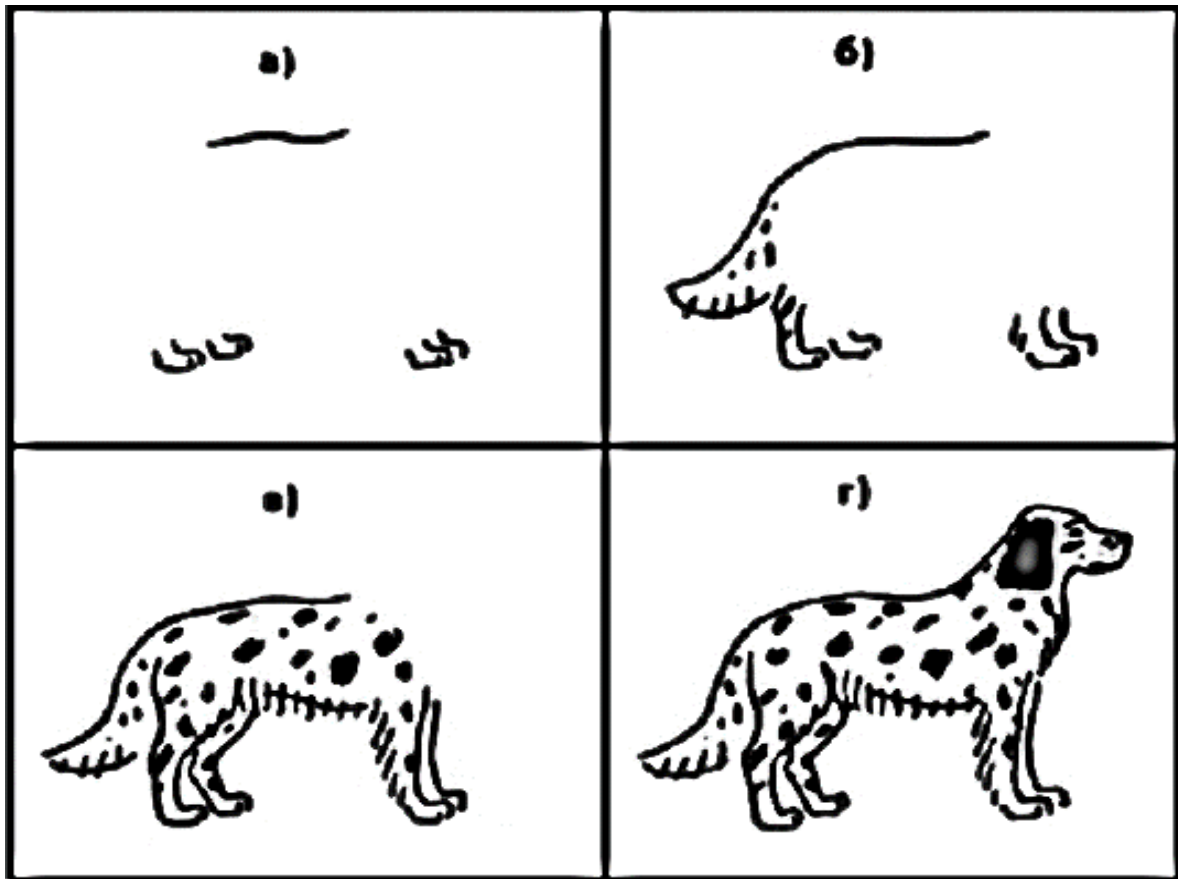
**Інструкція досліджуваному:** «Тобі буде показано частини малюнка, за якими необхідно буде визначити повне зображення, якому ці фрагменти належать. Уважно подивись, якомога швидше визнач і назви цей малюнок. Якщо все зрозуміло, то починаємо!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

<i>Картки</i>	<i>t</i>
А	
Б	
В	
Г	



**Обробка та аналіз результатів.** Експериментатор за допомогою секундоміра фіксує час, затрачений дитиною на виконання всього завдання. Час роботи оцінюється в балах, які потім слугують основою для висновку про рівень розвитку сприймання дитини.

**Оцінка результатів:**

**5 балів** – дитина за фрагментом зображення «А» менше за 10 с зуміла визначити, що на малюнку зображена собака;

**4 бали** – дитина здогадалася, що фрагмент малюнку – це собака тільки за варіантом «Б» затративши 11-20 с;

**3 бали** – дитина за фрагментом «В» визначила 21-30 с;

**2 бали** – дитина здогадалася, що це собака, лише за фрагментом «Г» затративши, 30-40 с;

**1 бал** – дитина фрагменти всіх зображень, більше 50 с, витратила і не змогла здогадатися, що це за тваринка.

**Методика №2. Дослідження спостережливості**

**Мета:** встановлення рівня розвитку спостережливості.

## Варіант 1. «За геометричними фігурами»

**Матеріали та обладнання:** таблиці геометричних фігур, секундомір, папір для запису, ручка.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде показано дві таблиці. Уважно розгляньте їх і знайдіть, які фігури, позначені цифрами, відповідають за розмірами та формою фігурам, позначеним літерами».

**Процедура дослідження.** Експериментатор демонструє набір геометричних фігур. Досліджуваному дається завдання: визначити, які фігури, позначені цифрами, відповідають за розміром та формою фігурам, позначеним літерами. Час демонстрації таблиць **1 хв.**

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

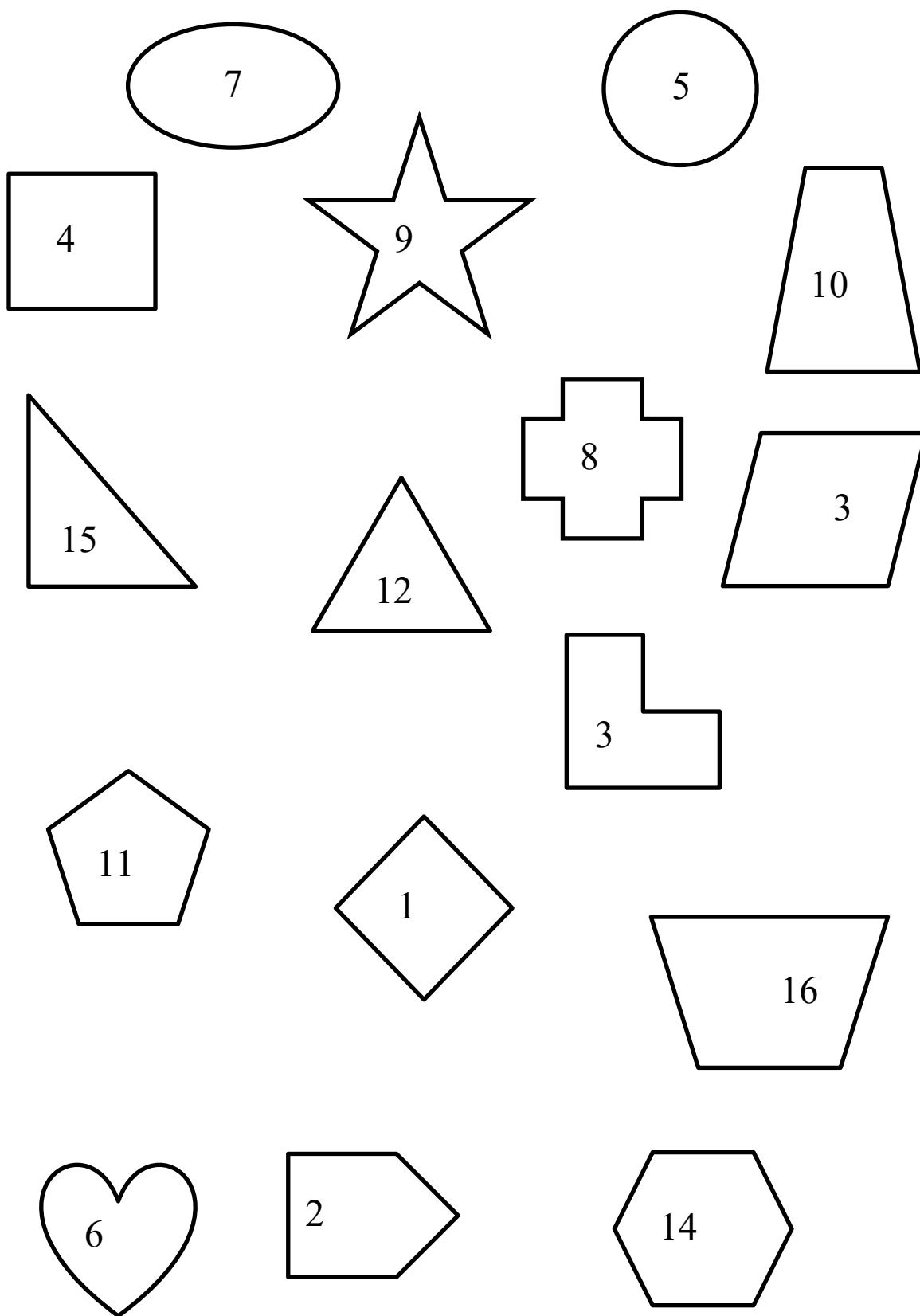
Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

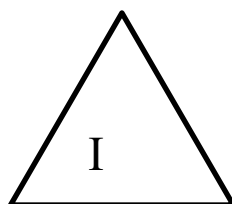
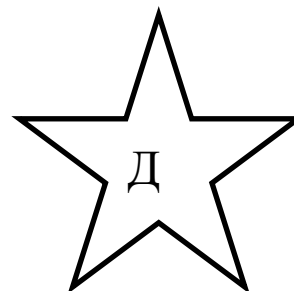
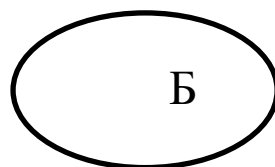
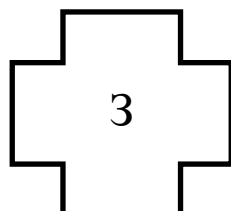
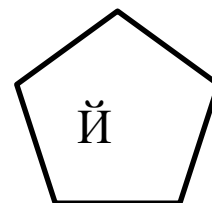
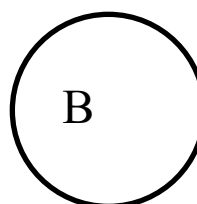
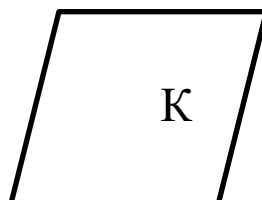
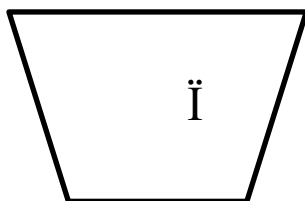
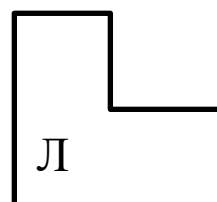
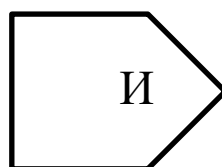
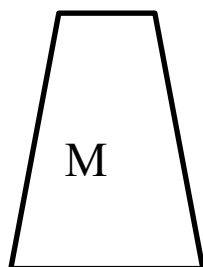
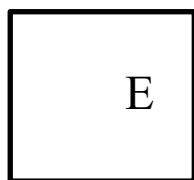
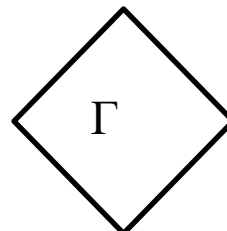
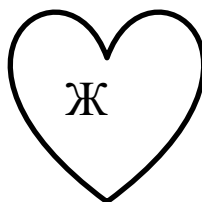
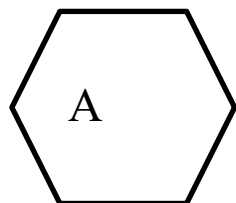
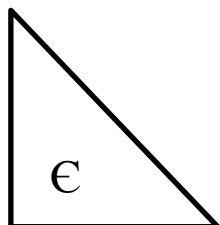
Цифри	Літери	Цифри	Літери
1		9	
2		10	
3		11	
4		12	
5		13	
6		14	
7		15	
8		16	

**Обробка та аналіз результатів.** Підраховується кількість правильно вибраних, схожих за розміром та формою, геометричних фігур, від цієї кількості віднімається кількість помилково вибраних фігур. Різниця ділиться на загальну кількість фігур (16). Чим ближчий результат до 1, тим вищий рівень спостережливості.

Аналіз результатів здійснюється через зіставлення отриманого коефіцієнта з максимально можливим, тобто з одиницею.

0-0,5	0,5-0,9	1-0,9
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень





## Варіант 2. «За двома малюнками»

**Матеріали та обладнання:** два нескладних за сюжетом і кількістю деталей малюнки, однакові майже в усьому, крім заздалегідь передбачених малопомітних десяти відмінностей. Вони полягають у тому, що деяких деталей немає, або вони по-різному розташовані на одному з малюнків порівняно з іншим. Крім малюнків, потрібні папір для записів, ручка і секундомір.

**Процедура дослідження.** У дослідженні спостережливості може брати участь один досліджуваний або група за умови, що малюнки будуть достатніх розмірів для зорового сприймання, і їх можна прикріплювати на дошці чи стіні. Обидва малюнки демонструються досліджуваному одночасно протягом 60 секунд.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде показано два малюнки. Уважно роздивіться їх і знайдіть, чим вони відрізняються. Час сприймання малюнків обмежується однією хвилиною. Після команди «Стоп!» малюнки закриють, а Ви запишете на папері помічені Вами відмінності. Якщо все зрозуміло, починаємо!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

№ з/п	Відмінності
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Після демонстрування малюнків та запису знайдених відмінностей досліджуваного просять зробити звіт. Він дозволяє визначити, чи добре було видно деталі малюнків і чи задоволений досліджуваний результатами своєї спостережливості.



**Обробка та аналіз результатів.** Мета обробки результатів – визначення коефіцієнта спостережливості. Для цього дослідник підраховує загальну кількість названих відмінностей, від якої віднімає кількість допущених помилок, тобто вигаданих відмінностей. Отриману різницю ділять на кількість фактично наявних відмінностей, тобто на 10.

Аналіз результатів здійснюють через зіставлення отриманого коефіцієнта спостережливості з максимально можливим, тобто з одиницею. Чим ближчий коефіцієнт до **1,0**, тим **вищий** рівень спостережливості досліджуваного. Коефіцієнт у межах 0,5-0,9 вказує на **середній** рівень спостережливості, **менше** 0,5 – спостережливість **низька або слабка**.

Спостережливість піддається розвитку через тренування. Можна скласти програму розвитку, підібравши спеціальні вправи для поліпшення спостережливості. Основним моментом у таких вправах є установка на відшукування якомога більшої кількості ознак предметів, явищ у ситуації короткотривалого сприймання.

### Методика № 3. Дослідження сприймання форми

**Мета дослідження:** порівняння якості сприймання форми при пасивному та активному дотиках.

**Матеріали та обладнання:** набір плоских геометричних фігур, пов'язка для очей, чистий аркуш паперу, олівець.

**Процедура дослідження.** Дослідження складається з 4-х серій, що відрізняються засобом дотику; кожний раз досліджуваному пропонують по 3 фігури.

1. Пасивний дотик: експериментатор кладе фігури на долоню досліджуваному, причому не натискає на неї.
2. Варіант пасивного дотику: експериментатор обводить контуром фігури по нерухомому вказівному пальцю правої руки досліджуваного.
3. Штучний варіант активного дотику: досліджуваний послідовно обстежує нерухомий контур одним пальцем (лише один раз).
4. Активний дотик: досліджуваний активно досліджує однією рукою подані фігури.

Перед проведенням першої серії досліджуваному зав'язують очі і дають відповідну інструкцію.

**Інструкція досліджуваному:** «Поверніть руку долонею вгору, на неї я буду класти плоскі фігури. Потрібно якомога точніше визначити форму кожної з них та намалювати».

Після виконання завдання досліджуваний робить самозвіт про те, коли було легше визначити форму плоскої фігури, а коли – складніше.

#### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

№ з/п	Фігура	Словесний звіт			
		У 1 серії	У 2 серії	У 3 серії	У 4 серії

**Обробка та аналіз результатів.** Мета обробки результатів – порівняння кількості правильно визначених плоских фігур при пасивному та активному дотику. Кількість правильно визначених фігур у 1-й та 2-й серіях – П1: показник якості сприймання форми при пасивному дотику. Кількість правильно визначених фігур у 3-й та 4-й серіях – П2: показник якості сприймання форми при активному дотику.

#### **Методика № 4. Дослідження точності локалізації слухових подразнень**

**Мета дослідження:** виявлення точності локалізації слухових подразнень за допомогою визначення джерел звуку.

**Матеріали та обладнання:** дві монети, секундомір, пов'язка для очей.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться в групі, яка складається з двох осіб: експериментатора та досліджуваного.

Досліджуваний нерухомо сидить на стільці з закритими очима. Експериментатор, затиснувши дві монети між великим і вказівним пальцями, на однаковій відстані від голови досліджуваного зліва, справа, знизу, зверху, спереду створює легке брязкання, потираючи монети одну об одну (кожний з напрямів повторюється 3-5 разів, але не підряд).

**Інструкція досліджуваному:** «Ви почуєте брязкання монет. Ваше завдання визначити, в якому напрямку знаходиться джерело звуку».

Після того, як досліджуваний виконає завдання, йому пропонується повторити дослідження, заклавши одне вухо.

#### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

#### **Бінауральне сприймання**

<b>№ з/п</b>	<b>Місце перебування джерела звуку</b>	<b>Відповіді досліджуваного</b>	<b>Латентний час</b>	<b>Кількість правильних відповідей</b>
1.				
2.				
3.				
4.				

### Моноуральне сприймання

№ з/п	Місце перебування джерела звуку	Відповіді досліджуваного	Латентний час	Кількість правильних відповідей
1.				
2.				
3.				
4.				

№ з/п	Місце перебування джерела звуку	Відповіді досліджуваного	Латентний час	Кількість правильних відповідей
1.				
2.				
3.				
4.				

**Обробка та аналіз результатів.** У таблиці фіксуються показники досліджуваного про місце перебування джерела звуку, кількість правильних відповідей і підраховується латентний (прихований) час, який потрібен був досліджуваному. Щоб визначити напрям джерела звуку, будуються дві таблиці, в одній фіксується точність локалізації слухових подразнень при бінауральному (двома вухами) і моноуральному (одним вухом) слуху.

Після того, як досліджуваний визначив (кілька разів) місце перебування джерела звуку, за формулою обраховується, в якому напрямку найбільш точно локалізується звук:

$$C = A : B * 100, \text{ де}$$

**A** – кількість правильних відповідей в одному напрямку;

**B** – кількість дослідів у цьому ж напрямку.

---

У кінці роботи порівнюються загальні результати з локалізації джерела звуку при бінауральному і моноуральному слуху, а також результати для різних напрямів. Робляться висновки про ступінь точності локалізації джерела звуку в різних напрямках і про положення джерела звуку, при яких помилки були більш значними.

### **Методика №5. Дослідження пізнавального контролю під час сприймання**

**Мета дослідження:** визначення особливостей пізнавального контролю при його впливі на процес зорового сприймання.

**Матеріали та обладнання:** три таблиці, кожна розміром стандартного аркуша паперу. На **першій** таблиці чітко написано слова, які означають назви чотирьох основних кольорів: червоний, синій, зелений, жовтий. На **другій** таблиці зображено різнокольорові зірки тих же основних кольорів. На **третій** написано назви кольорів, але колір, яким ці назви написано, не відповідає назвам кольорів (слово червоний написано жовтим чорнилом, слово синій – зеленим тощо). В обладнання входить секундомір.

**Процедура дослідження:** дослідження складається з трьох серій, перед кожною з яких досліджуваному дається відповідна інструкція.

#### **Серія №1**

**Інструкція:** «Якомога швидше прочитайте слова на таблиці, яку Вам буде показано. Час читання слів фіксується секундоміром. Якщо все зрозуміло і немає запитань, приготуйтеся читати слова. Починаємо!». Після команди «Починаємо!» експериментатор показує першу таблицю і фіксує час, затрачений на прочитання досліджуваним слів.

Другу серію проводять безпосередньо після першої серії.

#### **Серія №2**

**Інструкція:** «Вам буде показано таблицю із зображенням зірок. Якомога швидше назвіть кольори цих зірок. Приготуйтеся. Починаємо!». Витрачений час на відповідь досліджуваного експериментатор фіксує так, як і в першій серії.

Третю серію проводять безпосередньо після другої серії.

### Серія №3

**Інструкція:** «Вам буде показано таблицю з написаними на ній словами-назвами. Якогога швидше назвіть колір чорнила, яким написано ці слова. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся. Починаємо!». Після зачитування інструкції досліджуваному показують третю таблицю і фіксують час, за який досліджуваний встигає назвати колір чорнила, яким написано ці слова.

#### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Серія	Затрачений час
1	
2	
3	

**Обробка та аналіз результатів:** Результатами даного дослідження є показники часу виконання досліджуваним завдань кожної серії: **T1, T2, T3**. Для визначення впливу пізнавального контролю на зорове сприймання треба вирахувати величину показника інтерференції за формулою:

$$П = T3 - T2, \text{ де}$$

**T2 і T3** – показники часу виконання завдань відповідних серій.

**Аналіз результатів.** Пізнавальний контроль при зоровому сприйманні виступає умовою виконання завдань спостереження. Його функціонування робить сприймання довільним і наближає перцептивні процеси до мисленнєвих.

Пізнавальний контроль, що актуалізується в цьому дослідженні, необхідний для переборювання інтерференції зорового сприймання першої серії, в якій досліджуваний читав слова, і другої серії, в якій

---

він називав колір зірок. Чим більша часова різниця виконання досліджуваним третьої і другої серій ( $\Pi$ ), тим більша інтерференція, а, отже, більша вузькість, ригідність пізнавального контролю у сприйманні. І, навпаки, чим ближчий показник  $\Pi$  до нуля, тим об'ємніший, гнучкіший вплив пізнавального контролю.

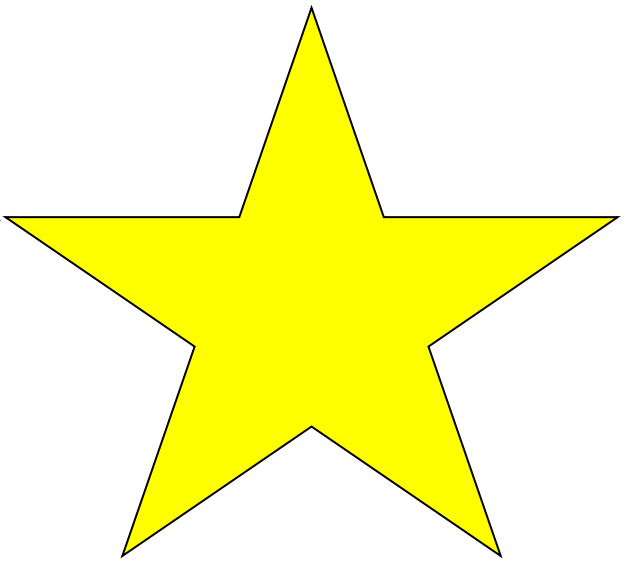
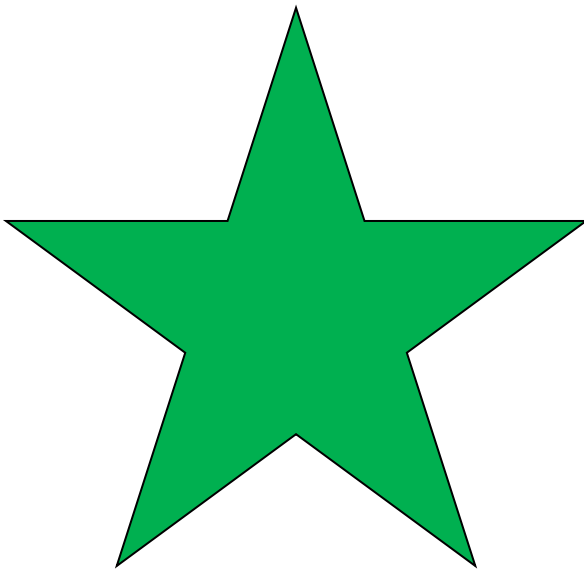
Величина показника пізнавального контролю залежить від часу виконання серії. Якщо досліджуваний не був готовий виконувати завдання другої серії за інструкцією з командою «Починаємо!», то показник  $\Pi$  може бути близьким до нуля в разі такої готовності в третій серії. Якщо  $\Pi$  буде зі знаком мінус, тобто час третьої серії ( $T3$ ) буде меншим за час виконання другої серії ( $T2$ ), це засвідчує: досліджуваний не дотримувався вказівок експериментатора називати колір зірок якомога швидше. У цьому разі дослідження потрібно повторити.

Допоміжним засобом для встановлення причини відхилення показника в мінусовий бік може стати порівняння часу виконання досліджуваним першої і другої серій.

Показник інтерференції, тобто впливу, відображає незалежність функції навчання і зорового сприймання. З виявленням ригідності потрібно дослідити властивості мислення і розробити комплекс розвиваючих вправ, які б дозволили змінити когнітивний стиль особистості.



*Червоний*  
*Синій*  
*Зелений*  
*Жовтий*





*Червоний*

*Синій*

*Зелений*

*Жовтий*

## Методика №6. Дослідження сприймання часу

**Мета дослідження:** визначення ступеня точності сприймання коротких проміжків часу.

**Обладнання:** секундомір і таблиця-протокол дослідження.

**Процедура дослідження.** Дослідження сприймання часу проводиться в парі (досліджуваний та експериментатор) і передбачає десять дослідів, у кожному з яких досліджуваному пропонують визначити заданий проміжок часу без підрахунку і без використання годинника. Правильність оцінки проміжку часу експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Проміжки часу можуть бути, наприклад, такі: 30 с, 60 с, 120 с тощо, а може бути діапазоном від 6 секунд.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде запропоновано визначити заданий відрізок часу, не використовуючи годинник і не роблячи записи. Сигналом початку сприймання часу буде удар олівцем по столу, а завершення – команда «Стоп!».

У таблиці-протоколі експериментатор записує заданий для визначення відрізок часу і фактично названий досліджуваним, який той прийняв за заданий.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Таблиця-протокол дослідження сприймання коротких проміжків часу

<i>Запропонований час, С</i>	<i>Сприйнятий час, А</i>
30 с	
60 с	
120 с	
10 с	
45 с	
20 с	

Відрізок часу, запропонований для оцінки, зазначають в графі С у секундах. Сприйнятий час, також у секундах – у графі А.

**Обробка результатів.** Точність оцінки часу визначається для кожного досліді окремо за формулою:

---

$$K_T = A : C * 100\%, \text{ де}$$

**K<sub>T</sub>** – коефіцієнт точності оцінки часу;

**A** – часовий інтервал, сприйнятий досліджуваним;

**C** – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

**Аналіз результатів.** Під час аналізу результатів дослідження важливо визначити, в якому співвідношенні до 100%, менше чи більше, перебувають коефіцієнти точності оцінки часу досліджуваного. Якщо в усіх дослідах досліджуваний має коефіцієнт більший за 100%, то часові відрізки він недооцінює. Якщо його коефіцієнти менші 100%, то часові відрізки він переоцінює. Чим ближчі коефіцієнти до 100% (наприклад, 80% – 110%), тим вища точність оцінки коротких проміжків часу.

Люди відрізняються за типологією оцінки часових інтервалів, однак деякі з них короткі інтервали часу (до хвилини) переоцінюють, а інтервали більші за хвилину, навпаки, недооцінюють.

Щоб встановити причини недооцінки чи переоцінки часових інтервалів, ми радимо повторити досліди, ускладнивши їх інструкцією з додатковими вказівками. Наприклад, потрібно визначити заданий інтервал часу, називаючи при цьому літери алфавіту.

Введення інструкцією ще однієї мети діяльності змінює оцінку досліджуваним часових інтервалів. Час у цьому разі для досліджуваних, як правило, стає менш помітним, тобто вони, займаючись іншою справою, його недооцінюють. Знаючи особливості сприймання та оцінки інтервалів часу, можна розробити систему прийомів, що будуть корисні в моменти вимушеного очікування: очікування транспорту, зустрічі, подій тощо. Знята при цьому психічна напруженість – один із моментів самовиховання і навчання саморегуляції.

## **Методика №7. Дослідження сприймання просторових ознак**

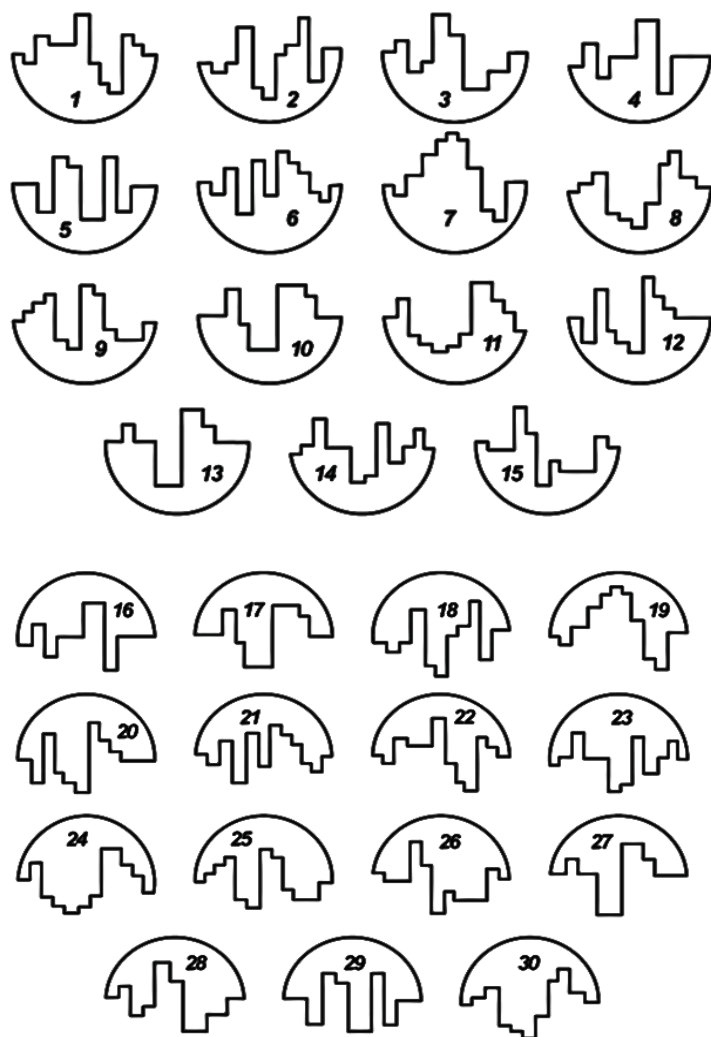
**Мета дослідження:** визначення рівня сприймання просторових ознак.

### **Варіант 1. «Поєднання розрізів» (для дітей дошкільного віку)**

**Матеріали та обладнання:** бланк «Розрізи», секундомір, чистий аркуш паперу, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться за допомогою бланків, які видаються кожному досліджуваному, або пред'являються у вигляді таблиці – одна на всю групу. На них зображено 15 фігур з вирізами, а внизу на другій половині – 15 фігур, які доповнюють зображені зверху вирізи. Якщо поєднати дві відповідні фігури (зверху і знизу), то отримаємо круг. Необхідно знайти відповідні пари фігур і позначити їх номерами. Тривалість роботи з бланками **6 хвилин**.

**Інструкція досліджуваному:** «Перед Вами бланк, на якому зображено розрізані кола. У верхній частині бланку зображено першу половину розрізів, а в нижній – їхню другу половину. Усього розрізаних фігур 15. Вам необхідно за **6 хвилин** поєднати дві відповідні половини фігури (нижню і верхню) так, щоб утворилося коло, тобто знайти відповідні пари фігур і записати цю відповідність на аркуші паперу. Якщо все зрозуміло, то починаємо!».



**Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

№ з/п	Пара	№ з/п	Пара
1.		9.	
2.		10.	
3.		11.	
4.		12.	
5.		13.	
6.		14.	
7.		15.	
8.		16.	

**Обробка та аналіз результатів:**

Кількість правильних відповідей підраховується за ключем.

**Ключ**

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

Оцінка сприймання просторових ознак визначається за допомогою таблиці.

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	15	14	13	12	10-11	9	6-8	4-5	3

Чим вищий бал, тим краще розвинуте сприймання просторових ознак

### Варіант 2. «Годинник»

**Матеріали та обладнання:** плакат або 42 картки та секундомір.

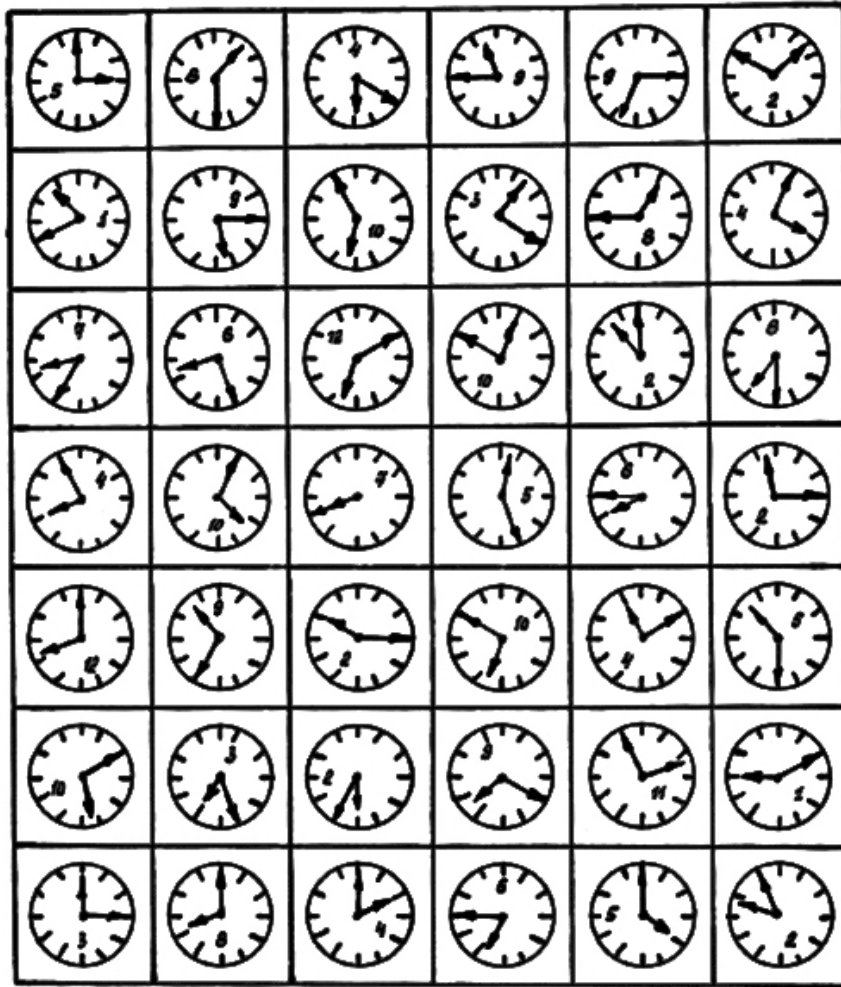
**Процедура дослідження.** Досліджуваному пропонують бланк із зображенням 42 годинників (7 рядів по 6 годинників), циферблат яких зміщений навколо осі – тобто знаходиться в дещо незвичному для нас положенні. Орієнтуючись тільки на одну цифру, що показує яку-небудь годину, необхідно визначити точний час, який зафіксовано на годиннику. Кожну картку пред'являють 12 с. Тривалість виконання завдання **8 хв.** Повертати бланки (крутити) не дозволяється, положення годинника треба уявляти в умі. Відповіді записуються наступним чином: № годинника – час з точністю до 5 хв. Наприклад, 1 – 7: 40, 2 – 5:55.

**Інструкція досліджуваному:** «Перед Вами плакат, на якому зображені циферблати зі стрілками (годинникова і хвилинна), що повернуті навколо осі – вони у незвичному положенні. Необхідно, орієнтуючись лише на одну цифру, визначити час на кожному циферблаті. Плакат рухати не дозволено, положення годинника необхідно уявляти. Відповіді записуйте наступним чином № завдання і відповідь. (Показати приклад): «Які запитання? Приготувались... Почали!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_



№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1.		15.		29.	
2.		16.		30.	
3.		17.		31.	
4.		18.		32.	
5.		19.		33.	
6.		20.		34.	
7.		21.		35.	
8.		22.		36.	
9.		23.		37.	
10.		24.		38.	
11.		25..		39.	
12.		26.		40.	
13.		27.		41.	
14.		28.		42.	

*Обробка та аналіз результатів.* Кількість правильних відповідей підраховують за ключем.

## Ключ

1. 11,45	15.20.20	29.19.55
2. 12,25	16.13.20	30.13.45
3. 21,40	17.19.45	31.19.20
4. 17,15	18.15.10	32.20.35
5. 18,15	19.10.05	33.11.00
6. 21.30	20.20.25	34.17.10
7. 20.30	21.13.05	35.21.30
8. 12.50	22.14.35	36.17.55
9. 12.25	23.15.20	37.21.00
10.18.45	24.18.50	38.22.10
11.16.00	25.15.35	39.14.00
12.10.40	26.19.20	40.12.15
13.15.10	27.16.50	41.11.40
14.13.50	28.14.30	42.18.40

Оцінюють сприймання просторових ознак за допомогою таблиці

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	37-42	34-36	30-33	25-29	20-24	15-19	8-14	4-7	3

Чим вищий бал, тим краще розвинуте сприймання просторових ознак.

## Тема 3. УВАГА

**УВАГА** – форма організації психічної діяльності людини, яка полягає в спрямованості й зосередженості свідомості на об'єктах, що забезпечує їхнє виразне відображення.

### Методика №1. Дослідження концентрації уваги

**Мета:** визначення рівня концентрації уваги.

**Матеріали та обладнання:** бланк тесту П'єрона-Рузера, олівець і секундомір.

---

**Інструкція досліджуваному:** «Вам пропонується бланк із зображенням на ньому чотирьох геометричних фігур: квадрата, трикутника, кола і ромба. За сигналом «Починаємо!» поставте якомога швидше і без помилок у ці фігури такі знаки: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у коло не ставте нічого, у ромб – крапку. Ставте знаки послідовно у кожній фігурі по рядках зліва направо. Час на виконання завдання – 1 хв. За командою «Стоп!» припиняйте роботу».

**Процедура дослідження.** Дослід можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою з 5-9 осіб.

Головні умови в роботі з групою – зручно розташувати досліджуваних, забезпечити кожного бланками тестів, олівцями і дотримуватися тиші в процесі тестування.

Експериментатор у ході дослідження контролює час за допомогою секундоміра і подає команди: «Починаємо!», «Стоп!». Надійність результатів дослідження досягається повторними тестуваннями, які краще проводити через значні проміжки часу.

**Обробка та аналіз результатів.** Результатами даного тестування є кількість геометричних фігур, заповнених досліджуваним за 1 хв з урахуванням кола, та кількість допущених помилок.

За помилки, допущені під час заповнення, ранг знижується. При 1-2 помилках ранг знижується на одиницю, при 3-4 – на дві одиниці, а якщо помилок більше 4-х, то концентрація уваги вважається гіршою на три ранги.

Аналізуючи дані дослідження, слід з'ясувати причини, які призвели до таких результатів.

Серед них важливе місце належить установці, готовності досліджуваного виконувати інструкцію і заповнювати фігури знаками якомога швидше або ж його орієнтації на безпомилковість виконання тесту.

У ряді випадків показник концентрації уваги може бути меншим від можливого через дуже велике бажання особи проявити свої здібності, досягти максимального результату (тобто через своєрідне змагання).

Зниження концентрації уваги можуть спричинити: поганий зір, хвороби, втомленість.

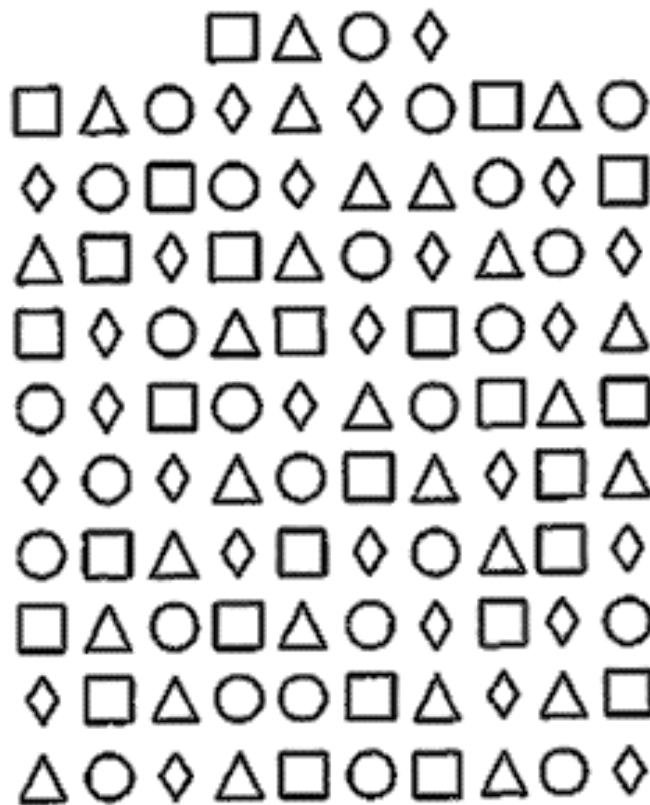
Рівень концентрації уваги визначають за таблицею:

Число опрацьованих фігур	Ранг	Рівень концентрації
100	1	дуже високий
91-99	2	високий
80-90	3	середній
65-79	4	низький
64 і менше	5	дуже низький

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_



### Методика №2. Дослідження вибіркової уваги

**Мета:** визначення рівня розвитку вибіркової уваги.

**Матеріали та обладнання:** тестовий бланк, олівець і секундомір.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде запропоновано бланк із рядками надрукованих букв та слів. Відшукайте та підкресліть в них

слова. Намагайтеся не пропустити жодного й працювати швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло та немає запитань, тоді починаємо!».

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться в парах, які складаються з експериментатора та досліджуваного. Експериментатор зачитує досліджуваному інструкцію, видає тестовий бланк і фіксує час виконання завдання.

Після проведеної роботи, досліджуваний робить самозвіт про те, як він виконував запропоноване йому завдання.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

бсонцевтргшоцрайонзгуцновинахєгчафактуекіспиттроч  
ягшгцпрокуроргцрсеабестеоріяєнтсджзбьамхокейтронциуршро  
фшуйгзхтелевізорболджшзхюелгшьбпам'ятьшогхеюжиидрошлптсл  
хенздвосприйняттяйцукендшизхьвафиапролдблюбовабфирплослдікі  
есласпектакльчсимтьбаюжоєрадістьвуфцпеждлорпнародшмвть  
ліжьхегнеекуифйшрепортажздорлафивюефбьдкконкурсзжшнапт  
йфячицувскапрособистістььехжеьеюдшшглюджепрплаваннядтлжкваи  
єзбьтрлшшжнпркивкомедіяшлдікцуйфвідчаййфрячатлджетьбюн  
хтьфтасєнлабораторіягшдшнруцгргшцтлрпідставазшеремитдт  
нтаопрукгвмстрпсихіатріябплмстчьйфяомтзацеьантзахтдкнноп

**Обробка та аналіз результатів.** Показниками вибіркової уваги в цьому дослідженні є час виконання завдання і кількість пропусків під час пошуку та підкреслення слів. Усього в цьому тексті є 25 (26) 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 (шоу).*

Результати оцінюються за допомогою шкали оцінок, в які бали нараховуються залежно від затраченого часу на пошук слів. За кожен пропуск слова віднімається по одному балу.

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

уваги. Якщо досліджуваний має від 0 до 3 балів, то важливо на основі його самозвіту та спостережень експериментатора з'ясувати причину слабкої вибірковості, її можуть викликати стан сильного емоційного збудження, зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації досліджуваного, приховане небажання тестуватися тощо.

У багатьох випадках можна виявити зв'язок між результатами тестування, індивідуальним досвідом і діяльністю досліджуваного. Вибірковість уваги можна тренувати, виконуючи вправи подібні до цього тесту. Дуже високий рівень вибірковості уваги є одним з проявів феноменальної психічної активності людини.

Час (у секундах)	Бали	Рівень вибірковості уваги
250 та більше	0	Низький
240 – 249	1	
230 – 239	2	
220 – 229	3	
210 – 219	4	
200 – 209	5	
190 – 199	6	
180 – 189	7	Середній
170 – 179	8	
160 – 169	9	
150 – 159	10	
140 – 149	11	
130 – 139	12	
120 – 129	13	Високий
110 – 119	14	
100 – 109	15	
90 – 99	16	
80 – 89	17	
70 – 79	18	
60 – 69	19	
Менше 60	20	Дуже високий

### Методика №3. Дослідження розподілу уваги

**Мета:** виявлення індивідуальних особливостей прояву розподілу уваги.

**Матеріали та обладнання:** чистий аркуш паперу, ручка, секундомір.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам необхідно писати числа від 1 до 20 і в той же момент рахувати вголос від 20 до 1».

Затрачений час (у секундах) та допущені помилки дослідник фіксує в протоколі.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться в парах, які складаються з експериментатора та досліджуваного. Експериментатор зачитує інструкцію та фіксує час виконання завдання.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Затрачений час	Допущені помилки

**Обробка та аналіз результатів:** Час, затрачений на виконання завдання з урахуванням допущених помилок, свідчить про індивідуальні особливості розподілу уваги.

Чим менше витрачено часу і зроблено помилок, тим краще розвинена увага. Якщо завдання виконано протягом 30 секунд і зроблено не більше однієї помилки, то розподіл уваги високий.

Досліджувані роблять висновок про умови, необхідні для розподілу уваги.

## Методика №4. Дослідження стійкості уваги

### Варіант 1. «Коректурна проба»

Метод дослідження уваги «Коректурна проба» створив **Б. Бурдон в 1895 році**. Діапазон застосування коректурної проби дуже широкий – з дошкільного віку і до похилого. Для використання даного тесту практично не існує вікових обмежень – важливо правильно підібрати стимульний матеріал.

**Мета:** дослідження стійкості уваги.

**Матеріали та обладнання:** коректурні таблиці Б. Бурдона, олівець та секундомір.

**Інструкція досліджуваному:** «На роботу з бланком відводиться 10 хвилин. Протягом цього часу Вам необхідно проглянути якомога більше рядків, не допускаючи пропусків і викреслювати букви «К» і

«Р» та не викреслювати зайвих. Кожну хвилину буде даватись команда «Відзначити літеру» і Вам необхідно на букві, на якій Вас застала команда, поставити вертикальну риску й далі продовжувати роботу. За командою «Закінчили!» поставте таку ж риску та припиніть роботу».

Переконавшись, що інструкція засвоєна, експериментатор дозволяє розпочати роботу.

**Процедура дослідження.** Експериментатор роздає досліджуваним бланки завдань. Вони у відповідності до інструкції в інтенсивному темпі проглядають послідовно рядки бланку, знаходять у них і закреслюють задані інструкцією букви.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Час роботи	Кількість проглянутих рядків	Кількість помилок
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
Всього		

АКШВЕАНЕРКВСОАЕНВРАКОЕСАНРКВНЕОРА  
КСВОЕСОВРКАНВСАЕРНБКСОАНЕОСВНЕРКАО  
СЕРВНКОАНКСАКАНЕОСВРЕНАКСОЕНВРКСАР  
ЕСВНЕСКАОЕНСВКРАЕОВРЕСОАКВНЕСАКВРЕ  
ИСОАКВРЕНСОКВРАНЕОКРВНАСНСАКРВОСАР  
НЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКШВРАКСОЕРВОЕ  
СНАРКВОКРАНВОЕСВНЕАРОКВНЕСАОКРЕСЛВ  
КНЕНРАЕРСТВОКСЕРВОСАНОВКРАСОАРНЕОА  
РЕСВОЕРВОСКВНЕРАОСЕНВСНРЛЕОКСАНРА  
ЕСВРНВКСИАОЕРСНВКАОВСНЕРКОВНЕАНЕСВ  
НОКВНРАЕОСВРВОАНСКОКРСЕНАОВКСЕАВН  
СКРАОВКСЕОКСВНРАКОКРЕСВКОЕНСКОСНАК  
ВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСА  
ЕОВКРЕНРЕСНАКОКАЕРВСАРКВОСВНЕРАНСЕ  
ОВРАКВОАСВКРАСКОВРАКНСОКРЕНГРСЕАОК  
САКРНРАКАЕРКШАОСКОЕОВСКОАЕОЕРКОСК  
ВНАКВОВСОЕАСНВСРНАКВНЕОСЕАВКРНВСНВ  
КАСВКАНАКРНСРНЕОКОВСНВОВРСЕРВНРКСР  
КВНЕАРАНЕРВОАЕСЕРАНЕРВОАРНВСАРВЕРН  
ЕАЕОРНАСРВКОВРАЕОСЕОВНАНЕОВСКОВРН  
АКСЕРВКОСКАОЕНРВОСКРЕНАЕАНАКВСЕОВК  
АРЕСНАОВКОАОВНРВНСРЕАОКРЕНСРЕАКВСЕ  
ОКРАНСКВНАЕОВНРСКАОРЕСВНАОЕСВОКРНК  
РКРАЕРКОАСАРВНАЕОСКРВКОКРАНАОЕСКОЕ  
РНВКАРСВНРВНСЕОКРАНЕСНВКРАНВЕРАКОК  
СОВРНАЕАСВКВНОСЕНВРАКРЕОСОВРАОЕСЕ  
АНЕСВКРЕАКСВНОЕНЕОСВНЕОРКАКСВНЕОКР  
ОКАНЕОСРНЕСВНРКОВКОАРЕОВОКШВКАЕРВ  
ОСНЕАКАСНВОЕНСВНЕОВКРАНРЕСКОАНВРКА  
НВСОЕРАНВОСАРКВНСОЕОКАНЕКРВСЕНРКАЕ  
СВОКАРЕОКВНАРЕСКВНЕОСАРНВКРНСАОЕРК  
ОСНВКОЕРВОСКАЕРНСОАНВРКВСЕНРАКСРНВ  
КОСНЕАКВРСОАНСКВОАСНЕВОЕНСКВРНАОЕ  
НСОАНСОЛКВРНСЛОЕРРСКОЕНЛРНВОСКАОК  
РНСЕОВСЕНВКЕКРНСОАРВНЕСАРКВРНСЕНВР

АКВСЕОКАЕРКОВНЕАСОЕИРПБКСЕРВНАОЕАСК  
РЕНБКСОАРЕОКСЕРНЕАРВСКВАНСОКРВНЕОС  
КВНРЕОКРАСВОЕРНРКВНРКАСОБНАОКРВАКР  
НЕСОКАРКВОАСРЕОКРАНВРЕСКРНВКОЕСАНЕ  
ОВРКОАЧАКОКВОСЕРКВНЕРАКШЕОКРЕАСО  
КРЕОВНССЕОВНАРКОСВНРЕАНРОАСОКРЕАО  
СВКАКРЕРКОЕСВНОАЕРВКСОЕИРПАКРНСЕАКО  
ВОЕНСАНРВОСЕИВОННВРАЕЧАКВОЕРЕНСАК  
ВОАЕРКСЕНРАКРВСАЕОВНЕСРКВООКРЕСОАН  
ЕРВНЕСКАОРВРКОСАКВСКАКРЕСВНАКРЕССВ  
КОАНРВСКОЕРНАКВШЕНРАЕОВРНАКВШВОЕР  
АЕОКВРАШРКОЕАСОВРЕСКОАНЕШВСКАЕОР  
НАКЕРНСОКВАКШВЕАНЕРКВСОАЕНВРАКОЕС  
АНРКВНЕОРАКСВОЕСОВРКАНВСАЕРНВКСОАН  
ЕОСВНЕРКАОСЕРВНКОАНКАКАНЕОСВРЕНАК  
СОЕНВРКАСАРЕСВНЕСКАОЕНСВКРАЕОВРЕСОА  
КВНЕСАКВРЕИСОАКВРЕНСОКВРАНЕОКРВНАС  
НСАКРВОСАРНЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКШВ  
РАКСОЕРВОЕСНАРКВОНРАНВОЕСВНЕАРОВН  
ЕСАОКРЕСЛВКНЕНРАЕРСТВОКСЕРВОСАНОВК  
РАСОАРНЕОАРЕСВОЕРВОСКВНЕРАОСЕНВШ  
РЛЕОКСАНРАЕСВРНВКСИАОЕРШВКАОВШЕР  
КОВНЕАНЕСВНОКВНРАЕОСВРВОАНСКОКРСЕ  
НАОВКСЕАВНСКРАОВКСЕОКСВНРАКОКРЕСВК  
ОЕНСКОШАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКО  
ШЕНАКОВНСАЕОВКРЕНРЕШАКОКАЕРВСАРКВ  
ОСВНЕРАНСЕОВРАКВОАСВКРАСКОВРАКНСОК  
РЕНГРСЕАОКСАКРНРАКАЕРКШАОСКОЕОВСК  
ОАЕОЕРКОСКВНАКВОВСОЕАШВСПНАКВНЕО  
СЕАВКРНВШВКАСВКАНАКРНШРНЕОКОВШВО  
ВРСЕРВНРКСПКВНЕРАНАНЕРВОАЕСЕРАНЕРВО  
АРНВСАРВЕРНЕАЕОРНАСПВКОВРАЕОСЕОВН  
АНЕОВСКОВРНАКСЕРВКОСКАОЕИРВООКРЕНА  
ЕАНАКВСЕОВКАРЕШАОВКОАОВНРВНСРЕАОК  
РЕНСРЕАКВСЕОКРАНСКВНАЕОВНРСКАОРЕСВ  
НАОЕСВОКРНКРКАЕРКОАСАРВНАЕОСКРВКО  
КРАНАОЕСКОЕРНВКАРСВНРВНСЕОКРАНЕШВ  
КРАНВЕРАКОКСОВРНАЕАСВКВНОСЕИВРАКРЕ  
ОСОВРАОЕСЕАНЕСВКРЕАКСВНОЕНЕОСВНЕО

---

**Обробка та аналіз результатів.** За допомогою спеціального шаблону експериментатор проглядає бланки завдань. Шаблон являє собою прозорий листок, на якому квадратики нанесені так, щоб при накладанні на бланк коректурної таблиці вони накладались на усі букви «К» і «Р», які підлягають викреслюванню. Тоді чітко видно помилки: пропуски та викреслювання зайвих букв. Помилки фіксуються на полях коректурної таблиці поруч з тим рядком, в якому вони допущені та записуються у протоколі дослідження. Потім підраховується кількість переглянутих рядків за 10 хв роботи.

Робота досліджуваного оцінюється в комплексі: встановлюється показник продуктивності роботи (за кількістю переоглянутих рядків); показник правильності виконання роботи (за кількістю допущених помилок).

До помилок відносять: пропуск букв, які необхідно викреслювати, помилково викреслені букви та пропуски рядків (для кожного пропущеного рядка – знаходять середнє арифметичне число помилок на 1 переглянутий рядок і додається до загальної кількості допущених помилок).

Для наочної ілюстрації на основі отриманих показників будується графік стійкості та продуктивності уваги (вісь  $x$  – кількість рядків; вісь  $y$  – час роботи), за яким дається якісна характеристика.

### **Варіант 2. «Знайди й викресли»**

**Мета:** вивчення стійкості і продуктивності уваги дітей дошкільного віку (3-5 років).

**Матеріали та обладнання:** коректурні таблиці, олівець та секундомір.

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз ми з тобою пограємо в таку гру: я покажу тобі картинку, на якій намальовано багато знайомих тобі предметів.

Коли я скажу слово «Починаю», ти за рядками цього малюнку почнеш шукати й закреслювати ті предмети, які я тобі назву, до тих пір, поки я не скажу слово «Стоп». У цей час ти повинен зупинитися й показати мені те зображення предмету, яке ти побачив останнім. Я відзначу на твоєму малюнку місце, де ти зупинився, і знову скажу слово «Починай».

Після цього ти продовжиш шукати й викреслювати задані предмети. Так буде декілька разів, поки я не скажу слово

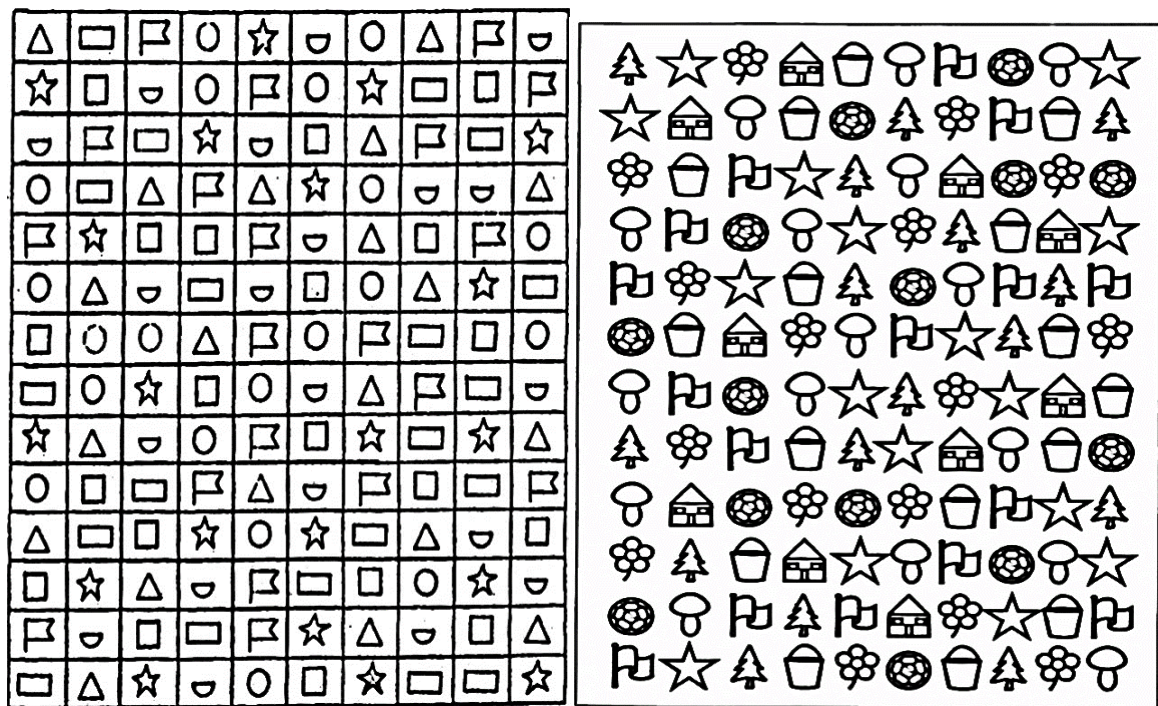
«Закінчили». На цьому виконання завдання завершиться. Якщо все зрозуміло, то починаємо!».

**Процедура дослідження.** Експериментатор роздає дітям бланки завдань і пропонує після команди «Почали» уважно переглянути, викреслювати та підкреслювати які-небудь два різних предмети, наприклад, зірочку перекреслювати вертикальною рисою, а будиночок – горизонтальною. За цією методикою дитина працює 2,5 хвилини, протягом яких 5 разів підряд (через кожні 30 с) відзначається кількість переглянутих знаків.

<i>Час роботи (секунди)</i>	<i>Кількість проглянутих рядків</i>	<i>Кількість помилки</i>
30		
60		
90		
120		
150		
Всього		

**Обробка та аналіз результатів.** Експериментатор відзначає на малюнку дитини ті місця, на яких даються відповідні команди. При обробці та оцінці результатів визначається кількість предметів на малюнку, переглянутих дитиною протягом 2,5 хвилин, а також окремо кожен 30-секундний інтервал.

Отримані дані вносяться у формулу, за якою визначається загальний показник рівня розвитку у дитини одночасно двох властивостей уваги: продуктивності та її стійкості:



$$S = 0,5 N - 2,8 n : t, \text{ де}$$

**S** – показник продуктивності та стійкості уваги;

**N** - кількість зображень предметів, переглянутих дитиною за час роботи;

**n** – кількість помилок, допущених за час роботи;

**t** – час роботи.

Таким чином за наведеною вище формулою визначаються показники для кожного 30 секундного інтервалу та для усього часу роботи над методикою. За усіма показниками **S**, отриманими у процесі виконання завдання, будується графік, на основі аналізу якого можна судити про динаміку зміни у часі продуктивності та стійкості уваги.

### Оцінка результатів

При побудові графіка показники продуктивності та стійкості уваги переводяться (кожен окремо) в бали за 5 бальною системою наступним чином:

**5 балів** – показник **S** у дитини вище, ніж 1,25 бали;

**4 бали** – показник **S** знаходиться в межах від 1,00 до 1,25 бала;

**3 бали** – показник **S** знаходиться в інтервалі від 0,75 до 1,00 бала;

**2 бали** – показник **S** знаходиться в межах від 0,50 до 0,75 бала;

**1 бал** – показник **S** знаходиться в межах від 0,24 до 0,50 бала;

**0 балів** – показник S знаходиться в інтервалі від 0,00 до 0,2 бала.

Стійкість уваги в балах визначається так:

**5 балів** – всі точки графіку не виходять за межі однієї зони, а сам графік за своєю будовою нагадує криву 1;

**4 бали** – всі точки графіку розміщені в 2 зонах, як у кривій 2;

**3 бали** – всі точки графіку розміщуються в 3 зонах, а сама крива схожа на графік 3;

**2 бали** – всі точки графіку розміщуються в 4 різних зонах, а його крива нагадує графік 4;

**1 бал** – всі точки графіку розміщуються в 5 зонах, а його крива схожа на графік 5.

Висновки про рівень розвитку:

**5 балів** – продуктивність і стійкість уваги **дуже висока**;

**4 бали** – продуктивність і стійкість уваги **висока**;

**3 бали** – продуктивність і стійкість уваги **середня**;

**2 бали** – продуктивність і стійкість уваги **низька**;

**1 бал** – продуктивність і стійкість уваги **дуже низька**.

### **Варіант 3. «Кільця Ландольта»**

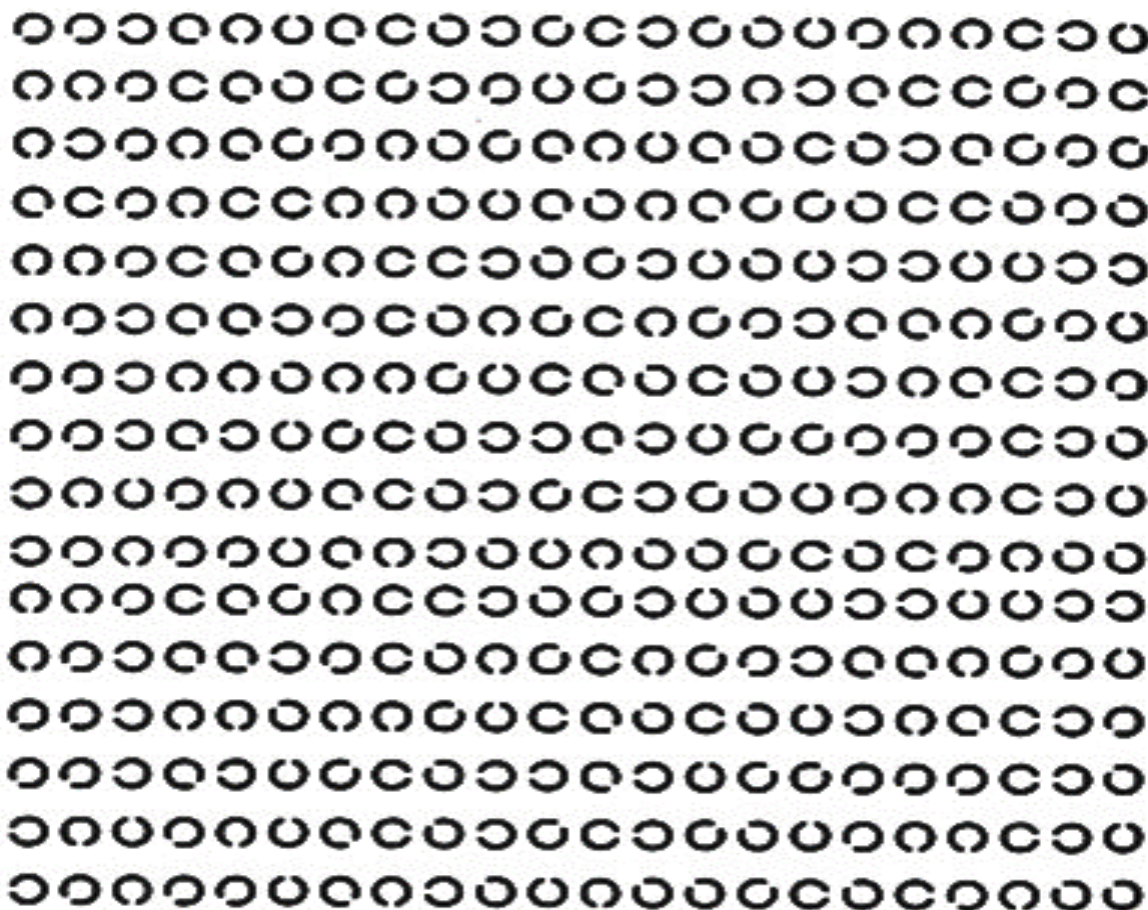
**Мета:** вивчення стійкості та продуктивності уваги учнів молодшого шкільного віку.

**Матеріали та обладнання:** бланк з кільцями Ландольта, олівець та секундомір.

**Інструкція досліджуваному:** «Я покажу тобі картинку, на якій намальовано багато кілець з розривами у різних місцях. За командою «Починай!» ти, розглядаючи рядки зліва направо, почнеш шукати та закреслювати кільця, в яких розрив, розміщений в строго визначеному місці (вниз). Кожну хвилину буде даватись команда «Риска». У цей час ти повинен зупинитися й позначити вертикальною рисою те місце, де ти зупинився. Після цього ти продовжиш виконувати завдання. Так буде повторюватися кілька разів, поки я не скажу слово «Закінчили». На цьому виконання завдання завершиться. Якщо все зрозуміло, то починаємо».

**Процедура дослідження.** Дитині дають бланк з кільцями Ландольта і пояснюють, що вона повинна уважно розглянути кільця по рядках, знайти серед них такі, в яких є розрив, розміщений в строго визначеному місці, і закреслити його. Робота проводиться протягом 5 хвилин. Через кожну хвилину експериментатор промовляє

слово «Риска», в цей час дитина повинна поставити риску в тому місці бланку, де його застала команда. Через 5 хвилин експериментатор дає команду «Закінчили», а дитина повинна припинити роботу в тому місці бланку, де її застала команда поставити подвійну вертикальну риску.



### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

<i>Час роботи (хв)</i>	<i>Кількість проглянутих рядків</i>	<i>Кількість помилки</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Всього		

---

**Обробка та аналіз результатів.** При опрацюванні результатів експериментатор визначає кількість кілець, розглянутих дитиною за кожну хвилину і за всі 5 хвилин дослідження. Також визначається кількість помилок, допущених досліджуванним на кожній хвилині і в цілому за всі 5 хвилин.

Продуктивність і стійкість уваги визначається за формулою:

$$S = 0,5 N - 2,8 n : t, \text{ де}$$

**S** – показник продуктивності стійкості уваги;

**N** – кількість зображень предметів, переглянутих дитиною за час роботи;

**n** – кількість помилок, допущених за час роботи;

**t** – час роботи.

Таким чином, за наведеною вище формулою визначаються показники для кожного хвилинного інтервалу та для усього часу роботи за методикою. За всіма показниками **S**, отриманими в процесі виконання завдання, будується графік, на основі аналізу якого можна судити про динаміку зміни в часі продуктивності й стійкості уваги.

**Оцінка результатів.** Обробка отриманих результатів проводиться так само, як і для дітей дошкільного віку.

### **Методика №5. Дослідження переключення уваги**

**Мета:** визначення рівня переключення уваги.

**Матеріали та обладнання:** секундомір і модифікована Ф. 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 клітин із цифрами – 5х5 см, а розташовані вони рядами: 7 по горизонталі та 7 по вертикалі. Лінії, які поділяють аркуш на клітини, тонкі, чорного кольору.

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

**Інструкція досліджуваному в другій серії:** «На цій же таблиці відшукайте і вкажіть всі червоні цифри в порядку від 24 до 1.

---

Постарайтеся працювати швидко і без помилок. Колір називати не потрібно, називайте тільки саме число. Приготуйтеся! Починаємо!».

**Інструкція досліджуваному в третій серії:** «На таблиці червоно-чорних чисел знаходьте, називайте і вказуйте то чорні, то червоні цифри поперемінно якомога швидше і без помилок.

Чорні при цьому мають послідовно зростати, а червоні – спадати. Починайте з 1-ї чорної та 24-ї червоної цифр. Колір цифр називати не потрібно, 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 допускаються підказки експериментатора. Секундомір при цьому не зупиняють.

**Процедура дослідження.** У тестуванні беруть участь три особи: експериментатор, досліджуваний і спостерігач-протоколіст. Досліджуваному пропонується зручно сісти за стіл, йому дають невелику указку.

Дослідження складається із трьох серій, які йдуть одна за одною. У *першій серії* досліджуваному пропонують одночасно назвати і вказати чорні цифри в зростаючому порядку, в *другій* – червоні цифри в порядку спадання, а в *третьій серії* він називає і показує червоні та чорні цифри поперемінно, причому чорні, як і в першій серії, називаються в порядку зростання, а червоні – порядку спадання.

Завдання експериментатора: перед кожною серією дослідження проводити інструктаж досліджуваному, подавати команду «Починаємо!» для знаходження та називання чисел, стежити за часом виконання досліджуваним кожної серії.

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

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

Перед початком кожної наступної серії роблять перерву тривалістю 3-4 хвилини, для відпочинку досліджуваного.

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

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

1-ша серія		2-га серія		1-ша і 2-га серії		3-тя серія	
Час	Помилки	Час	Помилки	Час	Помилки	Час	Помилки

Таблиця Шульте

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

**Обробка та аналіз результатів.** Під час обробки результатів необхідно виконати такі дії:

1. Побудувати графік часу, затраченого досліджуваним на виконання трьох серій дослідження.

2. Встановити час переключення уваги. Час переключення уваги вираховується як різниця часу між третьою серією і сумою першої та другої серій. Показник часу переключення  $T$  визначають за формулою:

$$T = T_3 - (T_1 + T_2), \text{ де}$$

$T_1$  – 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:

<i>Час переключення уваги (у секундах)</i>	<i>Ранг</i>	<i>Рівень переключення уваги</i>
Менше 60 секунд	1	Високий
61-90	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 кінцевий показник переключення уваги, то якщо досліджуваний виконував завдання в першій чи в другій серіях менше, ніж за 33 секунди, остаточний результат слід збільшити, піднявши ранг на одиницю чи дві. Коли ж у першій чи в другій серіях досліджуваний на пошук витрачав більше 60 секунд, то ранговий знак збільшується на 1 чи на 2, тобто рівень переключення визначається як більш низький.

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

Під час аналізу результатів, важливо простежити специфіку пошуку досліджуваним чисел, особливості виходу зі складних ситуацій, коли число з певних причин одразу знайти не вдається. Одні люди відчують ускладнення, якщо число, яке вони шукають, стоїть поряд із тільки-но знайденим, а інші – якщо воно стоїть далеко від нього.

---

На основі аналізу кількісних показників, графіку динаміки виконання трьох серій, кількості допущених помилок, словесного звіту досліджуваного, спостережень експериментатора й протоколіста можна описати характер переключення уваги, враховуючи особливості концентрації, та запропонувати рекомендації щодо її розвитку.

### **Методика № 6. Дослідження обсягу уваги**

**Мета:** визначення обсягу уваги дитини.

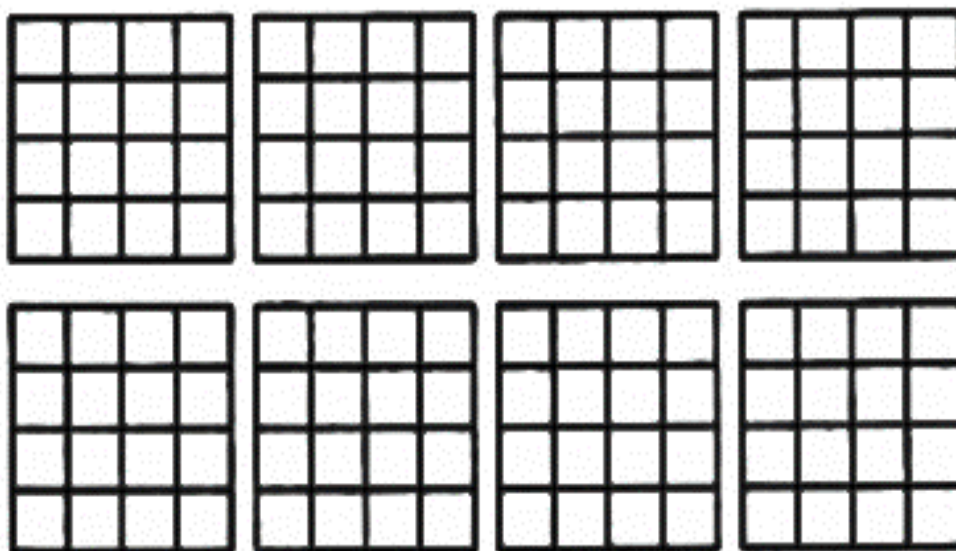
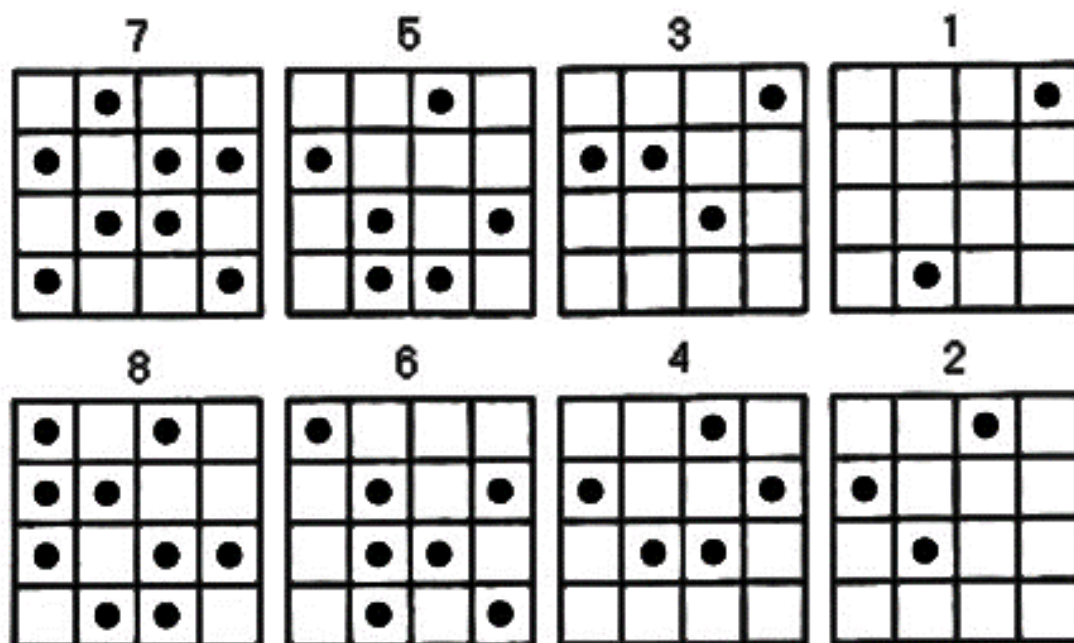
**Матеріали та обладнання:** тестовий бланк, олівець.

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз ми з Вами пограємо в гру на увагу. Я буду показувати Вам одну за одною картки, на яких намальовані крапки, а потім Вам необхідно намалювати їх в порожніх клітинках в тих місцях, де Ви бачили ці крапки, які Вам демонструвалися».

Далі дитині послідовно, на 1-2 с, показується кожна з 8-ми карток з крапками зверху вниз по черзі, а після кожної побаченої картки пропонується відтворити крапки на проміжній картці за 15 с. Цей час дається дитині для того, щоб вона могла пригадати побачене та намалювати в порожній картці.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою з 5-9 осіб. Головні умови в роботі з групою – зручно розташувати досліджуваних, забезпечити кожного бланками тестів, олівцями і дотримуватися тиші в процесі тестування.

Тестовий бланк складається з 8 квадратів, розташованих в порядку зростання крапок (спочатку квадрат з двома крапками, потім з трьома, і так до восьми крапок).



### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

**Обробка та аналіз результатів.** Обсягом уваги дитини вважається максимальне число крапок, які дитина змогла правильно відтворити на будь-якій з карток (вибирається та картка, на якій було відтворено безпомилково найбільше крапок).

Результати експерименту оцінюються за п'ятибальною шкалою таким чином:



---

**5 балів** – дитина правильно відтворила на картці 6 і більше крапок за відведений час;

**4 бали** – дитина безпомилково відтворила на картці 5 крапок;

**3 балів** – дитина безпомилково відтворила 3-4 крапки;

**2 балів** – дитина змогла відтворити лише 2 крапки;

**1 бал** – дитина змогла правильно відтворити на одній картці не більше однієї крапки.

Вважається, що середній обсяг уваги дорослої людини складає 5-7 предметів. Для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку нижня його межа – 3 предмети.

Що стосується верхньої межі, то вона залежить від віку, оскільки увага в дитинстві, в тому числі та її обсяг, розвиваються. Для старших дошкільників та молодших школярів верхня межа норми уваги приблизно дорівнює віку дітей, якщо вона не перебільшує середній обсяг уваги дорослої людини.

Так, середній обсяг уваги 3-4-річних дітей складає близько 3-4 предметів, а середній обсяг уваги 4-5-річних – 4-5 предметів, відповідно 5-6-річних – 5-6 предметів.

Приблизно на останньому з вказаних рівнів середній обсяг уваги залишається у дітей протягом навчання у двох перших класах школи, а потім дещо підвищується, сягаючи в 3-4 класах тієї величини, яка характерна для дорослої людини.

Отже, діти, які отримали **5 балів**, мають високий рівень розвитку обсягу уваги і повністю готові до вступу до школи.

Діти, які отримали **4 бали**, мають рівень розвитку обсягу уваги вище середнього.

Для дітей, які вступають до школи, показник обсягу уваги на рівні **3 балів** вважають середнім, але якщо таку оцінку отримують діти, які навчаються в 3-5 класах, то рівень вважається нижчим від норми.

Діти, які отримали **2 бали**, мають рівень розвитку обсягу уваги нижче середнього, але він вважається допустимим для дітей, що вступають до школи, а для дітей, які вже навчаються в школі – це дуже низький рівень.

І якщо дитина отримала **1 бал**, то незалежно від того, вступає вона до школи чи вже навчається в ній, обсяг уваги дитини розглядається як дуже низький.

---

## Тема 4. ПАМ'ЯТЬ

---

**ПАМ'ЯТЬ** – це закріплення, зберігання та наступне відтворення людиною її попереднього досвіду. Необхідна умова психічного розвитку людини.

### Методика №1. Дослідження опосередкованого запам'ятовування

**Мета:** визначення рівня опосередкованого запам'ятовування, особливостей мислення.

**Матеріали та обладнання:** набір з 30 карток із зображенням предметів та набір з 15 слів, аркуш паперу, ручка та секундомір.

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз ми перевіримо Вашу пам'ять. Я буду називати слова, а Ви до кожного слова виберіть та відкладіть таку картку, яка допоможе потім Вам пригадати його. Наприклад, слово для запам'ятовування – ліс. На картках ліс не намальований, але можна вибрати картку, яка допоможе потім пригадати це слово».

Після того, як картка вибрана та відкладена, досліджуваного запитують: «Як ця картка нагадає Вам про ліс?».

Таким чином, досліджуваний підбирає до кожного слова яку-небудь картку. Коли всі відібрані картки відкладено, досліджуваного попереджають про те, що він повинен буде пригадати слова пізніше, через деякий час.

Через 40-60 хв дослідник показує в будь-якому порядку кожну картку та просить досліджуваного пригадати, для якого слова вона підібрана. При цьому обов'язково задається питання: «Чим Вам ця картка нагадує це слово?» або: «Як Ви змогли пригадати це слово?».

У протокол записують вибрані картки, пояснення досліджуваного про відтворення слів, а також інші висловлювання досліджуваного та експериментатора.

Процедура дослідження – методика, запропонована Л. Виготським та О. Лурія, розроблена О. Леонтєвим.

Дослідження проводиться в парі (досліджуваний та експериментатор). На столі перед досліджуваним розкладають всі картки в будь-якому порядку так, щоб він добре їх бачив.

---

## Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### *Слова для запам'ятовування*

<p>Світло, обід, ліс, навчання, молоток, одяг, поле, гра, птаха, кінь, дорога, ніч, миша, молоко, стілець.</p>
--

**Обробка та аналіз результатів.** Правильного чи неправильного вибору не існує. Важливо, чи зміг досліджуваний встановити смисловий зв'язок між словом, що зачитується, та малюнком на картці. Якщо досліджуваний легко підбирає картки до простих, конкретних слів типу «ліс» або «одяг», а до більш складних, наприклад, «ніч» або «гра», підібрати нічого не може, це свідчить про те, що процес встановлення складних опосередкованих зв'язків ускладнений.

У нормі опосередковане запам'ятовування починає переважати над безпосереднім вивченням починаючи приблизно з 7-ми років. Смисловий зв'язок, що виникає при опосередкованому запам'ятовуванні, дає можливість дітям з низькою працездатністю досить добре запам'ятати матеріал, оскільки створює додаткові ключові поняття для запам'ятовування. Інколи діти не можуть нічого пригадати, називаючи при перевірці не слова, а картки. Це може свідчити про порушення цілеспрямованості мислення. Такі діти ще на момент утворення зв'язків ніби втрачають основну мету роботи.

У нормі діти, як правило, легко утворюють між словами та картками, що дає можливість говорити про характер їхніх знань, уявлень та життєвий досвід. У слаборозвинених дітей спостерігаються труднощі при утворенні зв'язків у повільному темпі вибору, нестійкість способу роботи. Дуже оригінальні, незвичайні зв'язки вказують на певні порушення мислення.

### **Методика №2. Порівняльне дослідження безпосереднього та опосередкованого запам'ятовування абстрактних понять**

**Мета:** встановлення ролі системи допоміжних піктографічних знаків у розширенні обсягу понять.

**Матеріали та обладнання:** набори слів, тестовий бланк для піктограм розміром у стандартний аркуш, поділений на 20 клітинок,

протокол дослідження, папір, олівець або ручка для запису і малювання, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження складається із двох етапів, які проводяться з одним досліджуваним.

### *Етап №1*

**Завдання першого етапу:** визначення обсягу пам'яті досліджуваного на абстрактні поняття класичним методом утримання членів ряду. Матеріалом для запам'ятовування є 20 абстрактних понять. Експериментатор чітко зачитує під час тестування слова-поняття, роблячи між кожним з них паузу на 10-12 с. Після читання всіх 20 слів пауза триває 5 хв, потім досліджуваному пропонується в письмовій формі занотувати слова, при можливості, зберігаючи їхню послідовність.

**Інструкція досліджуваному:** «Я зачитаю Вам 20 слів. Слухайте уважно і запам'ятайте їх. Коли я скажу «Пишіть!», запишіть у протоколі ті слова, які Ви запам'ятали, зберігаючи, при можливості, послідовність їх пред'явлення. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся слухати та запам'ятовувати».

#### *Слова для запам'ятовування*

1. Санкція	6. Естетика	11. Відречення	16. Самотність
2. Фантазія	7. Інтуїція	12. Мислення	17. Упізнавання
3. Надбудова	8. Упевненість	13. Простір	18. Здібність
4. Узагальнення	9. Терпіння	14. Створення	19. Індукція
5. Імовірність	10. Поняття	15. Законність	20. Творення

Після тестування в протокол записується словесний звіт досліджуваного про спосіб, який він використовував для запам'ятовування, та спостереження експериментатора.

### *Етап №2*

**Завдання другого етапу:** визначення обсягу пам'яті досліджуваного на абстрактні поняття методом піктограм.

Другий етап проводиться не раніше, ніж через 30 хв після закінчення першого. Експериментальним матеріалом, як і в першому етапі, є абстрактні поняття такої ж кількості та обсягу.

На цьому етапі досліджуваному пропонують бланк для малювання в його клітинках понять, запропонованих для запам'ятовування. У цих же клітинках досліджуваний може потім

відтворити пригадані поняття. Читати поняття експериментатор зобов'язаний чітко, роблячи паузу між кожним словом для замальовування не довше 10-12 с. Після зачитування всіх 20 понять пауза триває 5 хв. Потім за командою «Пишіть!», досліджуваний відтворює поняття, які запам'ятав, а після цього робить звіт про те, як він пов'язував їх з малюнками.

Бланк для малювання дають досліджуваному перед інструкцією. Це стандартний аркуш паперу, поділений на 20 пронумерованих у лівому верхньому куті клітинок.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду читати Вам 20 слів. Це абстрактні поняття. Слухайте їх уважно і, щоб краще запам'ятати, намалюйте кожне у відповідній клітинці запропонованого Вам бланку. Якість малюнків значення не має, але писати слова, букви та цифри в клітинках забороняється. Коли буде прочитано і намальовано всі 20 слів, переверніть бланковий аркуш, щоб не бачити своїх малюнків. Після перерви я скажу: «Пишіть!». Тоді Ви перевернете бланк на лицевий бік і в кожній клітинці запишете ті поняття, котрі, згідно з малюнком, запам'ятали. Чи все Вам зрозуміло? Якщо так, то приготуйтеся слухати, малювати і запам'ятовувати!».

### *Слова для запам'ятовування*

1. Ерудиція	6. Етика	11. Покликання	16. Ставлення
2. Сприймання	7. Констанція	12. Відчуття	17. Ейфорія
3. Базис	8. Авантюризм	13. Відображення	18. Схильність
4. Абстракція	9. Байдужість	14. Руйнування	19. Аналогія
5. Можливість	10. Роздуми	15. Неосвіченість	20. Судження

**Обробка та аналіз результатів.** Показником обсягу пам'яті на абстрактні поняття є кількість правильно відтворених слів. Оскільки помилково відтворені слова використовуються для аналізу процесу опосередкованого запам'ятовування, то і правильно відтворені слова, і показники помилково відтворених заносять у протокол дослідження.

Зіставляючи результати обох етапів за кількісними та якісними показниками та словесним звітом, потрібно встановити відмінності в безпосередньому та в опосередкованому запам'ятовуванні. Під час їхнього аналізу важливо показати доцільність малювання як засобу запам'ятовування.

---

Під час обговорення результатів бажано простежити характер зв'язку того, що запам'ятали зі змістом малюнків, особливо при успішному відтворенні. Використання малюнків, тобто піктограм, для запам'ятовування абстрактного матеріалу можливо при розвинутому мисленні людини. На цій підставі можна виділити типологію малюнків. Люди, у яких переважає абстрактне мислення, частіше малюють у клітинках символи, наприклад, хвилясті лінії, набори крапок, математичні знаки тощо. Ті, в кого переважає образне мислення, надають перевагу зображенню конкретних речей: квітів, дерев, антропоморфізованих об'єктів тощо.

### **Методика №3. Дослідження особливостей опосередкованого запам'ятовування**

**Мета:** вивчення особливостей опосередкованого запам'ятовування та його продуктивності, а також рівня сформованості понятійного мислення.

**Матеріали та обладнання:** чистий аркуш паперу, один простий і декілька кольорових олівців, набір слів.

**Інструкція досліджуваному (для дітей):** «Зараз ми перевіримо твою пам'ять. Я буду називати тобі слова, а ти до кожного слова намалюй картинку, за якою зможеш пригадати потім це слово».

**Інструкція досліджуваному (для дорослих):** «Вам буде запропонований ряд слів та словосполучень. Для полегшення завдання Ви можете зробити в якості вузлика напам'ять будь-яке зображення, що допоможе Вам відтворити цей матеріал, відразу після пред'явлення слова або словосполучення. Якість малюнка немає значення. На малюнку не повинно бути окремих літер або складів. Пам'ятайте, що цей малюнок Ви виконуєте для себе з метою полегшення запам'ятовування. Кожне зображення позначене номером, що відповідає номеру слова або словосполучення».

**Процедура дослідження.** Методика може використовуватись для вивчення дітей та дорослих в груповому та індивідуальному дослідженні.

Слова дослідник читає з інтервалом не більше як 30 секунд. Перед кожним словом або словосполученням називає його порядковий номер, а потім дає час на його зображення. Кожне слово промовляється чітко.

Експериментатор не повинен втручатися в процес роботи. Тільки в тому випадку, якщо малюється багато предметів у відповідь на одне слово або більше уваги приділяється процесу малювання, ніж вибору зв'язку для запам'ятовування.

Поки досліджуваний малює, йому можна ставати подібні питання: «Що ти малюєш?», «Як тобі це допоможе пригадати слово?» тощо. Усі висловлювання досліджуваного заносяться до протоколу.

Відтворення досліджуваним словесного матеріалу здійснюється через 40-60 хвилин або більше. Для цього пред'являються його малюнки з проханням пригадати відповідні слова, що фіксуються в протоколі.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Орієнтовний набір слів та словосполучень

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. Веселе свято    | 1. Глуха бабуся     |
| 2. Важка робота    | 2. Війна            |
| 3. Розвиток        | 3. Суворий вчитель  |
| 4. Смачна вечеря   | 4. Голодна людина   |
| 5. Сміливий вчинок | 5. Незрячий хлопчик |
| 6. Хвороба         | 6. Багатство        |
| 7. Щастя           | 7. Радість          |
| 8. Розлука         | 8. Влада            |
| 9. Дружба          | 9. Хвора жінка      |
| 10. Темна ніч      | 10. Брехня (обман)  |
| 11. Сум            | 11. Весела компанія |

**Обробка та аналіз результатів.** При оцінці результатів підраховується кількість правильно відтворених слів. Зміст самих малюнків відображає запас знань досліджуваного, особливості його індивідуального життєвого досвіду, та здібності до абстрагування.

Усі зображення можна класифікувати за такими видами:

**Абстрактні зображення (А)** – у вигляді ліній, що не оформлені в образ.

**Знаково-символічні (З)** – у вигляді знаків або символів.

---

**Конкретні (К)** – конкретні предмети.

**Сюжетні (С)** – зображені предмети, що об'єднані в ситуацію, сюжет або один персонаж, що виконує певну діяльність.

**Метафоричні (М)** – зображення у вигляді метафор («радість» – людина, що на крилах піднімається в повітря).

При обробці результатів поруч з кожним малюнком ставиться буква (вид малюнка). Якщо переважає А чи З, то це «мислительний тип». Люди цього типу характеризуються вираженою здатністю до абстрагування від дійсності, що ґрунтується на спробі аналізувати, подрібнювати її на частини, а потім об'єднувати в цілісну систему. Якщо переважає С або М, то це «образний тип». Якщо переважає конкретний вид зображення, то у досліджуваного практичне мислення.

Якщо в якості опосередкованих стимулів часто зображуються люди і відтворення словесного матеріалу проходить успішно, то це можна розцінити як прояв товариствськості людини, але якщо відтворення ускладнюється, то це є ознакою інфантильності досліджуваного.

За якістю малюнків можна прослідкувати рівень виснаження досліджуваного. Про це свідчить зростаюча недбалість, послаблення натиску при малюванні до завершення виконання завдання.

#### **Методика №4. Дослідження опосередкованого запам'ятовування конкретних понять**

**Мета:** визначення впливу системи допоміжних засобів на запам'ятовування конкретних понять.

**Матеріали та обладнання:** набори слів для запам'ятовування, аркуш паперу, ручка, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження складається з двох серій і проводиться з одним досліджуваним.

##### ***Серія №1***

**Завдання першої серії:** визначення обсягу пам'яті досліджуваного при запам'ятовуванні словесного матеріалу без попередньо заданої системи зв'язків.

У дослідженні використовується класичний метод утримання членів ряду. Експериментальний матеріал включає 20 не пов'язаних між собою простих слів, які складаються з 4-6 букв. Перед

---

досліджуваним ставиться завдання запам'ятати запропоновані слова і за командою відтворити їх на папері для записів.

Експериментатор має читати слова чітко і швидко з паузами в 2 с. Через 10 с після закінчення читання слів досліджуваному пропонується відтворити вголос або записати на папері запам'ятовані слова у будь-якій послідовності. Експериментатор відмічає в проколі правильно відтворені слова. Допущені помилки у відтворенні слів фіксуються в примітці.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

#### **Слова для запам'ятовування в першій серії**

1. Риба 2. Гиря 3. Хліб 4. Нога 5. Сіно
6. Зуби 7. Вогонь 8. Цегла 9. Бант 10. Стіна
11. Білка 12. Пісок 13. Влада 14. Вікно 15. Ручка
16. Земля 17. Вовк 18. Завод 19. Лілія 20. Пиріг

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду читати Вам ряди слів, слухайте уважно і спробуйте запам'ятати їх. Коли я закінчу читати слова і скажу «Говоріть!», назвіть ті слова, які Ви запам'ятали в тій послідовності, в якій вони Вам пригадуються. Увага! Починаємо!».

Після закінчення серії досліджуваний робить словесний звіт про те, яким способом він намагався запам'ятати слово. Цей звіт та спостереження експериментатора записують у протокол.

#### ***Серія №2***

**Завдання другої серії:** визначення обсягу пам'яті досліджуваного під час запам'ятовування словесного матеріалу із задалегідь заданою системою смислових зв'язків.

У дослідженні використовують метод утримання пар слів. Так, як і в першій серії, слова складаються з 4-6 букв. Досліджуваному дається завдання прослухати пари слів і запам'ятати друге слово кожної пари. Інтервал зачитування експериментатором пар слів – 2 с. Після закінчення читання наведених далі пар слів для запам'ятовування експериментатор через 10 с знову зачитує перше

слово кожної пари, а досліджуваному пропонує пригадати друге слово цих пар. У протоколі другої серії відмічають правильно виділені слова, причому помилкові фіксують у примітці.

**Інструкція досліджуваному:** «Я назву Вам пари слів. Слухайте мене уважно і намагайтеся запам'ятати друге слово кожної пари. Коли я закінчу читати ці пари, то буду знову читати перші слова, а Ви у відповідь на назване перше слово відповідайте другим словом пари, яке Ви запам'ятали. Увага! Приготуйтеся слухати і запам'ятовувати!».

### Слова для запам'ятовування в другій серії:

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. курка – яйце    | 11. стіл – стілець  |
| 2. кава – чашка    | 12. земля – трава   |
| 3. перо – папі     | 13. сонце – літо    |
| 4. закон – декрет  | 14. ложка – їжа     |
| 5. грам – міра     | 15. дерево – листок |
| 6. ключ – замок    | 16. голос – радіо   |
| 7. зима – сніг     | 17. очі – книжка    |
| 8. корова – молоко | 18. машина – дорога |
| 9. вино – склянка  | 19. річка – берег   |
| 10. піч – дрова    | 20. місяць – ракета |

Після закінчення дослідження експериментатор записує в протокол словесний звіт досліджуваного та свої спостереження про особливості запам'ятовування слів.

### Обробка результатів.

У кожній серії підраховують кількість правильно відтворених слів і кількість помилок. Дані заносять до зведеної таблиці:

Слова відтворено	Серія 1	Серія 2
Правильно		
Неправильно		

**Аналіз результатів.** Аналізуючи результати запам'ятовування у двох серіях і порівнюючи кількісні показники, важливо звернути увагу на словесні звіти досліджуваного та на спостереження експериментатора.

---

Якщо запам'ятовування в першій серії в досліджуваного було безпосереднім, то його обсяг буде в межах 5-9 слів, що запам'яталися. Коли ж він запам'ятав більше 9 слів, то використав певні мнемотехнічні прийоми й зумів за короткий проміжок часу придумати певну систему зв'язків, які полегшують відтворення.

Одним із моментів аналізу може стати порівняння правильності відтворення матеріалу залежно від порядку пред'явлення слів у першій та в другій серіях. Більшість досліджуваних запам'ятовують краще початок та кінець ряду, проте іноді трапляється краще запам'ятовування середини ряду. Враховуючи це, бажано скласти рекомендації щодо поліпшення пам'яті.

Якщо в дослідженні брали участь кілька осіб, то після попередження про правила дотримання етики можна запропонувати учасникам поділитися тими прийомами, які було використано ними для запам'ятовування, виділивши прийнятніші з них. Серед таких прийомів найбільш імовірні візуалізація відповідного предмета, уявлення ситуацій, що утворюють зв'язки між словами, наприклад: «фунт риби, зав'язаний бантиком».

Ці прийоми якраз і можуть послужити початком складання рекомендацій для оволодіння мнемотехнікою.

### **Методика № 5. Дослідження осмисленого сприймання при запам'ятовуванні**

**Мета:** вивчення ролі осмисленого сприймання в запам'ятовуванні.

**Матеріали та обладнання:** таблиця слів, чистий аркуш паперу, ручка.

**Процедура дослідження:** Дослідження складається з двох серій. У першій серії пари слів мають логічний зв'язок між собою, а у другій серії – не мають ніякого логічного зв'язку.

## Об'єм смислової і механічної пам'яті

Об'єм смислової пам'яті			Об'єм механічної пам'яті		
Кількість слів першого ряду (A1)	Кількість слів, що запам'яталися (B1)	Коефіцієнт смислової пам'яті $C1=B1:A1*100$	Кількість слів другого ряду (A2)	Кількість слів, що запам'яталися (B2)	Коефіцієнт механічної пам'яті $C2=B2:A2*100$
15			15		

### *Серія №1*

Експериментатор виразно з інтервалом в 3 секунди читає парами слова першої серії. Досліджуваний намагається запам'ятати їх попарно.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду зачитувати пари слів. Ваше завдання – запам'ятати їх попарно. Потім я буду читати перше слово кожної пари, а Ви запишете друге».

#### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

#### *Пари слів для запам'ятовування в першій серії*

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. лялька – гратись | 9. сніг – зима       |
| 2. курка – яйце     | 10. півень – кричати |
| 3. ніж – різати     | 11. тонкий – товстий |
| 4. кінь – сіно      | 12. корова – молоко  |
| 5. книга – читати   | 13. потяг – їхати    |
| 6. вікно – двері    | 14. груша – компот   |
| 7. щітка – зуби     | 15. лампа – вечір    |
| 8. пошта – лист     |                      |

### *Серія №2*

Так само експериментатор читає пар слів другої серії, з інтервалом в 3 секунди.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду зачитувати пари слів. Ваше завдання – запам'ятати їх попарно. Потім я буду читати перше слово кожної пари, а Ви запишете друге».

### *Пари слів для запам'ятовування в другій серії*

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1. жук – крісло        | 9. аудиторія – ластівка |
| 2. перо – вода         | 10. терка – море        |
| 3. окуляри – помилка   | 11. риба – пожежа       |
| 4. дзвіночок – пам'ять | 12. залізо – волосся    |
| 5. голуб – батько      | 13. поле – театр        |
| 6. лійка – трамвай     | 14. фарба – вітер       |
| 7. годинник – озера    | 15. папір – кістка      |
| 8. замок – мати        |                         |

**Обробка та аналіз результатів:** При перевірці експериментатор читає всю серію повністю та перевіряє правильність записаних слів. Аналіз результатів полягає у порівнянні коефіцієнтів смислової та механічної пам'яті. Якщо коефіцієнт смислової пам'яті вищий за коефіцієнт механічної пам'яті, то людині необхідно при запам'ятовуванні зрозуміти, осмислити матеріал. Якщо ж навпаки, то можна вважати, що у людини феноменальна пам'ять, або ж вона використовувала певні мнемотехнічні прийоми.

У більшості людей коефіцієнт смислової пам'яті вищий за коефіцієнт механічної пам'яті. Це свідчить про те, що осмислення матеріалу значно полегшує його запам'ятовування. Якщо ж досліджувані брали участь в усіх попередніх дослідженнях, виникає підстава для узагальнень і висновків стосовно значення допоміжних засобів, тобто допоміжних смислових зв'язків і малюнків для утримання і відтворення слів.

### **Методика № 6. Дослідження переважаючого типу запам'ятовування**

**Мета:** виявлення переважаючого обсягу пам'яті за допомогою різних типів пред'явлення словесного матеріалу.

**Матеріали та обладнання:** чотири набори слів, які виражають конкретні поняття, один із наборів виконаний на окремих картках, чотири невеликих аркуші паперу для записів, секундомір, ручка.

**Процедура дослідження.** Переважаючий тип пам'яті встановлюють шляхом пред'явлення слів кількома способами. Дослідження складається з чотирьох серій. У *першій* серії зачитують слова для запам'ятовування (слухове сприймання). У *другій* показують слова для зорового сприймання, причому кожне слово має бути чітко

написане на окремій картці. У *третьій* серії використовують моторно-слухову форму подання слів і у *четвертій* – комбіновану. Остання поєднує в собі слухове, зорове та моторне сприймання матеріалу. Щоб не було перевантаження під час визначення типу пам'яті, для кожної серії досить підготувати ряд із 10 слів.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

#### ***Серія № 1***

Експериментатор виразно з інтервалом у 3 секунди читає слова для запам'ятовування. Перед прочитанням слів дається інструкція.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду читати Вам слова. Слухайте їх уважно і запам'ятовуйте. Після паузи, коли я скажу «Пишіть!» на аркуші паперу запишіть ті слова, які запам'ятали. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся слухати і запам'ятовувати».

#### ***Слова для запам'ятовування в першій серії***

машина, яблуко, олівець, весна, лампа, ліс, дощ, квітка, каструля, горобець.

Після паузи на десять секунд подається команда: «Пишіть!».

#### ***Серія № 2***

Другу серію можна провести через 5 хвилин після закінчення першої.

У цій серії експериментатор послідовно показує слова, написані на окремих картках. Показування кожного слова має відповідати тривалості читання слова в першій серії, інтервал між словами такий самий, тобто 3 секунди.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду показувати Вам картки з написаними на них словами. Уважно читайте і запам'ятовуйте їх. За сигналом «Пишіть!» на аркуші паперу запишіть ті слова, які запам'ятали. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся читати і запам'ятовувати».

*Слова для запам'ятовування в другій серії*

літак, груша, ручка, зима, свічка, поле, горіх, сковорідка,  
качка, блискавка

Після прочитання слів і паузи на десять секунд подається команда: «Пишіть!».

*Серія № 3*

Третя серія, аналогічно другій, проводиться після 5-хвилинної перерви. Експериментатор пропонує слухати слова і «записувати» їх ручкою в повітрі, щоб забезпечити моторну форму сприймання матеріалу. Інтервал між прочитанням слів 3 секунди, а швидкість читання така сама, як і в першій серії.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду читати Вам слова. Слухайте їх уважно і «записуйте» в повітрі ручкою. За сигналом «Пишіть!» на аркуші паперу запишіть те, що запам'ятали. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся слухати, «писати» слова і запам'ятовувати».

*Слова для запам'ятовування в третій серії*

корабель, слива, лінійка, літо, ліхтар, річка, грім, ягода,  
тарілка, гусак

Пауза перед сигналом «Пишіть!» у третій серії триває 10 секунд.

*Серія № 4*

Після 10-хвилинної перерви, коли закінчено третю серію, проводять четверту серію. Темп читання експериментатором слів та паузи між словами залишаються такими ж, як і в попередніх серіях. Щоб забезпечити комбінований тип сприймання матеріалу, досліджуваному не тільки зачитують слова, а й пропонують відразу записувати їх на окремому аркуші, а після записування останнього, десятого, слова аркуші перевертають, і за командою «Пишіть!» досліджуваний на звороті відтворює те, що запам'ятав.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду читати Вам слова, а Ви їх записуйте й запам'ятовуйте. Після того, як я прочитаю останнє слово, аркуші переверніть і за сигналом «Пишіть!» запишіть на зворотному

боці те, що запам'ятали. Приготуйтеся слухати, записувати та запам'ятовувати».

**Слова для запам'ятовування в четвертій серії**

поїзд, вишня, зошит, осінь, абажур, галявина, злива, гриб, чашка, курка

Команда «Пишіть!» подається, як і в усіх попередніх серіях, через 10 секунд.

**Обробка результатів:** показником обсягу пам'яті в цих серіях є кількість правильно відтворених слів. Результати заносяться до таблиці.

Кількість правильно відтворених слів	ТИП ПАМ'ЯТІ			
	Слуховий	Зоровий	Моторно-слуховий	Комбінований

**Аналіз результатів.** Переважаючий тип пам'яті при різних типах подання словесного матеріалу визначають шляхом порівняння кількості правильно відтворених слів у кожній з чотирьох серій. Нормальним обсягом безпосередньої пам'яті слід вважати запам'ятовування 5-9 слів. Якщо в якій-небудь серії той, кого досліджували, запам'ятав 10 слів, він використав якусь систему засобів, про яку бажано дізнатися із самозвіту та зі спостережень.

Провідний тип пам'яті пов'язаний із відповідною репрезентативною системою уявлень особистості. Її виявлення допоможе зробити багатопланові рекомендації досліджуваному, особливо в плані запам'ятовування ним найбільш цінної інформації.

**Методика №7. Дослідження відтворення та впізнавання**

**Мета:** дослідження процесів відтворення та впізнавання у дітей і дорослих.

**Матеріали та обладнання:** дві таблиці, чистий аркуш паперу та олівець.

**Процедура дослідження.** Дослідження складається з двох серій і проводиться з одним досліджуваним або з групою з 6-8 осіб.

---

## Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

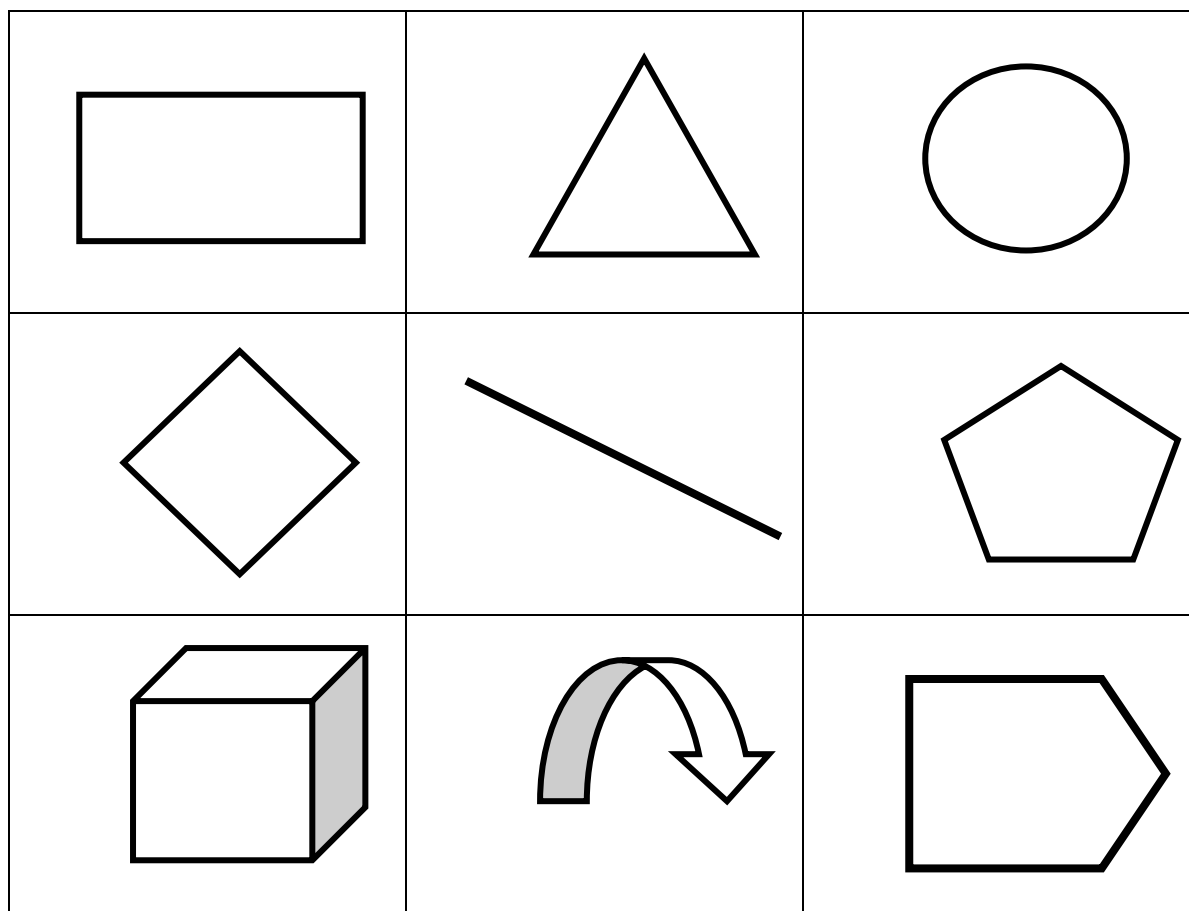
Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Серія №1

Перед початком серії досліджуваному дають інструкцію.

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз я покажу Вам таблицю, на якій зображено 9 різних геометричних фігур. Вам необхідно намагатися запам'ятати якомога більше з них, щоб потім відтворити на аркуші паперу».

Демонстрація таблиці 1 триває 45 с. Досліджуваний уважно дивиться на таблицю. Потім її забирають з поля зору, а досліджуваний замальовує фігури, які запам'ятав.

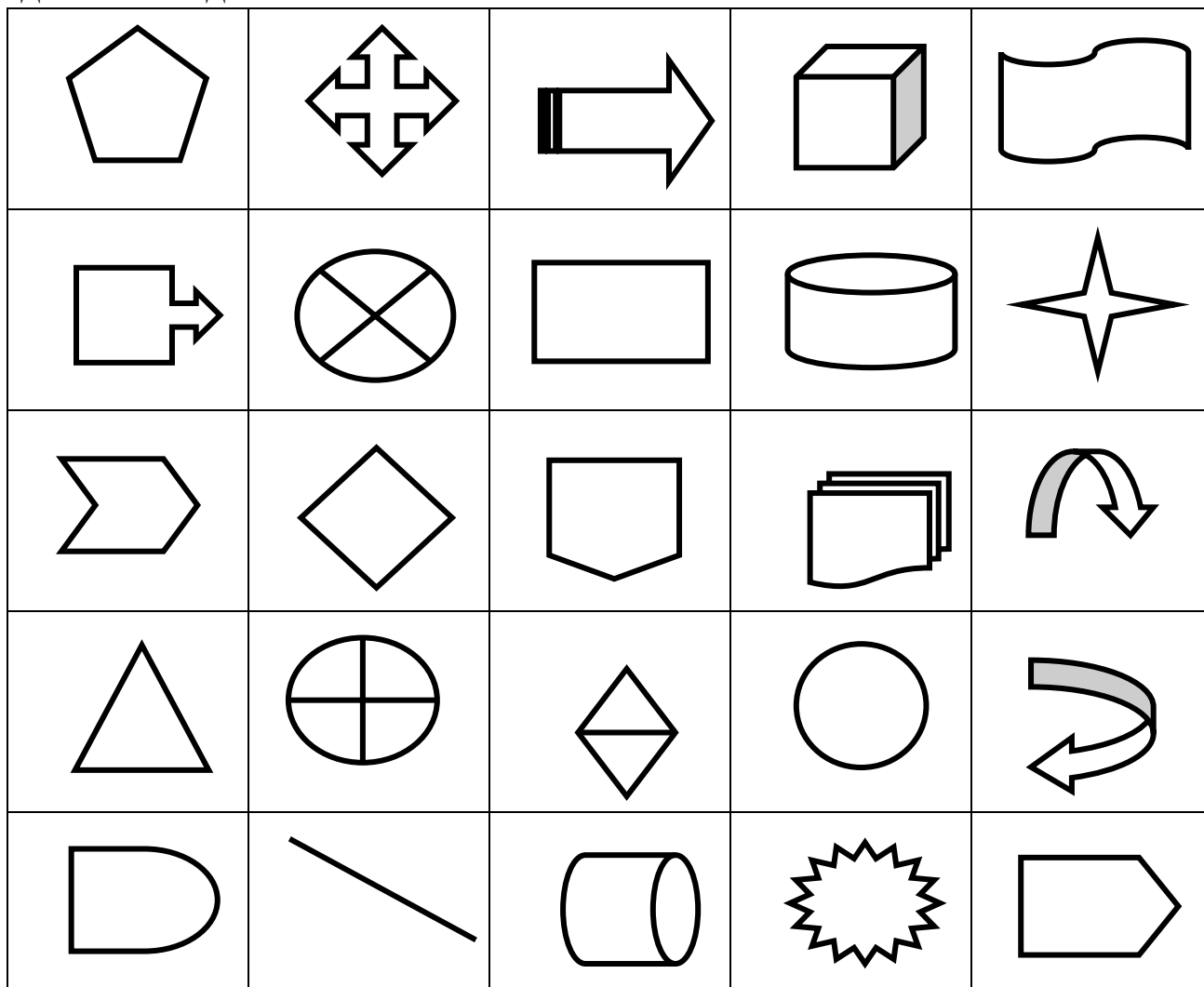


### Серія №2

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз я покажу Вам таблицю, на якій зображено 25 різних геометричних фігур. Вам необхідно знайти ті фігури, які Ви бачили в першій серії». Час демонстрації таблиці 2

продовжується до тих пір, поки досліджуваний не впізнає всі зображення, але не довше ніж 90 с.

**Обробка результатів.** У кожній серії підраховують кількість правильно та неправильно відтворених і впізнаних фігур. Аналізуючи результати впізнавання та відтворення і порівнюючи кількісні показники, можна зробити висновок про те, який процес легше дається людині.



Відповіді	Серія 1 (відтворення)	Серія 2 (впізнавання)
Правильно		
Неправильно		

### Варіант 2

Для вивчення тільки особливостей впізнавання використовують частину цієї методики.

Для цього експериментатор пропонує досліджуваному уважно розглянути та запам'ятати фігури на таблиці 1, демонстрація якої для дорослої людини 10 с, а для дитини від 30 до 45 с Після цього досліджуваному демонструється таблиця 2, на якій він повинен відшукати фігури, які бачив на таблиці 1.

**Обробка результатів.** Експериментатор підраховує кількість правильно і неправильно впізнаних фігур. Рівень впізнавання (E) підраховується за формулою:

$$E = M : 9 + N, \text{ де}$$

**M** – кількість правильно впізнаних фігур;

**N** – кількість неправильно впізнаних фігур.

**Аналіз результатів.** Найбільш оптимальний рівень впізнавання дорівнює 1, тому чим ближче результат досліджуваного до 1, тим краще у нього відбуваються процеси впізнавання наочного матеріалу.

## Методика № 8. Дослідження короткочасної зорової пам'яті

### Варіант 1. «Пам'ять на числа»

**Мета:** оцінка короткочасної зорової пам'яті, її об'єму і точності.

**Матеріали та обладнання:** таблиця з 12-ма двозначними числами, бланк для запису, ручка, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як індивідуально, так і з групою людей.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде показана таблиця з числами. Ваше завдання полягає в тому, щоб за 20 с запам'ятати якомога більше чисел. Через 20 с таблицю заберуть, і Ви повинні будете записати ті числа, які Ви запам'ятали».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87
15	39	87	23
94	65	79	46
83	19	94	52

**Обробка та аналіз результатів.** За кількістю правильно відтворених чисел здійснюється оцінка короткочасної зорової пам'яті. Максимальна кількість інформації, яка може зберігатися в короткочасній пам'яті, – 10 одиниць матеріалу.

Залежності від цього визначають рівні розвитку «пам'яті на числа»:

**Високий рівень** – відтворено 8-12 чисел;

**Середній рівень** – безпомилково відтворено 6-7 чисел;

**Низький рівень** – відтворено від 5 до 1 числа.

### **Варіант 2. «Образна пам'ять»**

**Мета:** оцінка короткочасної зорової пам'яті, її об'єму і точності.

**Матеріали та обладнання:** таблиця з 16 образами, бланк для запису, олівець, секундомір.

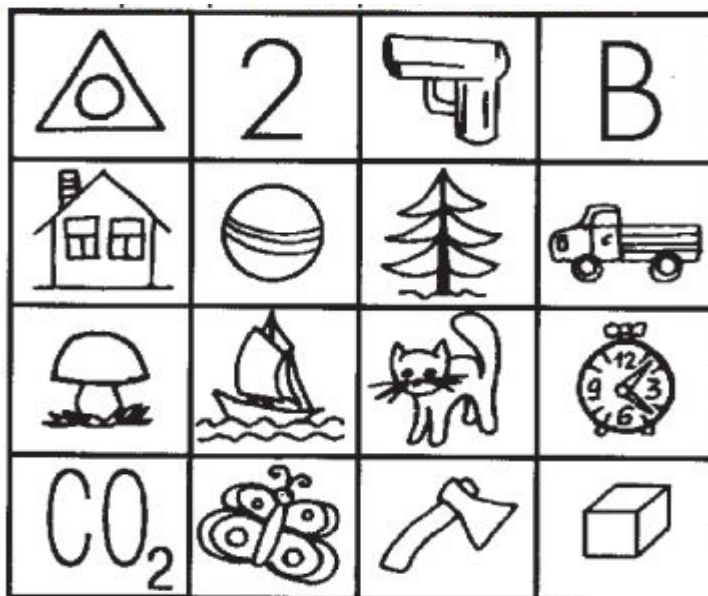
**Процедура дослідження.** За одиницю обсягу пам'яті приймається образ (зображення предмету, геометрична фігура, символ). Досліджуваному пропонується за 20 с запам'ятати максимальну кількість образів із запропонованої таблиці. Потім протягом 1 хвилини він повинен відтворити те, що запам'ятав (записати або намалювати).

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз я покажу Вам таблицю з малюнками. Намагайтеся запам'ятати якомога більше з намальованого. Після того, як я заберу таблицю, запишіть або замалюйте все, що встигли запам'ятати. Час демонстрації таблиці – 20 секунд».

#### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_



**Аналіз та обробка результатів.** Підраховується кількість правильно відтворених образів. У нормі – це 6 і більше правильних відповідей.

<b>Оцінка, бали</b>	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість відтворених образів	15-16	13-14	10-12	7-9	6	5	4	3	1-2

**Методика №9. Дослідження обсягу короткочасної пам’яті**

**Мета:** визначення обсягу короткочасного запам’ятовування за методикою Е. Джейкобсона.

**Матеріали та обладнання:** бланк з чотирма наборами рядів чисел, аркуш для записів, ручка і секундомір.

**Інструкція досліджуваному:** «Я назву Вам декілька цифр. Слухайте уважно і намагайтеся запам’ятати їх. Після цього за моєю командою «Пишіть!» запишіть те, що запам’ятали, в тій послідовності, в якій вони демонструвались. Увага! Починаємо!».

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити з одним досліджуваним або з групою з 6-8 осіб. Він включає чотири аналогічні серії. У кожній з них експериментатор зачитує досліджуваному один з наведених наборів цифрових рядів.

**Протокол дослідження**

ІІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

<i>Перший набір</i>	<i>Другий набір</i>	<i>Третій набір</i>	<i>Четвертий набір</i>
5241	7543	1372	7106
96023	23586	64805	89934
254061	675130	725318	856086
7842389	9562751	0759438	5201570
34682538	69307172	52186355	82744525
598374623	578611730	132697843	715843413
6723845207	6861821488	3844528716	1524836897

Елементи рядів пред'являються з інтервалом 1 с. Після прочитання кожного ряду через 2-3 с за командою «Пишіть!» досліджувані на аркуші паперу відтворюють елементи ряду з тією послідовністю, з якою вони демонструвались експериментатором. У кожній серії незалежно від результату зачитуються всі сім рядів. Інструкція для всіх серій експерименту однакова. Інтервал між серіями становить 6-7 хв.

**Обробка результатів.** У процесі обробки результатів дослідження треба встановити таке:

- ряди, відтворені повністю і в тій послідовності, з якою вони показувалися експериментатором. Для зручності їх позначають знаком (+);
- найбільшу довжину ряду, який досліджуваний в усіх серіях відтворив правильно;
- кількість правильно відтворених рядів, більших за той, який відтворено досліджуваним в усіх серіях;
- коефіцієнт обсягу пам'яті, який знаходять за формулою:

$$P_k = A + c : n, \text{ де}$$

$P_k$  – обсяг короткочасної пам'яті;

$A$  – найбільша довжина ряду, правильно відтвореного досліджуваним в усіх серіях;

$c$  – кількість правильно відтворених рядів, більших за  $A$ ;

$n$  – число серій дослідження (в даному дослідженні 4).

**Аналіз результатів.** Для аналізу результатів користуються такими показниками рівнів обсягу короткочасного запам'ятовування:

<i>Шкала оцінки короткочасного запам'ятовування</i>	
<i>Коефіцієнт обсягу пам'яті (Пк)</i>	<i>Рівень короткочасного запам'ятовування</i>
10	Дуже високий
8-9	Високий
7	Середній
6-5	Низький
3-4	Дуже низький

Аналізуючи результати дослідження, потрібно звернути увагу на крайні варіанти отриманих рівнів запам'ятовування. Запам'ятовування, яке дорівнює 10, як правило, є наслідком використання досліджуваним логічних засобів або спеціальних прийомів мнемотехніки. В окремих випадках таке запам'ятовування є феноменальним.

Якщо отримано дуже низький рівень запам'ятовування, то дослідження пам'яті досліджуваного потрібно повторити через кілька днів. У здорової людини показник пам'яті 3-4 зумовлюється неприйняттям інструкції.

Низький і середній рівні короткочасного запам'ятовування може бути піднято завдяки систематичним тренуванням пам'яті за спеціальними програмами мнемотехніки.

### **Методика №10. Дослідження оперативної пам'яті**

**Мета:** вивчення оперативної пам'яті.

**Матеріали та обладнання:** 10 числових рядів, бланк для відповіді, ручка.

**Процедура дослідження:** дослідження складається з 10 етапів і проводиться як з одним досліджуваним, так і з групою людей, за умови, що робота буде індивідуальною.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду читати слова – 10 рядів з 5 чисел в кожному. Ваше завдання – запам'ятати ці 5 чисел в тому порядку, в якому вони були прочитані, а потім мовчки додати перше число до другого, друге до третього, третє до четвертого, четверте до п'ятого, а отримані 4 суми записати у відповідному рядку бланку. Наприклад, дано 6, 2, 1, 4, 2. Додаємо 6 і 2 – отримуємо 8 (записуєте); 2+1=3 (записуєте); 1+4=5 (записуєте); 4+2=6 (записуєте). Час для підрахунків

– 15 секунд. Після цього я зачитаю наступний ряд чисел. Будьте уважними, числа читаю тільки один раз. Чи є у Вас запитання?».

Якщо у досліджуваного є запитання, експериментатор повинен відповісти на них і розпочати проведення тесту. Інтервал між читанням рядів – 15 с. Підраховується число правильно знайдених сум (їхнє максимальне число – 40). Норма дорослої людини – від 30 і вище.

Методика зручна для групового тестування. Процедура тестування займає малий проміжок часу – 4-5 хв. Для отримання більш достовірного показника оперативної пам'яті тест можна через деякий час повторити, використовуючи інші ряди чисел.

### Протокол дослідження

ІІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Зміст методики

1	5, 2, 7, 1, 4
2	3, 5, 4, 2, 5
3	7, 1, 4, 3, 2
4	2, 6, 2, 5, 3
5	4, 4, 6, 1, 7
6	4, 2, 3, 1, 5
7	3, 1, 5, 2, 6
8	2, 3, 6, 1, 4
9	5, 2, 6, 3, 2
10	3, 1, 5, 2, 7

### Ключ

1	7, 9, 8, 5
2	8, 9, 6, 7
3	8, 5, 7, 5
4	8, 8, 7, 8
5	7, 9, 7, 8
6	6, 5, 4, 6
7	4, 6, 7, 8
8	5, 9, 7, 5
9	7, 8, 9, 5
10	4, 6, 7, 9

**Обробка та аналіз результатів.** Показником оперативної пам'яті є кількість правильно знайдених сум. Їх максимальне число – 40. Норма дорослої людини – від 30 і більше.

Оперативною називають пам'ять, яка забезпечує запам'ятовування та відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності (утримання в пам'яті допоміжних числових результатів при виконанні складних обчислювальних дій). Виконавши свою функцію, така інформація може забуватися. Оперативна пам'ять пов'язана і з короткочасною пам'яттю, з якої вона бере матеріал, і з довгочасною, де зберігаються способи її обробки.

№ Ряду	Сума
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

### **Методика №11. Дослідження мимовільного запам'ятовування**

**Мета:** визначення рівня мимовільного запам'ятовування.

**Матеріали та обладнання:** бланк зі словами, аркуш паперу для запису, ручка.

**Процедура дослідження.** Для дослідження мимовільної пам'яті використовують методику «Прийом інформації». Суть цього дослідження полягає в тому, що експериментатор читає в швидкому темпі слова, а досліджувані повинні ці слова класифікувати і вписати їх скорочено у відповідні колонки: хімічні елементи, людські почуття, меблі, рослинний світ, тваринний світ. Слова повторювати не можна.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Запропоновані слова

Натрій, кіт, диван, верба, тривога, водень, тхір, крісло, захоплення, черемха, ялинка, срібло, сервант, рись, любов, гелій, ведмідь, лев, стіл, тополя, втома, дуб, каштан, аргон, горобець, залізо, клен, мідь, сазан, береза, соболь, радість.

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз я прочитаю Вам ряд слів, які необхідно буде класифікувати за групами: хімічні елементи, людські почуття, меблі, рослинний світ, тваринний світ. Будьте уважні, слова повторюватись не будуть. Якщо все зрозуміло, то починаємо!».

Досліджувані підраховують кількість зафіксованих слів. Якщо кількість записаних слів дорівнює:

**32** – прийом інформації ефективний;

**31-29** – посередній прийом;

**28 і нижче** – прийом інформації ускладнений, людина не встигає за середнім темпом подачі інформації.

Після проведення дослідження «Прийом інформації» експериментатор пропонує згорнути зошити, в яких досліджувані виконували це завдання. Протягом 5-10 хвилин обговорюється зовсім інше питання, після чого досліджуваного просять пригадати і записати в будь-якому порядку ті слова, які він класифікував. На пригадування відводиться 5-7 хвилин. Вам необхідно згадати і записати ті слова, які Ви класифікували раніше».

**Обробка результатів.** У процесі обробки результатів дослідження необхідно встановити:

- кількість правильно згаданих слів;
- кількість сфантазованих (вигаданих) слів;
- коефіцієнт мимовільної пам'яті, який знаходять за формулою:

$$МП = (П - В) : 32 * 100 \%, \text{ де}$$

**МП** – коефіцієнт мимовільної пам'яті;

**П** – кількість правильно згаданих слів;

**В** – кількість сфантазованих (вигаданих) слів.

---

### **Аналіз результатів:**

**70% і вище – високий** рівень мимовільної пам'яті;

**51 – 69 % – рівень розвитку вище середнього;**

**41 – 50 % – середня** норма для дорослої людини;

**31 – 40 % – нижче середнього** рівня;

**15 – 30 % – низький** рівень;

**14% – і нижче – дефект** пам'яті.

---

## **Тема 5. МИСЛЕННЯ**

---

**МИСЛЕННЯ** – це соціально-зумовлений, пов'язаний із мовленням психічний процес самостійного відображення істотно нового, тобто процес узагальненого й опосередкованого відображення дійсності в ході її аналізу та синтезу, що виникає на основі практичної діяльності з чуттєвого пізнання і здатний виходити далеко за його межі.

### **Методика №1. Дослідження впливу установки на спосіб розв'язання задач**

**Мета дослідження:** визначення характеру вироблення та ступеня чутливості досліджуваного до установки, особливостей фіксування установки і наявності гнучкості чи ригідності мислення.

**Матеріали та обладнання:** десять аркушів паперу для кожного досліджуваного, розмір аркуша близько 10 x 8 см, ручка й секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як з одним досліджуваним, так із групою не більше 9 осіб. В останньому випадку учасникам дослідження слід зручно розміститися за столом у такий спосіб, щоб забезпечити самостійність виконання завдань. Умови кожної задачі експериментатор записує на дошці чи заздалегідь на окремих плакатах.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде запропоновано для розв'язання арифметичні задачі. Кожну задачу розв'язуєте на окремому аркуші паперу. Усі дії, які Ви робите під час розв'язування задачі, записуєте на цьому аркуші. Аркуш з розв'язаною задачею переверніть. Перевернутий аркуш – це знак про те, що Ви це завдання

---

виконали. Час розв'язання задач контролюється та обмежується 2 хвилинами. Після закінчення двох хвилин експериментатор скаже: «Стоп! Припиніть розв'язування». Для роботи над наступною задачею беріть новий аркуш паперу».

Арифметичні задачі експериментатор має подавати, строго дотримуючись послідовності.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### **Задачі**

- № 1. Дано три посудини об'ємом 37, 21 і 3 літри. Як відміряти 10 літрів води?
- № 2. Дано три посудини об'ємом 37, 24 і 2 літри. Як відміряти 9 літрів води?
- № 3. Дано три посудини об'ємом 39, 22 і 2 літри. Як відміряти 13 літрів води?
- № 4. Дано три посудини об'ємом 38, 25 і 2 літри. Як відміряти 9 літрів води?
- № 5. Дано три посудини об'ємом 29, 14 і 2 літри. Як відміряти 11 літрів води?
- № 6. Дано три посудини об'ємом 28, 14 і 2 літри. Як відміряти 10 літрів води?
- № 7. Дано три посудини об'ємом 26, 10 і 3 літри. Як відміряти 10 літрів води?
- № 8. Дано три посудини об'ємом 27, 12 і 3 літри. Як відміряти 9 літрів води?
- № 9. Дано три посудини об'ємом 30, 12 і 3 літри. Як відміряти 15 літрів води?
- № 10. Дано три посудини об'ємом 28, 7 і 5 літрів. Як відміряти 12 літрів води?

Специфіка цього дослідження полягає в тому, що експериментатор буде стежити за часом, витраченим досліджуванним на розв'язування кожної задачі, фіксуючи його в протоколі, і зможе, не нав'язуючись, порівняти записи розв'язування перших п'яти задач.

---

У разі потреби вдаються до індивідуального підказування тим, у кого виникають труднощі в розв'язуванні або в записах перших 5 задач.

Суть підказування полягає в тому, щоб нагадати досліджуваним, що воду можна тільки доливати та відливати: за допомогою посудин. Звідси випливає, що арифметичні операції, які відображають дії з водою, – це додавання та віднімання. Якщо досліджуваний робить запис дій у дужках, то це означає: він користується іншими посудинами, що дорівнюють за об'ємом числу, одержаному в дужках, і це – порушення умов задачі. Усіх потрібно попередити про те, що використання дужок, коли записується розв'язок даних задач, заборонено. Також воду не можна множити і ділити. Усі дії складаються з доливання та відливання води за допомогою посудин указаних об'ємів.

Під час розв'язування досліджуваним задач № 6-10 підказувати нічого не можна, також не бажано перевіряти спосіб їх розв'язування. Час розв'язування досліджуваним кожної задачі контролюється експериментатором за допомогою секундоміра під час перевертання досліджуваним наступного аркуша з розв'язком запропонованої задачі, він фіксується в окремому протоколі.

**Обробка результатів.** Обробка результатів здійснюється шляхом зіставлення способів розв'язування досліджуваним експериментальних задач з можливими способами їх розв'язку. На підставі цього зіставлення визначають характер вироблення установки, чутливість до установки, особливості її фіксації, гнучкість чи ригідність мислення. Додатково можна дати характеристику швидкості мислення. Для цього використовують показник швидкості.

Показник швидкості мислення виводиться як середньоарифметичний час, витрачений на розв'язування задач. Середньоарифметичний час розв'язування перших 5 задач характеризує швидкість вироблення установки, а середньоарифметичний час розв'язування решти 5 задач показує залежність пошуку розв'язку від установки. У цьому разі важливо враховувати, чи розв'язана задача № 10.

Характер вироблення установки з'ясовується тим, як досліджуваний розв'язував перші п'ять задач, як швидко він це робив. Якщо досліджуваний третю, четверту і п'яту задачі розв'язував швидко набутим способом (від більшого об'єму віднімав менший і без підказування), то вироблення установки вважають

---

оптимальним. Коли ж досліджуваному підказували, чи він змінював спосіб запису розв'язування задачі, а також спостерігалася велика величина показника швидкості мислення при розв'язуванні перших 5 задач, то вироблення установки було не оптимальним, проходило з ускладненням.

Ступінь чутливості досліджуваного до установки перевіряють шляхом аналізу розв'язування задач № 6 і 7. Якщо ці задачі розв'язано установочним способом, тобто від більшої величини віднімали меншу, то ступінь чутливості до установки високий.

За умови розв'язання задачі способом відповідно до установки, а другої – таким, що суперечить установці, то чутливість до неї визначається як середня. Наприклад, задачу №6, крім способу, що відповідає установці, може бути розв'язано так:  $14-2-2=10$ , а задача №7 взагалі не вимагає розрахунків, бо воду відразу можна налити об'ємом 10 літрів. Якщо обидві задачі розв'язано способом, який не відповідає установці, то можна стверджувати, що в досліджуваного слабка чутливість до установки.

Особливості фіксації установки визначаються за способом розв'язування досліджуваними задачами 8 і 9. Якщо їх розв'язано за установочним способом, то установка фіксована, а ступінь її фіксації високий. Якщо одна із задач розв'язувалася способом установки, а друга – іншим способом, то ступінь фіксованості установки характеризується як середній. Наприклад, задачу № 8 можна розв'язати так:  $12 - 3 = 9$ , а задачу № 9 легко розв'язати додаванням, яке за логікою переливання води за допомогою посудин означає доливання, тобто  $12 + 3 = 15$ .

Якщо обидві задачі розв'язано не способом установки, то це засвідчує, що немає фіксації установки. Однак таке твердження буде правомірним, якщо у досліджуваного слабка чутливість до установки. В іншому разі фіксація установки слабка.

Визначення ригідності та гнучкості мислення проводиться за результатом розв'язку задачі № 10. Ця задача має один правильний розв'язок, протилежний установці:  $7 + 5 = 12$ . Якщо досліджуваний задачу розв'язав, то його мислення – гнучке, незалежно від чутливості чи фіксованості установки, оскільки він зміг переорієнтуватися на пошук нового. Якщо останню задачу досліджуваний не розв'язав і далі діє шляхом віднімання від більшого меншого, то його мислення ригідне.

**Аналіз результатів.** Після обробки результатів дослідження важливо правильно проаналізувати взаємозв'язки між швидкістю мислення, характером вироблення установки, ступенем чутливості до установки, особливостями фіксації та ригідністю або гнучкістю мислення.

Активізуючи умови, у яких виробляється установка досліджуваного, слід звернути увагу на їхню сталість, з одного боку, і на кількість повторюваності одного й того ж способу розв'язування, з другого. Це стосується й особливостей фіксації установки.

У разі виявлення ригідності мислення необхідно продумати рекомендації досліджуваним для розвитку його гнучкості.

### **Методика №2. Дослідження процесів аналізу і синтезу**

**Мета дослідження:** вивчення рівня аналізу і синтезу в розумовій діяльності дітей різного віку.

**Матеріали та обладнання:** таблиця, на якій 6 клітинок та 5 пронумерованих фішок.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться індивідуально. Дослідження складається з трьох серій, які проводяться послідовно. Експериментатор встановлює на таблиці фішки в такому порядку:

2	4	3
	1	5

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде запропоновано таблицю з фішками. Ви повинні поставити їх в порядку числового ряду так, щоб нижня ліва клітинка залишалась вільною».

#### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

1	2	3
	4	5

У другій серії фішки встановлюються в іншому порядку:

4	1	2
	5	3

**Обробка та аналіз результатів.** Продуктивний процес розв'язання цієї задачі вимагає безперервного аналізу та синтезу, оскільки кожний хід змінює відношення між елементами ситуації. Кожен хід дитини фіксується номером переміщеної фішки.

Серії	Час у секундах	Ходи						
		1	2	3	4	5	6	7
1-ша								
2-га								

Оптимальний розв'язок цих задач включає в першій серії – 4 ходи, а в другій серії – 6 ходів протягом 4-5 секунд.


<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	

### **Методика №3. Дослідження процесу синтезу**

**Мета дослідження:** виявлення рівня синтезу в розумовій операції людини.

**Матеріали та обладнання:** малюнок з розбитою вазою.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як індивідуально, так і з групою людей. Але необхідно, щоб малюнок добре всі бачили.

**Інструкція досліджуваному:** «Хазяйка протирала вазу і ненароком упустила її. Спробуйте за уламками визначити, яка з шести представлених на малюнку ваз розбилася».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

**Обробка та аналіз результатів.** Обробка проводиться якісно. Розглядається шлях міркування людини. Якщо визначена ваза, то операція синтезу – висока, якщо ні, то – низька.

Якщо групове дослідження, то ще фіксується час, витрачений на виконання завдання і порівнюються результати.




### Методика №4. Дослідження процесу узагальнення

**Мета дослідження:** вивчення рівня узагальнення у дітей.

**Матеріали та обладнання:** картки з малюнками, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться індивідуально. Діти обирають серед малюнків ті, що мають спільні ознаки, тобто чимось подібні між собою, та ті, які випадають з цієї групи внаслідок того, що у них відсутня загальна ознака.



**Інструкція досліджуваному:** «Вам потрібно з набору малюнків вибрати ті, що мають спільні ознаки, тобто чимось подібні між собою, та ті, які випадають з цієї групи внаслідок відсутності у них загальної ознаки».

**Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

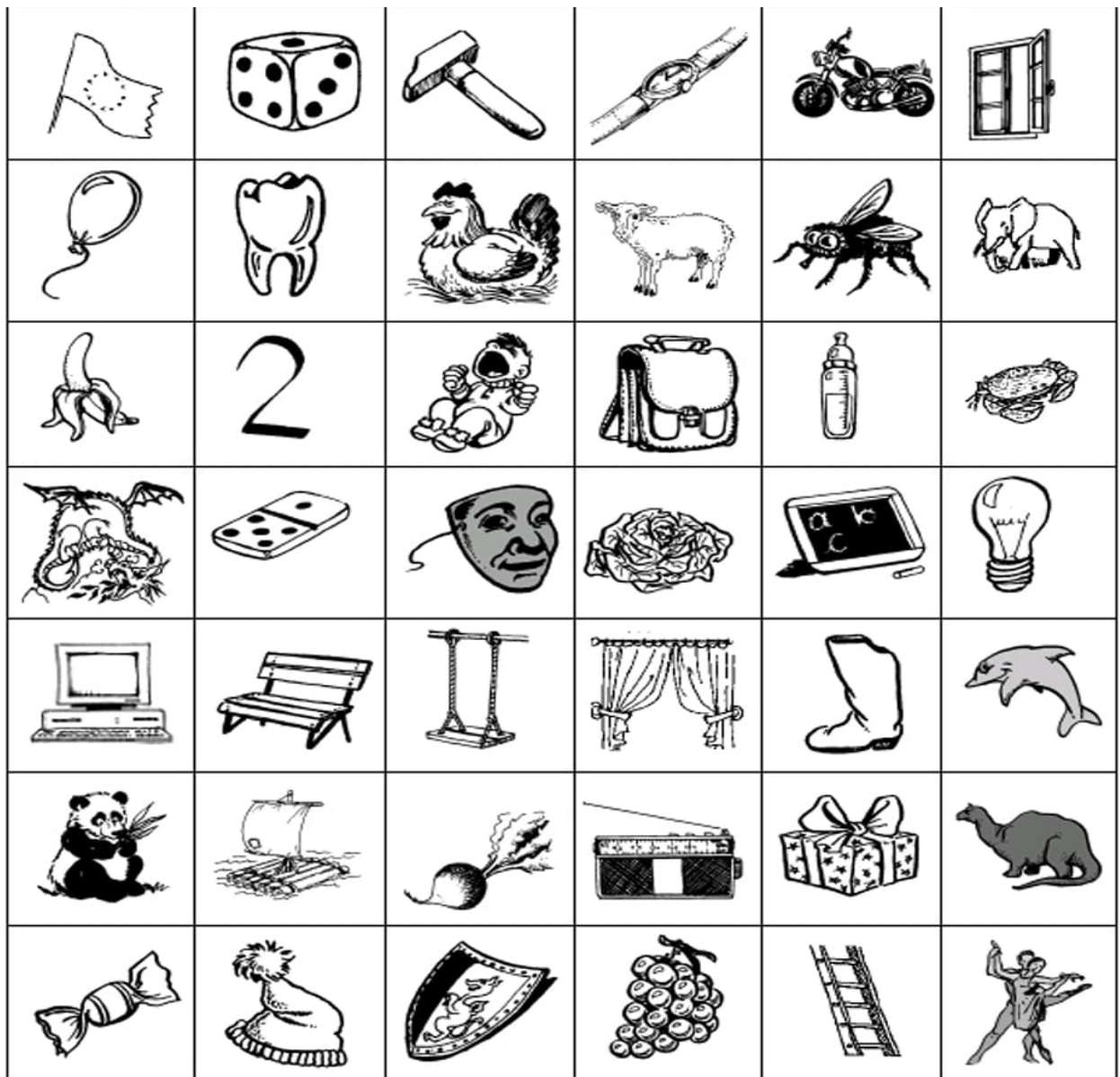
Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Групи предметів	Правильно	Неправильно

Після закінчення роботи експериментатор ставить запитання: «Чим подібні вибрані Вами малюнки?», «Як можна назвати їх одним словом?».

**Обробка та аналіз результатів.** Обробка результатів – якісна. Визначається правильність виконання завдання та встановлюються помилки (їхня кількість).

Оскільки узагальнення – це продовження синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова, а слово виконує узагальнюючу функцію, спираючись на знакову природу відображених ним істотних властивостей і відносин, що є в об'єктах, можна виявити рівень узагальнення (високий, середній та низький).



### Методика №5. Дослідження процесу порівняння за Д. Завалишиною

**Мета дослідження:** виявлення рівня операції порівняння в розумовій діяльності дітей.

**Матеріали та обладнання:** два малюнки.

**Процедура дослідження.** Порівняння – важлива розумова операція. За її допомогою пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості об'єктів. Дослідження проводиться у парі (досліджуваний та експериментатор).

**Інструкція досліджуваному:** «Вам необхідно уважно розглянути і порівняти малюнки, назвати подібні та відмінні в них ознаки». Експериментатор фіксує відповіді в протоколі.

---

## Протокол дослідження.

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Елементи, що помічені	Ознаки	
	Подібності	Відмінності
Наявність предмету		
Колір		
Форма		
Положення у просторі		

**Обробка та аналіз результатів.** Експериментатор звертає увагу на наявність або відсутність системи у порівнянні.

Безсистемне порівняння: виділення окремих елементів та порівняння по кожному з цих елементів.

Подібне: Тут і там дівчинка сидить. Там мама у сукні з довгим рукавом, а тут – з коротким.

Узагальнений прийом порівняння: шляхом синтезування окремих ознак у певній послідовності за замістом.

Наприклад, ці малюнки подібні тим, що на обох зображено сніданок дитини. На обох картинках намальовано маму і дочку. Різниця в тому, що на одній картинці зображено, мабуть, перший, а на другій – останній день навчання.

Якщо досліджується операція порівняння у дітей різного віку, то можна зробити висновок про вікові особливості цього процесу. Якщо ж досліджується тільки одна дитина, то робиться висновок про сформованість цієї розумової операції.



### **Методика №6. Дослідження процесу порівняння понять**

**Мета дослідження:** визначення процесу порівняння понять (виділення рис подібності та відмінності суттєвих чи несуттєвих ознак).

**Матеріали та обладнання.** Таблиця з парами понять (або малюнки). Птах і качка, кіт і собака, трамвай і автобус, слон і миша, барабан і скрипка, відчуття і сприймання, егоїзм і егоцентризм, тварина і рослина.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться індивідуально. Експериментатор називає два об'єкти та пропонує порівняти їх, вказавши якомога більше подібних та відмінних рис.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду називати (показувати) два об'єкти, а Вам потрібно порівняти їх між собою, вказати риси подібності і відмінності цих об'єктів. Намагайтесь назвати якомога більше таких рис».

**Обробка та аналіз результатів.** Експериментатор підраховує кількість ознак, які називає досліджуваний, що вказують на відмінність порівнюваних об'єктів. На основі цього показника встановлюється

залежність якості порівняння від рівня знань досліджуваного. Результати дослідження заносяться до протоколу, на основі якого робиться якісний аналіз особливостей розвитку процесу порівняння понять.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Однакові компоненти і подібність у розмірі, кольорі, формі	Функціональна подібність	Відноситься до даного класу (до одного родового поняття)	Відмінність у розмірі, кольорі, формі	Функціональна різниця	Відноситься до різних родових понять	Бал

На основі отриманих результатів дослідження визначають рівні розвитку операції порівняння. Якщо кількість подібних і відмінних якостей більше 20, то процес порівняння умовно оцінюється у 5 балів – рівень дуже високий;

**20-16** – оцінюється в 4 бали – **високий**;

**15-10** – оцінюється в 3 бали – **середній**;

**5-9** – оцінюється в 2 бали – **нижче середнього**;

**менше 5** – нараховується 1 бал – **рівень низький**.

### Методика № 7. Дослідження аналітичності мислення

**Мета дослідження:** визначення рівня розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу.

**Матеріали та обладнання:** бланк з 15 рядами чисел, складеними за певною закономірністю (варіант VI субтесту шкали Р. Амтхауера), ручка й секундомір.

**Процедура дослідження.** Це дослідження експериментатор може проводити як із одним досліджуваним, так і з невеликою групою, за умови, що кожен із досліджуваних отримає

індивідуальний бланк з надрукованою таблицею рядів чисел. Варто також забезпечити цілковиту самостійність роботи.

До початку дослідження бланки потрібно розкласти перед учасниками тестування на добре освітленому столі текстом донизу, щоб до зачитування інструкції вони не ознайомилися з ними.

**Інструкція досліджуваному:** «На бланках, які лежать перед Вами, надруковано ряди чисел. Спробуйте встановити, за якою закономірністю складено кожен із 15 запропонованих числових рядів. Згідно з цією закономірністю продовжіть кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа. На виконання завдання відводиться 7 хв. Не затримуйтеся довго на одному ряді. Якщо не можете правильно встановити закономірність, переходьте до наступного ряду, а якщо залишиться час, знову поверніться до складного для Вас числового ряду. Чи все зрозуміло? Якщо немає запитань, переверніть тестові бланки. Починаємо!». Через 7 хв подається команда: «Стоп! Дописування закінчено!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

№	Числові ряди						
1.	2	4	5	8	10	12	14
2.	6	9	12	15	18	21	24
3.	3	6	12	24	48	96	192
4.	4	5	8	9	12	13	16
5.	22	19	17	14	12	9	7
6.	39	38	36	33	29	24	18
7.	16	8	4	2	1	1/2	1/4
8.	1	4	9	16	25	36	49
9.	21	18	16	15	12	10	9
10.	3	6	8	16	18	36	38
11.	12	7	10	5	8	3	6
12.	2	6	9	27	30	90	93
13.	8	16	9	18	11	22	15
14.	7	21	18	6	18	15	5
15.	10	6	9	18	14	17	34

**Обробка результатів.** Обробка результатів виконується за допомогою ключа-таблиці з правильними відповідями. Під час обробки результатів підраховується кількість правильно дописаних рядів. Якщо досліджуваний записав у якому-небудь ряду тільки одне число, хоча воно і було правильним, числовий ряд вважається недописаним.

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

Якщо досліджуваний дописав **14-15 рядів**, то його аналітичність мислення **дуже висока або відмінна**;

**11-13** – аналітичність **висока або достатня**;

**8-10** – аналітичність **середня або задовільна**;

**6-7** – аналітичність **низька або погана**;

**5 і нижче**, то аналітичність **дуже низька або дуже погана**.

#### **Ключ для обробки результатів завдання «Числові ряди»**

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

#### **Методика №8. Дослідження рефлексивності мислення**

**Мета дослідження:** визначення сформованості рефлексивності мислення.

**Матеріали та обладнання:** бланк з 15 анаграмами, папір для записів, протокол дослідження, ручка, секундомір.

**Процедура дослідження.** Це дослідження рекомендовано поводити з одним досліджуваним. Перед початком йому видають бланк з анаграмами.

Експериментатор має створити зручні умови для роботи досліджуваного за столом і контролювати час розв'язання кожної анаграми, фіксуючи його в протоколі.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде запропоновано анаграми (слова, в яких переставлено букви). Відтворіть слова, не викидаючи букви і не додаючи нових. Намагайтеся працювати швидко: час розв'язування кожної анаграми фіксується. Розв'язання записуйте на аркуші паперу. «Починаємо!».

Після закінчення дослідження експериментатор запитує досліджуваного про те, яким шляхом він розв'язував анаграми, чи встановлював при цьому послідовність розміщення букв і яку саме. Відповідь досліджуваного фіксується в протоколі.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Порядковий № анаграми	Час	Самозвіт досліджуваного про розв'язок анаграми
1.		
2.		
3.		
.....		
15.		

**Обробка результатів.** Під час обробки результатів необхідно отримати показник сформованості рефлексії, показник часу розв'язування завдань і ранговий показник складності розв'язання анаграм.

Щоб отримати показник сформованості рефлексії, за кожне правильно розв'язане завдання нараховується один бал, ще по одному додають за ті завдання, які було розв'язано із встановленою досліджуваним послідовністю перестановки букв анаграм. Правильність розв'язання анаграм можна встановити за допомогою таблиці-ключа. Порядок перестановки букв позначено відповідною цифрою, яка означає номер букви анаграми.

## Таблиця-ключ до розв'язку анаграм

№ анаграми	Порядок перестановки букв							
1-5	2	1	4	3				
6-10	2	1	4	3	6	5		
11-15	2	1	4	3	6	5	8	7

Коефіцієнт сформованості рефлексії визначають шляхом ділення отриманих досліджуваним балів на їхню максимальну кількість. У цьому разі вона дорівнює 29.

Показником часу є середній арифметичний час, витрачений на розв'язання анаграм. Показник рангу відповідає номеру найскладнішої з розв'язаних анаграм.

**Аналіз результатів.** Аналізуючи результати дослідження, важливо визначити насамперед стратегію розв'язування досліджуваним завдань, з'ясувавши змістовність перебігу у нього процесу мислення. Стратегія розв'язування може бути такою:

- *хаотичною, невпорядкованою*, при якій розв'язування характеризується безсистемним пошуком і висуненням значної кількості задумів, логічно не пов'язаних між собою. Висунуті в цьому разі гіпотези не піддаються остаточній перевірці;
- *формально-алгоритмічною*, якій властиве послідовне перебирання можливих варіантів розв'язування з окремими поверненнями до раніше розглянутих, при цьому домінує продуктивний рух у змістовному плані і явно недостатнє регулювання у смисловому;
- *змістоадаптивною*, коли є логічно пов'язаний рух за семантично вагомими ознаками, коли провідним є рух думки в рівнях, що утворюють смислову сферу, а саме: на особистісному та рефлексивному;
- *згорнутою*, для якої характерна скороченість оціночних дій і злиття їх з пошуковими, що дозволяє досить швидко знаходити правильний розв'язок.

Рефлексія мислення дозволяє під час розв'язування завдань виробити ефективну стратегію і прискорити мисленнєву діяльність. У запропонованій методиці рефлексивність проявляється в зміні стратегії розв'язування в ході виконання завдання. При цьому потрібно звернути увагу на вплив розв'язку попередньої анаграми на наступні.

Важливо враховувати роль мислення. Високий рівень розвитку властивостей мислення, які входять у структуру навчання, забезпечує легкість і швидкість аналізу й узагальнення ознак, суттєвих для вирішення проблеми. Цей рівень рефлексивності виконує функції контролю й оцінки людиною власних розумових дій, дає можливість виявити і враховувати свої помилки, оцінювати правильність пошуків нових шляхів розв'язування завдань. У дослідженні на цей рівень вказує показник рангу, не нижчий за 12-13.

Рівень сформованості рефлексивності мислення встановлюють за допомогою таблиці, у якій літерою *K* позначено коефіцієнт сформованості рефлексії.

<i>K</i>	Рівень сформованості рефлексивності мислення
0-0,3	Низький
0,31-0,7	Середній
0,71-1	Високий

На підставі даних про рівень сформованості рефлексивності мислення, аналізу стратегії розв'язування анаграм і показника швидкості розумових процесів складають рекомендації досліджуваному про поліпшення його навчальної діяльності, враховуючи при цьому індивідуальні особливості темпераменту, властивості характеру і навички роботи з літерами.

1) еноб	6) еравшн	11) окамднри
2) раяі	7) ркдети	12) ивнсвоко
3) упкс	8) ашнррі	13) отгрвіял
4) итрг	9) едатыл	14) офмрлуря
5) укср	10) акемра	15) ахарткре

### **Методика №9. Дослідження швидкості протікання розумового процесу**

**Мета:** вивчення швидкості протікання розумового процесу.

**Матеріали та обладнання:** секундомір і 5 рядів слів (по 10 слів у кожному).

**Інструкція досліджуваному:** «Вам пропонується вписати букви, які пропущені в словах. Намагайтеся працювати швидко, оскільки час виконання завдання фіксується».

**Процедура дослідження.** У дослідженні може брати участь один досліджуваний або група за умови, що бланки будуть у кожного досліджуваного, або один великого розміру, який можна прикріпити на стіні чи на дошці.

Досліджуваному пропонують вписати букви, які пропущені в словах. Експериментатор фіксує час, затрачений на обдумування окремого слова і на роботу з усім рядом.

### Протокол дослідження

ІІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

п-ро	д-р-в-	п-л-ц	дз-і-ок	с-я-і-ть
г-ра	з-м-к	о-р-ч	к-и-а	ч-г-р-ик
п-ле	к-м-нь	к-р-он	с-а-ан	у-и-е-ь
к-са	в-з-н	з-р-о	щ-р	а-е-ь-ин
т-ло	н-в-д	р-ч-а	т-а-а	с-а-ц-я
к-ля	х-л-д	з-м-т	к-у-ка	ч-р-и-о
в-ра	п-с-к	г-л-а	к-з-а	к-п-с-а
с-жа	к-з-л	п-дж-к	т-у-а	б-я-з-нь
д-ша	з-л-нь	з-м-т-ль	с-а-а	с-і-о-а
р-ка	с-ни	б-л-он	бд-о-а	к-н-о-а

Номер ряду	Час, витрачений на роботу з рядом	Слова, складні для досліджуваного

Для кожного ряду будують графік, який відображає кількість часу, що необхідний для знаходження пропущених букв (вісь Х – номер ряду; вісь У – час виконання).

## КЛЮЧ

перо	дерево	палиця	дзвінок	святість
гора	замок	обруч	книга	чагарник
поле	камінь	картон	стакан	учитель
коса	вазон	зерно	щур	апельсин
тіло	невід	ручка	трава	станція
куля	холод	замет	кружка	чорнило
віра	пісок	гілка	казка	капуста
сажа	козел	піджак	труба	боязнь
душа	зелень	заметіль	слава	сліпота
ріка	сани	балкон	бджола	контора

### Обробка та аналіз результатів:

**40-50 слів – висока швидкість** мислення;

**30-40 слова – хороша швидкість** мислення;

**15-25 слів – середня швидкість** мислення;

**10-14 слів – нижче середньої;**

**до 10 слів – інертне мислення.**

Цими критеріями слід користуватися при оцінці 2-4-х класів, першокласників можна досліджувати з другого півріччя і починати відлік з третього рівня:

**19-16 слів – високий рівень** мислення;

**10-15 слів – достатній;**

**5-9 слів – середній;**

**до 5 слів – низький.**

## Методика №10. Дослідження видів мислення

### Варіант 1. «Обведи контур»

**Мета дослідження:** визначення рівня розвитку наочно-дійового мислення у дітей дошкільного віку.

**Матеріали та обладнання:** два бланки дослідження, олівець або ручка й секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження наочно-дійового мислення складається з двох завдань і проводиться індивідуально.

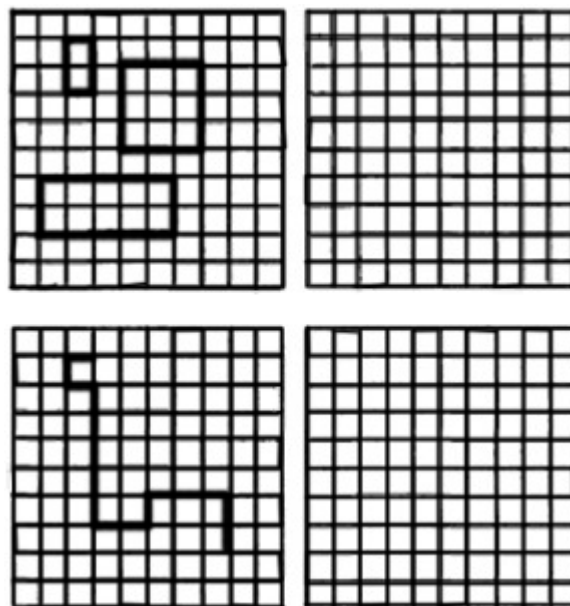
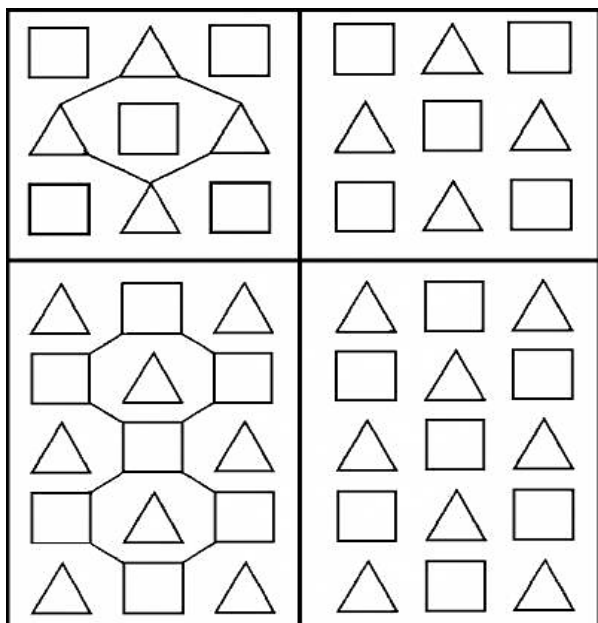
Завдання полягає в тому, щоб за допомогою олівця чи ручки досліджуваний якомога швидше і точніше відтворив на правій частині малюнок той контур, який представлений в його лівій частині.

**Інструкція досліджуваному.** «Зараз я покажу тобі два малюнки, на яких необхідно провести лінії, щоб отримати такий самий малюнок, як на зразку. Всі лінії необхідно проводити прямі й точно з'єднувати кути фігури. Завдання намагайся виконувати швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді починаємо!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_



**Обробка та аналіз результатів.** Оцінки додаються в балах залежно від швидкості та якості (точності) виконання завдання:

**10 балів** – дитина витратила на виконання всього завдання менше 90 секунд, при цьому всі лінії прямі і точно з'єднують кути фігур. Усі лінії точно збігаються з заданими контурами;

**8-9 балів** – на виконання завдання витрачено від 90 до 105 секунд. При цьому має місце хоча б один із таких недоліків: 1 або 2 лінії не є достатньо прямими; у 2 або 3 випадках накреслені лінії не зовсім правильно поєднують кути фігур; від 2 до 4 ліній виходять за межі контуру; 4-5 кутів поєднано неточно;

---

**6-7 балів** – на виконання завдання витрачено від 105 до 120 секунд. При цьому має місце хоча б один із таких недоліків: 3 або 4 лінії не є достатньо прямими; у 4 або 6 випадках накреслені лінії не зовсім правильно поєднують кути фігур; від 5 до 6 ліній виходять за межі контуру; 6-7 кутів поєднано неточно;

**4-5 балів** – на виконання завдання витрачено від 120 до 135 секунд. При цьому має місце хоча б один із таких недоліків: 5 або 6 ліній не є достатньо прямими; у 7 або 10 випадках накреслені лінії не зовсім правильно поєднують кути фігур; від 7 до 8 ліній виходять за межі контуру; 8-10 кутів поєднано неточно;

**2-3 бали** – на виконання завдання витрачено від 135 до 150 секунд. При цьому має місце хоча б один з таких недоліків: 7 або 10 ліній не є достатньо прямими; у 11 або 20 випадках накреслені лінії не зовсім правильно поєднують кути фігур; від 9 до 18 ліній виходять за межі контуру; 11-17 кутів поєднано неточно;

**0-1 бал** – на виконання завдання витрачено часу більше 150 секунд. Майже всі лінії, за винятком 1 або 2, не є прямими; майже всі кути, за винятком 1 або 2, поєднано неправильно.

**Висновки про рівень розвитку наочно-дійового мислення:**

**10 балів** – дуже високий;

**8-9 балів** – високий;

**4-7 балів** – середній;

**2-3 бали** – низький;

**0-1 бал** – дуже низький.

### **Варіант 2. «Матриця Равена»**

**Мета дослідження:** визначення рівня розвитку наочно-образного мислення у дітей молодшого шкільного віку.

**Матеріали та обладнання:** 10 завдань з матриці Равена та секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться в парі (експериментатор та досліджуваний) і передбачає 10 завдань, у кожному з яких досліджуваному пропонують знайти закономірність та підібрати один з восьми даних нижче малюнків, якого не вистачає на матриці.

Досліджуваний повинен вказати ту з деталей, яка найкраще підходить до поданої матриці, тобто відповідає її малюнку та логіці розташування її деталей по вертикалі та по горизонталі. На виконання всіх 10 завдань дається 10 хвилин.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде запропоновано 10 завдань однакового типу. Знайдіть закономірність, за якою розміщено деталі на матриці та доберіть один із восьми поданих нижче малюнків в якості вставки, якої не вистачає на цій матриці. Час виконання всього завдання 10 хв. Якщо все зрозуміло, тоді приготуйтеся. Починаймо!».

Експериментатор у ході дослідження контролює час за допомогою секундоміра та подає команди: «Починаємо!», «Стоп!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

№ Завдання	Вибрана відповідь	Помилки
1		
2		
3		
і т. д.		

**Обробка результатів** здійснюється за допомогою ключа. Потрібно підрахувати кількість правильно розв'язаних досліджуваним завдань.

### КЛЮЧ

№ матриці	Правильна відповідь	№ матриці	Правильна відповідь
1.	7	6.	5
2.	6	7.	6
3.	6	8.	1
4.	1	9.	3
5.	2	10.	5

**Аналіз результатів.** Рівень розвитку наочно-образного мислення визначається за кількістю балів, набраних досліджуваним за розв'язання завдань. За кожну правильно розв'язану матрицю нараховується 1 бал.

Критерії оцінювання є такими:

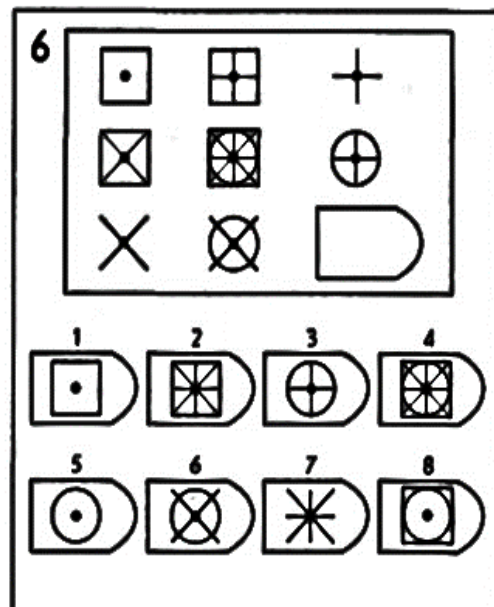
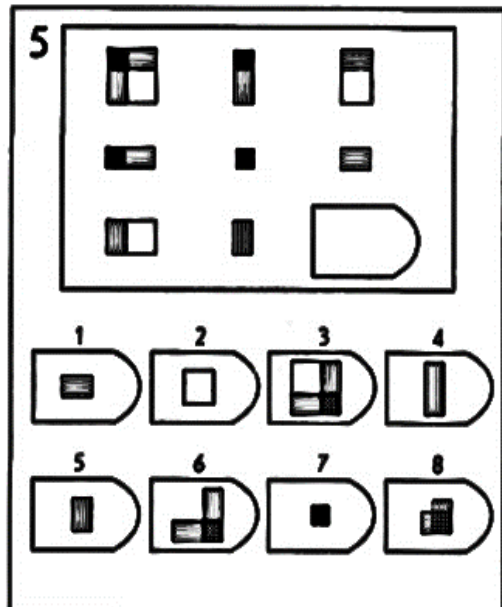
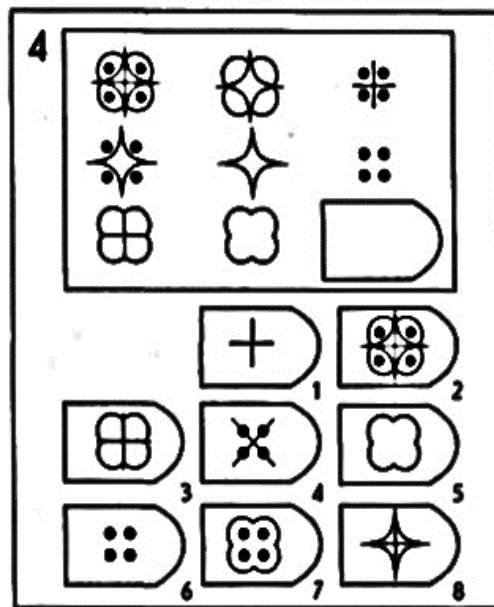
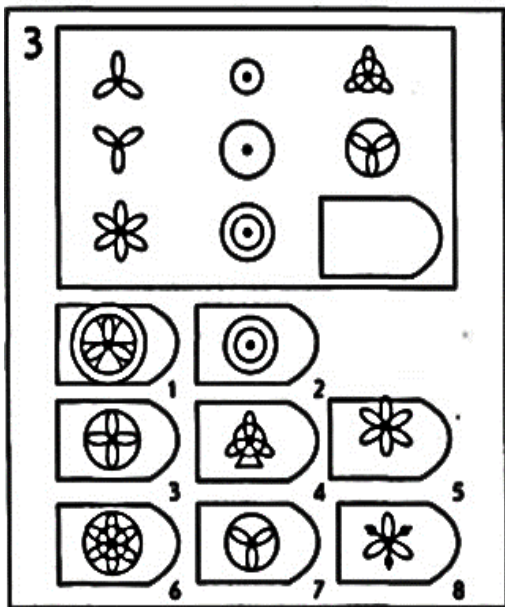
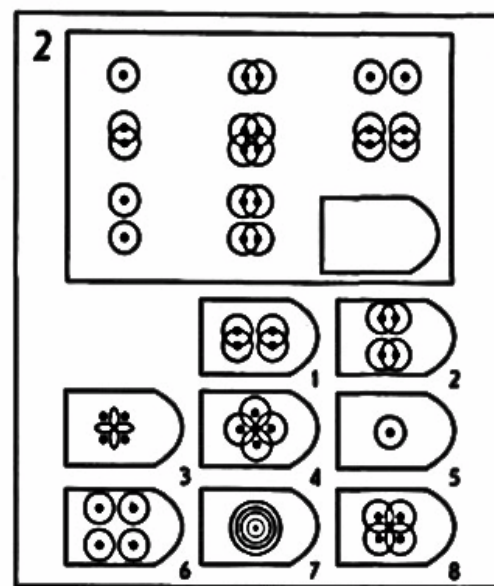
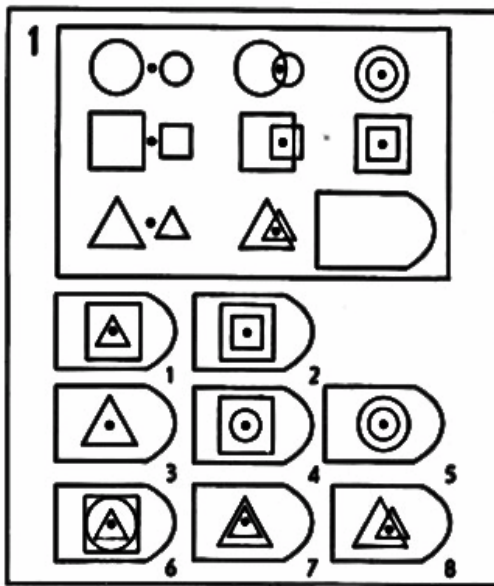
**10 балів** – рівень розвитку наочно-образного мислення **дуже високий**;

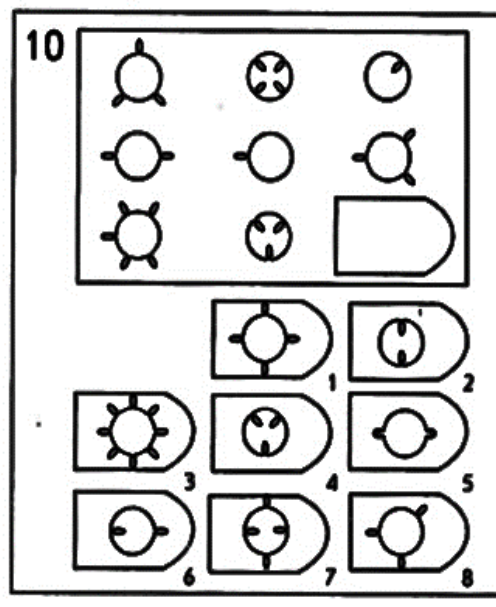
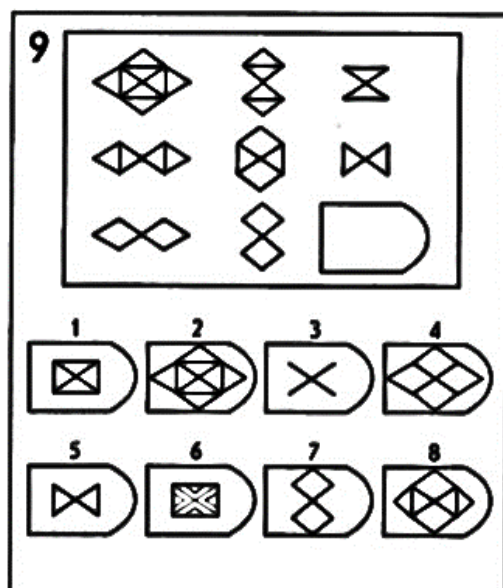
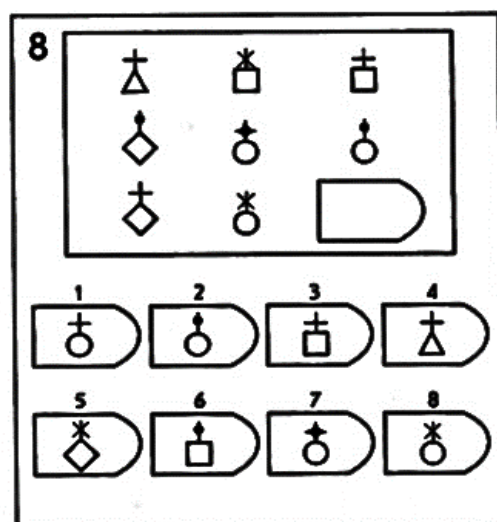
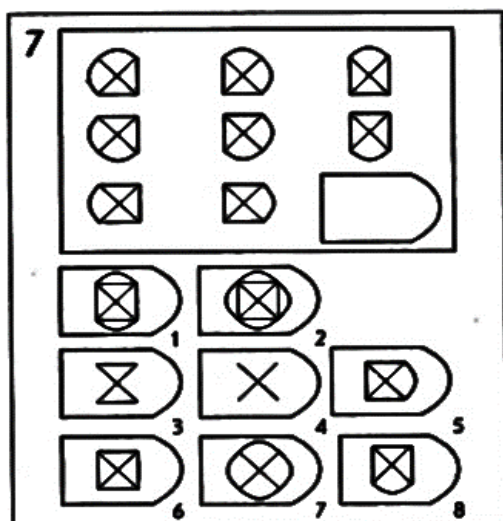
**8-9 балів** – рівень **високий**;

**4-7 балів** – **середній**;

**2-3 бали** – **низький**;

**0-1 бал** – **дуже низький**.





## Тема 6. УЯВА

**УЯВА** – це психічний процес, який є надзвичайно важливим для розвитку творчості, творчого мислення, є однією з провідних характеристик творчої особистості.

Уява – це процес створення людиною на основі досвіду образів предметів, яких вона безпосередньо ніколи не сприймала.

### **Методика №1. Дослідження продуктивності уяви**

**Мета дослідження:** визначити рівень продуктивності уяви.

**Матеріали та обладнання:** набір чорно-білих фотографій тесту Г. Роршаха розміром 9 x 12 см, папір і ручка для запису.

**Процедура дослідження.** Це дослідження краще проводити або з групою досліджуваних із 5-7 чоловік, або з одним досліджуваним.

Експериментатор послідовно показує досліджуваному фотографії з набору тесту Г. Роршаха і просить дати якомога більше тлумачень зображеного. Час і кількість тлумачень кожної картинки-фотографії не обмежується. Процедура тлумачення припиняється після того, як досліджуваний вже більше не може побачити і сказати нічого нового, починає повторюватися або сам відмовляється від наполягань експериментатора побачити ще щось на що-небудь схоже.

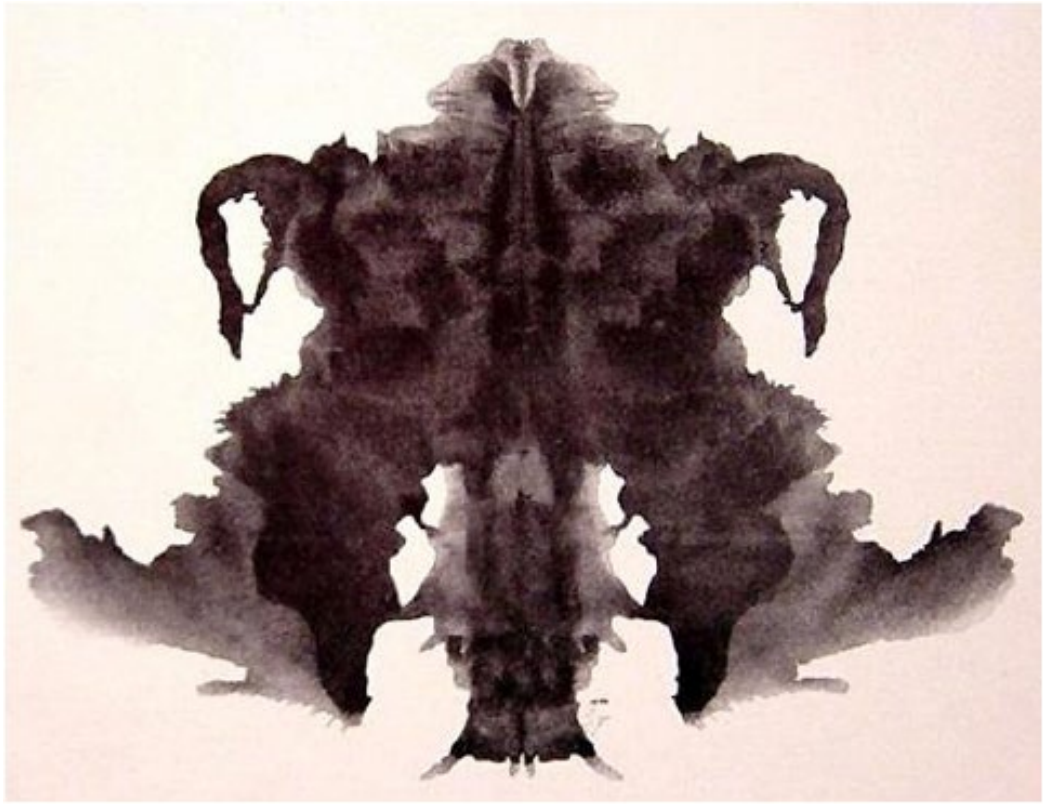
**Інструкція досліджуваному:** «Подивіться на цю картинку і скажіть, що це? На що це схоже, або що це могло би бути? Картинку Ви можете розглядати з різних боків, міняючи її положення».

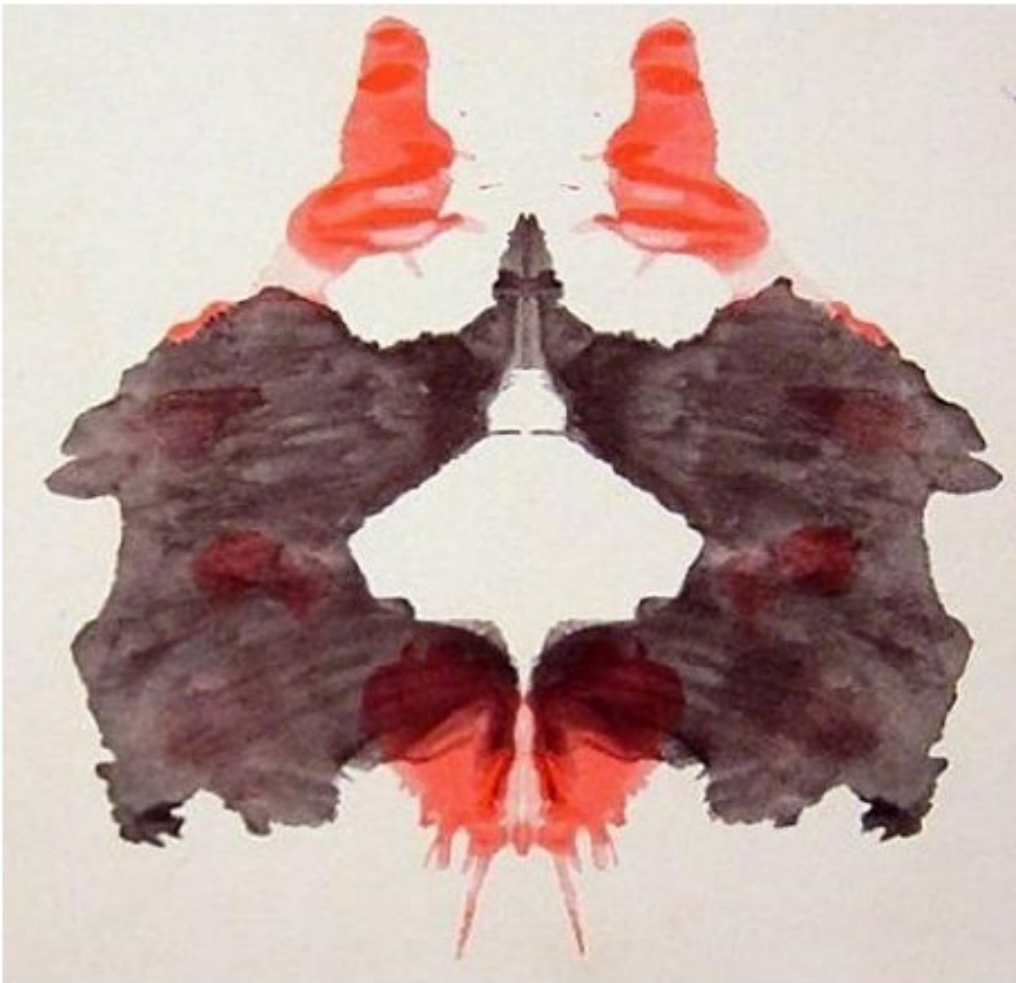
Якщо досліджуваний намагається знайти «правильну відповідь», то йому необхідно сказати, що відповіді можливі різні, зараз важливе його власне бачення зображеного як в цілому, так і в деталях. У процесі дослідження експериментатор фіксує всі асоціації досліджуваного і час інтерпретації кожної картинки в протоколі вільної форми.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_





**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – отримання індексу продуктивності кількісної характеристики і показника активності уяви. Для цього підраховується загальна кількість асоціацій, що виникли у досліджуваного при тлумаченні всіх картинок-фотографій і ділиться на число пред'явлених.

Коефіцієнт продуктивності можна представити такою формулою:

$$П = \frac{E}{n}, \text{ де}$$

**П** – коефіцієнт продуктивності уяви;

**Е** – сума асоціацій по картинках набору;

**n** – кількість фотографій з набору, які описано в даному дослідженні.

**Аналіз результатів.** Рівень продуктивності уяви визначають за допомогою шкали, розміщеної в таблиці.

<b>П</b>	<b>Рівень продуктивності уяви</b>
0-2	Низький
3-9	Середній
10-12	Високий
13 та більше	Дуже високий

Продуктивність уяви характеризує активність асоціативного процесу уявлення, що виявляє собою зв'язок зовнішнього стимулюючого матеріалу і психологічних образів пам'яті, змінених уявою при пошуку відповіді на питання: «На що це схоже? Що це могло би бути?».

У ході аналізу результатів слід взяти до уваги те, якою мірою досліджуваний був зацікавлений роботою. Іноді внаслідок недостатнього бажання тестуватися або через те, що картинки досліджуваному не «сподобалися» рівень продуктивності уяви знижується.

Окрім показників продуктивності уяви, при необхідності використовують такі формальні характеристики, як переважання деталей зображеного або опис картинка-фото в цілому. Ці особливості пов'язані з розвитком мислення і станом особистої сфери досліджуваного.

«Бачення» людських фігур або, навпаки, предметів відображає спрямованість сприйняття суб'єкта. Фантастичні уявлення на кшталт відьом, підземного царства кентаврів тощо можна розглядати як схильність до міфологічного мислення і уяви.

В осіб з дуже високим рівнем продуктивності уяви й оригінальності тлумачень картинок-фотографій можливі здібності або схильності до живопису й художньої творчості.

Особливу увагу потрібно звернути на відповіді досліджуваних, які майже у всіх картинках-фотографіях бачили образи, відповідні білим просторам, дуже часто називали асоціації з димом, хмарою тощо, а також тих, хто виявився не синтетичним і скрізь реагував на дрібні деталі зображення. У цих випадках досліджуваним потрібно організувати спеціальну психодіагностику і, можливо, надати психологічну допомогу.

### **Методика №2. Дослідження вербальної фантазії**

**Мета дослідження:** визначення рівня розвитку уяви дітей.

**Матеріали та обладнання:** секундомір.

**Процедура дослідження.** Це дослідження проводиться індивідуально. Досліджуваному пропонується придумати розповідь (історію, казку) про яку-небудь істоту (людину, тварину) або про щонебудь інше за вибором. Під час розповіді дитини необхідно фіксувати продукти її уяви з подальшим аналізом за перерахованими вище параметрами у протоколі дослідження. Час розповіді – **1 хв.**

#### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Оцінювані параметри уяви дитини	Оцінка цих параметрів у балах		
	0	1	2
1. Швидкість процесів уяви			
2. Незвичайність, оригінальність образів уяви			
3. Багатство фантазії (різноманітність образів)			
4. Глибина і опрацьованість (деталізованість) образів			
5. Вразливість, емоційність образів			

У процесі розповіді дитини в потрібній графі поданої таблиці відзначаються оцінки фантазії дитини в балах.

---

**Інструкція досліджуваному:** «Вам потрібно придумати розповідь (казку чи історію) про когось або про щось. На придумування сюжету Вам дається 1 хв. За сигналом «Почали!» Ви починаєте розповідати свою історію, а за сигналом «Стоп!» припиняєте».

Час розповіді для дітей **молодшого віку – 5 хв.**

**Обробка результатів.** У ході розповіді фантазія дитини оцінюється за такими ознаками:

1. Швидкість вигадування розповіді.
2. Незвичність, оригінальність сюжету.
3. Різноманітність образів, які використовуються в розповіді.
4. Глибина і опрацьованість (деталізованість) образів.
5. Вразливість, емоційність образів, представлених у розповіді.

За кожною з цих ознак розповідь оцінюється від 0 до 2 балів.

Нуль балів ставиться тоді, коли певна ознака в оповіданні практично відсутня. 1 бал розповідь отримує в тому випадку, якщо ця ознака є, але виражена порівняно слабо. 2 бали надається тоді, коли відповідна ознака не тільки є, але і виражена досить яскраво.

Якщо протягом 1 хв дитина так і не придумала сюжет розповіді, то експериментатор сам підказує йому будь-який сюжет і за швидкість уяви ставить 0 балів. Якщо ж сама дитина придумала сюжет оповідання до кінця відведеної на це хвилини, то за швидкістю уяви вона отримує оцінку в 1 бал. Нарешті, якщо дитині вдалося придумати сюжет оповідання дуже швидко, протягом перших 30 с відведеного часу, або якщо протягом однієї хвилини вона придумала не одне, а як мінімум два різних сюжети, то за ознакою «швидкість процесів уяви» дитині ставиться 2 бали.

*Незвичайність, оригінальність образів розцінюється таким чином:* якщо дитина просто переказала те, що колись від когось чула чи десь бачила, то за цією ознакою вона отримує 0 балів. Якщо дитина переказала відоме, але при цьому внесла до нього щось нове, то оригінальність її уяви оцінюється в 1 бал.

У тому випадку, якщо дитина придумала щось таке, що вона не могла раніше де-небудь бачити або чути, то оригінальність її уяви оцінюється в 2 бали.

Багатство фантазії дитини проявляється також у різноманітності використовуваних нею образів. При оцінюванні цієї якості процесів уяви фіксується загальна кількість різних живих істот, предметів,

---

ситуацій і дій, різних характеристик і ознак, описаних і зазначених в оповіданні дитини.

Якщо загальне число названого перевищує 10, то за багатство фантазії дитина одержує 2 бали. Якщо загальна кількість деталей зазначеного типу знаходиться в межах від 6 до 9, то дитина отримує 1 бал. Якщо ознак в оповіданні мало, але в цілому не менше 5, то багатство фантазії дитини оцінюється в 0 балів.

Глибина і опрацьованість образів визначаються по тому, наскільки різноманітно в оповіданні представлені деталі та характеристики, що відносяться до образу (людини, тварини, фантастичного явища, об'єкту, предмету тощо), що грає ключову роль або що посідає центральне місце в оповіданні. Тут також даються оцінки за трибальною системою.

0 балів дитина отримує тоді, коли центральний об'єкт її розповіді зображений дуже схематично, без детального опрацювання її аспектів. 1 бал ставиться в тому випадку, якщо при описі центрального об'єкта оповідання його деталізація помірна. 2 бали дитина отримує в тому випадку, якщо головний образ його розповіді розписаний в ньому досить докладно, з безліччю різноманітних характеристик його деталей.

Вразливість або емоційність образів оцінюється по тому, чи викликають вони інтерес і емоції у слухача.

Якщо образи, використані дитиною в її розповіді, нецікаві, банальні, не справляють враження на слухача, то фантазія дитини оцінюється в 0 балів.

Якщо образи розповіді викликають інтерес слухача і деяку відповідну емоційну реакцію, але цікавість швидко зникає, то вразливість уяви дитини оцінюється 1 балом.

У випадку, якщо дитина використала яскраві, цікаві образи, а увага слухача до них утримувалась до кінця, супроводжуючись емоційними реакціями подиву, захоплення, страху тощо, то вразливість розповіді дитини оцінюється за вищим балом – 2.

Таким чином, максимальне число балів, яке дитина за цією методикою може отримати за свою уяву, дорівнює 10, а мінімальна – 0.

Для того, щоб у ході прослуховування оповідання дитини експериментатору було легше фіксувати і далі аналізувати продукти її уяви за всіма перерахованими вище параметрами, рекомендується

---

користуватися схемою, поданою в таблиці № 1. Її треба підготувати ще до початку проведення дослідження.

У ході розповіді дитини експериментатор в потрібній графі цієї таблиці хрестиком виставляє оцінки фантазії дитини в балах.

**Аналіз результатів.** Рівень розвитку вербальної уяви дітей визначається за балами:

**10 балів – дуже високий;**

**8-9 балів – високий;**

**4-7 балів – середній;**

**2-3 бали – низький;**

**0-1 бал – дуже низький.**

**Висновки про рівень розвитку уяви:**

- 10 балів свідчить про наявність у дитини задатків до навчання в школі;
- 8-9 балів говорить про те, що дитина цілком готова до навчання в школі;
- 6-7 балів є ознакою того, що в цілому дитина задовільно підготовлена до навчання в школі;
- 4-5 балів говорить про те, що готовність дитини до навчання в школі є не достатньою;
- 3 і менше найчастіше свідчить про непідготовленість дитини до навчання в початковій школі.

### **Методика №3. Дослідження індивідуальних особливостей уяви**

**Мета дослідження:** визначення рівня складності уяви, ступеня фіксованості уявлень, гнучкості або ригідності уяви, ступеня її стереотипності чи оригінальності.

**Матеріал та обладнання:** три аркуші паперу розміром 10 x 16 см без клітинок чи ліній, олівець і секундомір. На першому аркуші посередині зображено контур кола діаметром 2,5 см, на другому аркуші, також посередині, зображено контур рівнобічного трикутника з довжиною сторони 2,5 см, на третьому – контур квадрата з довжиною сторони 2,5 см.

**Процедура дослідження.** Це дослідження проводять як з одним досліджуваним, так і з групою. Краще, щоб група була невеликою – до 15 осіб. В іншому разі експериментаторові треба слідкувати, щоб ніхто до кінця тестування не розмовляв і не показував свої малюнки іншим.

Тестування проводиться в три етапи. *На першому* етапі досліджуваному дають аркуш із зображенням на ньому контуром кола, *на другому* – трикутника і *на третьому* – квадрата. Кожному етапу дослідження передуює зачитування інструкції.

**Інструкція досліджуваному:** «Використовуючи зображений на цьому аркуші контур геометричної фігури, зробіть малюнок. Якість малювання значення не має. Спосіб використання контуру застосовуйте на свій розсуд. За сигналом «Стоп!» малювання припиніть».

**Час** малювання, який має дорівнювати **1-й хвилині**, на кожному етапі експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Після закінчення тестування досліджуваного просять зробити самозвіт, для чого запитують: «Чи сподобалося Вам завдання? Які почуття виникли у Вас під час його виконання?».

**Обробка результатів.** Опрацювання результатів і визначення рівнів розвитку уяви, ступеня фіксованості уявлень, гнучкості чи ригідності, а також оригінальності або стереотипності проводяться шляхом зіставлення змісту й аналізу всіх трьох малюнків.

**Визначення рівня складності уяви.** Складність уяви констатується за найбільш складним із трьох малюнків. Можна користуватися шкалою, яка дає можливість встановлювати п'ять рівнів складності.

*Перший рівень:* контур геометричної фігури використовується як основна деталь малюнка, сам малюнок простий, без доповнень, є однією фігурою.

*Другий рівень:* контур використано як основну деталь, але сам малюнок має додаткові частини.

*Третій рівень:* контур використано як основну деталь, а малюнок має певний сюжет, при цьому може бути введено додаткові деталі.

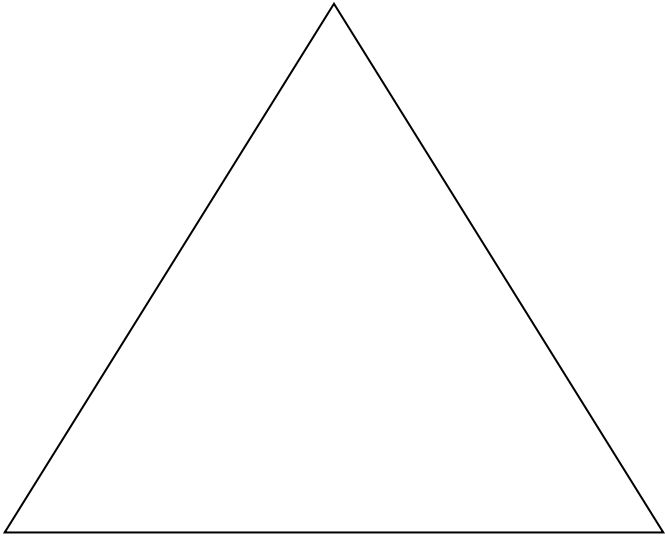
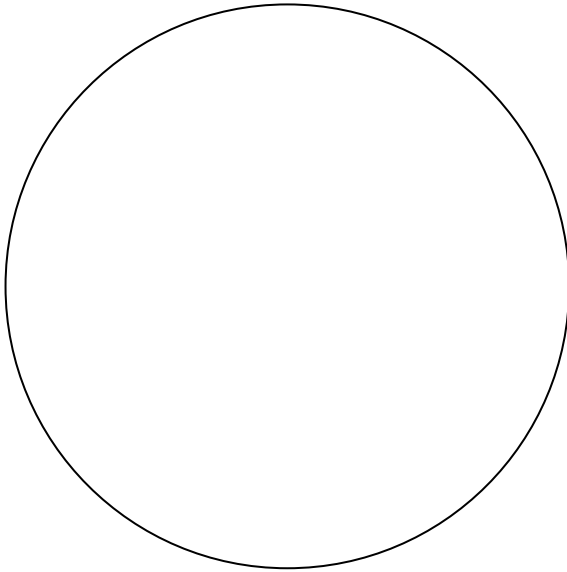
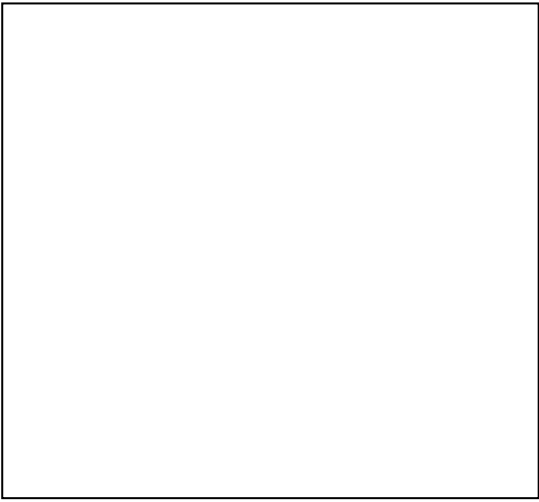
*Четвертий рівень:* контур геометричної фігури залишається і далі основною деталлю, проте малюнок – це вже складний сюжет з доповненням фігурками та деталями.

*П'ятий рівень:* малюнок має складний сюжет, в якому контур геометричної фігури використано як одну з деталей.

## **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_



---

## Визначення гнучкості уяви і ступеня фіксованості образів уявлень

Гнучкість уяви залежить від фіксованості уявлень. Ступінь фіксованості образів визначають за кількістю малюнків, які мають один і той же сюжет.

Уява буде гнучкою, коли фіксованість образів в уявленні не відбивається в малюнках, тобто всі малюнки виконано на різні сюжети, і вони охоплюють як внутрішню, так і зовнішню частини контуру геометричної фігури.

Фіксованість уявлень слабка, а гнучкість уяви середня, якщо два малюнки мають один і той самий сюжет.

Висока фіксованість образів в уявленні та негнучкість чи ригідність уяви визначаються за малюнками з одним сюжетом. Якщо всі малюнки мають однаковий сюжет незалежно від рівня їхньої складності – це ригідна уява.

Ригідність уяви може спостерігатися і тоді, коли немає або є слабкою фіксація образів в уявленні, але малюнки виконано виключно всередині контурів геометричних фігур. У цьому разі увага досліджуваного фіксується на внутрішньому просторі контуру.

### Визначення ступеня стереотипності уяви

Стереотипність визначається за змістом малюнків. Якщо зміст малюнків типовий, то уява вважається, як і сам малюнок, стереотипною, якщо ж зміст нетиповий, оригінальний – то творчою.

**До типових малюнків належать малюнки з такими сюжетами:**

- **з контуром кола:** сонце, квітка, людина, обличчя людини, голова зайця, циферблат або годинник, колесо, глобус, снігова баба;
- **з контуром трикутника:** трикутник і призма, будинок і дах, піраміда, людина з головою-трикутником чи з таким же тулубом, лист, дорожній знак;
- **з контуром квадрата:** людина з квадратною головою чи з таким же тулубом, робот, телевізор, дім, вікно, акваріум, серветка, лист.

Ступінь стереотипності можна диференціювати за рівнями. Високий ступінь стереотипності констатується тоді, коли всі малюнки мають типовий сюжет.

---

Малюнок вважається оригінальним, а уява творчою, коли немає стереотипності, коли всі малюнки виконано на нетипові сюжети.

**Аналіз результатів.** Отримані результати важливо співвіднести з тим, наскільки досліджуваний був захоплений процесом дослідження та з його установками. З цією метою використовують дані самозвіту.

У першу чергу потрібно звернути увагу на тих, хто має ригідність уяви. Вона може бути наслідком пережитих стресів та афектів. Дуже часто, хоча і не завжди, люди, котрі всі малюнки розміщують тільки всередині контурів геометричних фігур, мають деякі психічні захворювання. Ці малюнки не обговорюють у групі. При цьому треба скористатися яким-небудь приводом, щоб не травмувати психіку досліджуваного гіпотетичним діагнозом.

Особи з п'ятим рівнем складності уяви, з якісним виконанням малюнків, в яких немає стереотипності, здебільшого схильні до художньої діяльності (графіка, живопис, скульптура тощо).

Ті, що тяжіють до технічних наук, креслення, до логіки чи філософії, можуть зображати певні абстракції або геометричні фігури.

На відміну від них, особи з гуманітарною спрямованістю люблять сюжети, пов'язані з різноманітною діяльністю, малюють людей, обличчя чи антропоморфні предмети.

Під час обговорення результатів тестування та складання рекомендацій треба встановити умови, які сприяють переборенню стереотипності, розвитку творчості, і визначити завдання для тренування гнучкості процесу уяви.

#### **Методика №4. Дослідження творчої уяви**

**Мета дослідження:** оцінка особливостей творчої уяви.

**Матеріали та обладнання:** бланк з трьома надрукованими словами (наприклад: капелюх, дорога, дощ), стандартні аркуші паперу, ручка, секундомір.

**Процедура дослідження.** Це дослідження можна проводити як з однією людиною, так і з групою до 11 осіб, але всім досліджуваним потрібно зручно сидіти, а умови їхньої праці мають забезпечити сувору самотійність виконання завдання.

Перед початком дослідження кожен учасник отримує бланк з надрукованими на ньому трьома словами. Бланки можна роздати в

конвертах або покласти на стіл перед досліджуваними перегорненими, щоб до інструктажу вони не читали надруковані на них слова. При тестуванні кожному видаються однакові бланки для можливого спрощення подальшого аналізу і порівняння. У процесі дослідження пропонується протягом **10 хвилин** скласти з трьох слів якомога більшу кількість речень.

**Інструкція досліджуваному:** «Прочитайте слова, написані на бланку, і складіть з них якомога більшу кількість речень, причому в кожне речення має входити всі три слова. Складені речення записуйте на аркуші паперу. На виконання завдання Вам дається 10 хвилин. Якщо все зрозуміло, тоді почнемо!».

У процесі дослідження експериментатор фіксує час і після закінчення 10 хвилин подає команду: «Стоп! Роботу закінчено».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Запропоновані слова: **КАПЕЛЮХ, ДОРОГА, ДОЩ**

№ речення	Оцінка речення
1.	
2.	
3.	
...	
і т. д	
Сума балів	

**Обробка та аналіз результатів.** Показниками творчості в цьому дослідженні є:

- величина балів за оригінальне та найбільш дотепне речення;
- сума балів за всі речення, придумані за 10 хвилин.

Ці показники встановлюються за допомогою шкали оцінки творчості.

Якщо досліджуваний придумав дуже подібні одне до одного речення з повторенням теми, то друге та всі наступні речення цього типу оцінюються половиною початкового балу.

## Шкала оцінки творчості

Пункт	Характеристика складених речень	Оцінка речення в балах
1.	У реченні використано всі три слова в дотепній оригінальній комбінації.	6
2.	У реченні використано всі три слова без особливої дотепності, але в оригінальній комбінації.	5
3.	У реченні використано всі три слова у звичайній комбінації.	4
4.	У реченні використано всі три слова в менш необхідній, але в логічно допустимій комбінації.	3
5.	Правильно використано лише два слова, а третє використано з натяжкою через словесний зв'язок.	2,5
6.	Правильно використано тільки два слова, а третє штучно введено в речення.	1
7.	Досліджуваний правильно зрозумів завдання, але він формально поєднав усі три слова або використав їх з повторенням.	0,5
8.	Речення являє собою беззмістовне поєднання всіх трьох слів.	0

Якісна характеристика творчості, зумовлена кількістю балів, отриманих за дотепне й оригінальне речення, відповідає максимальній оцінці якогось зі складених досліджуваним речень. Ця оцінка не перевищує **6** і свідчить про розвинуту **творчість** або **оригінальність**.

Якщо оцінка цього показника становить **5** або **4**, то прояв творчості варто вважати **середнім**.

Якщо ця оцінка становила лише **2** або **1**, то це **низький** показник творчості або намір досліджуваного діяти алогічно, що поставить експериментатора перед дилемою.

Другий показник – це сума балів. Він дає інформацію для аналізу й інтерпретації результатів тільки тоді, коли порівнюється робота кількох людей, що можливо за умови існування довіри в групі. У кого більша сума балів, у того більша й продуктивність творчої діяльності.

Творча уява передбачає створення образу, ситуації, ознаки, які не мають аналогів. У цьому випадку – це створення пропозицій без заданого зразка. Студенти-філологи і студенти природничих факультетів відрізняються досвідом роботи з лінгвістичним матеріалом, що потрібно враховувати. Окрім того, одержаний показник творчості засвідчує суб'єктивну новизну результатів, якщо вони нові чи оригінальні для самого досліджуваного.

---

## Тема 7. МОВА І МОВЛЕННЯ

---

**МОВА І МОВЛЕННЯ** є одним із засобів мислення, розуміння. Думка об'єднується у мові та мовленні. Мовлення є способом, а мова – засобом вираження думки і формою її існування. Мова є носієм пізнаного й водночас знаряддям пізнання нового.

### **Методика №1. Дослідження пасивного словникового запасу**

**Мета дослідження:** вивчення об'єму пасивного словникового запасу дітей молодшого шкільного віку.

**Матеріали та обладнання:** набори слів, що включають назви тварин, рослин, транспорту, одягу, овочів, фруктів.

**Процедура дослідження.** Дитині зачитується по чергово кожне слово першого ряду, наприклад, «велосипед» і пропонується з наступних рядів вибрати слова, що співвідносяться з ним за значенням, складають з поданим словом єдину групу, що визначається одним поняттям «транспорт».

Кожен наступний набір слів повільно зачитується дитині з інтервалом між кожним сказаним словом в 1 секунду. Під час прослуховування ряду дитина повинна вказати те слово з цього ряду, яке за змістом підходить до вже почутого.

Якщо з першого разу, тобто після першого читання чергового ряду дитина не змогла знайти потрібне слово, то дозволяється прочитати їй цей ряд ще раз, але в більш швидкому темпі. Якщо з першого прослуховування дитина зробила свій вибір, але він виявився неправильним, експериментатор фіксує його і зачитує наступний ряд.

Перед читанням кожного наступного ряду експериментатор повинен нагадати дитині знайдені нею слова, щоб вона не забувала зміст слів, які шукає.

Наприклад, якщо до початку читання 4 ряду у відповідь на слово-стимул з першого ряду «велосипед» дитина вже зуміла знайти в 2 і 3 рядах слова «літак», «автомобіль», то перед початком читання 4 ряду експериментатор повинен сказати дитині таке: «Отже, ми з тобою вже знайшли слова «велосипед», «літак» і «автомобіль», які мають загальний зміст. Пам'ятай про це, коли я буду тобі читати

наступний ряд слів, і як тільки ти почуєш таке ж за змістом слово, відразу ж скажи про це».

Після прочитання дитині усіх 4 рядів експериментатор переходить до другого слова першого ряду і повторює цю процедуру до тих пір, поки дитина не зробить спроби знайти всі слова з наступних рядів, що підходять до всіх слів з першого ряду.

**Інструкція досліджуваному:** «Я буду зачитувати тобі слова, до яких потрібно буде добирати з цих слів ті, які підходять до слова «велосипед» за значенням, складають з цим словом групу, яку можна назвати одним словом-поняттям. Пам'ятай про це, коли я буду тобі читати наступний ряд слів, і як тільки ти почуєш таке ж за змістом слово, відразу ж скажи мені про це. Якщо все зрозуміло, то починаємо!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

### Запропоновані слова

Рослини	Тварини	Одяг	Транспорт	Овочі	Фрукти
Ялинка	Вовк	Сукня	Велосипед	Цибуля	Малина
Дуб	Ведмідь	Штани	Літак	Картопля	Яблуко
Береза	Лисиця	Спідниця	Човен	Капуста	Груша
Троянда	Їжак	Шорти	Потяг	Морква	Слива
Ромашка	Півень	Майка	Катер	Буряк	Виноград
Конвалія	Кіт	Блузка	Самокат	Перець	Банан
Тюльпан	Собака	Сарафан	Мопед	Помідор	Полуниця
Шипшина	Миша	Шарф	Корабель	Огірок	Абрикос
Клен	Коза	Куртка	Автомобіль	Часник	Персик
Калина	Корова	Плащ	Ракета	Кабачок	Апельсин

### Обробка результатів:

Якщо дитина правильно знайшла значення від 40 до 50 слів, то вона у результаті отримує 5 балів;

Якщо дитині вдалося правильно знайти значення від 30 до 40 слів, то їй нараховується 4 бали;

Якщо дитина змогла правильно знайти значення від 20 до 30 слів, то вона отримує 3 бали;

---

Якщо в ході експерименту дитина правильно об'єднала у групи від 10 до 20 слів, то її підсумковий показник у балах дорівнюватиме 2 балам;

Якщо дитині вдалося об'єднати менше 10 слів, то її оцінка буде становити 1 бал;

0 балів свідчить про те, що в мові дитини трапляється не більше одного фрагменту мови з тих, що включені до таблиці.

Висновки про рівень розвитку пасивного словникового запасу роблять на основі таких критеріїв:

**5 балів – дуже високий;**

**4 бали – високий;**

**3 бали – середній;**

**2 бали – низький;**

**0-1 бал – дуже низький.**

## **Методика №2. Дослідження активного словникового запасу**

### **Варіант 1. «Назви слова»**

**Мета дослідження:** вивчення обсягу активного словникового запасу дітей дошкільного віку.

**Матеріали та обладнання:** набори слів, що включають назви тварин, рослин, ознаки предметів, дії людини, способи виконання людиною дій, якість виконання дій.

**Процедура дослідження.** Експериментатор називає дитині почергово окремі слова набору і просить її самостійно назвати інші слова, що належать до цієї ж групи. Якщо дитині важко самій почати перераховувати потрібні слова, то експериментатор допомагає їй, називаючи перше слово з поданої групи, і просить дитину продовжити.

Запропоновані слова повинні належати до кожної з перерахованих далі груп слів: тварини/ рослини/ кольори предметів/ форми предметів/ інші ознаки предметів, окрім форми і кольору/ дії людини/ способи виконання людиною дій/ якість виконуваних людиною дій.

На називання кожної групи слів відводиться 20 секунд, а в цілому на виконання всього завдання – 160 секунд.

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз ми з тобою пограємо в гру. Я називатиму тобі по черзі слова, а ти спробуй до кожного з них

дібрати такі ж, які належать до цієї ж групи слів. Якщо все зрозуміло, то починаємо!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

#### Запропоновані слова

Рослини	Тварини	Одяг	Транспорт	Овочі	Фрукти
Ялинка	Вовк	Плаття	Велосипед	Цибуля	Малина
Дуб	Ведмідь	Штани	Літак	Картопля	Яблуко
Береза	Лисиця	Спідниця	Човен	Капуста	Груша
Троянда	Їжак	Шорти	Потяг	Морква	Слива
Ромашка	Півень	Майка	Катер	Буряк	Виноград
Конвалія	Кіт	Блузка	Самокат	Перець	Банан
Тюльпан	Собака	Сарафан	Мопед	Помідор	Полуниця
Шипшина	Миша	Шарф	Корабель	Огірок	Абрикос
Клен	Коза	Куртка	Автомобіль	Часник	Персик
Калина	Корова	Плащ	Ракета	Кабачок	Апельсин

**Обробка та аналіз результатів.** У ході проведення дослідження експериментатор підраховує кількість названих дитиною слів та за допомогою секундоміра фіксує час, затрачений дитиною на виконання всього завдання. Цей показник кількості названих слів оцінюється в балах, які потім слугують основою для висновку про рівень розвитку обсягу активного словникового запасу.

**5 балів** – дитина назвала **40 і більше** слів, що належать до всіх груп;

**4 бали** – дитина назвала від **35 до 39** слів;

**3 бали** – дитина назвала від **30 до 34** слів;

**2 бали** – дитина назвала від **25 до 29** слів;

**1 бал** – дитина назвала від **20 до 24** слів;

**0 балів** – дитина за відведений час назвала **не більше 19** слів;

Висновки про рівень розвитку активного словникового запасу робляться за такими критеріями:

**5 балів** – дуже високий;

**4 бали** – високий;

**3 бали** – середній;

**2 бали** – низький;

**0-1 бал** – дуже низький.

## Варіант 2. «Розкажи за малюнком»

**Мета дослідження:** визначення обсягу активного словникового запасу дітей дошкільного віку (3-4 років).

**Матеріали та обладнання:** серія картинок, окремо для 3-річних та 4-річних дітей, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дитині дають можливість протягом 2 хвилин ознайомитись із кожним із запропонованих малюнків. Якщо дитина відволікається або не може зрозуміти, що зображено на малюнку, то експериментатор пояснює і спеціально звертає її увагу на це. Після того, як розгляд малюнку завершено, дитині пропонують розповісти про те, що вона на ньому бачила. На розповідь за кожним малюнком дається ще по 2 хвилини.

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз ми з тобою пограємо в гру. Я покажу тобі по черзі кілька малюнків. Уважно роздивись, що на них зображено, а потім, коли я заберу малюнок, розкажеш мені, що ти на ньому побачив. Будь уважним, бо час розгляду малюнку буде нетривалим. Якщо все зрозуміло, почали!».

**Обробка та аналіз результатів.** У процесі роботи експериментатор відзначає наявність і частоту використання дитиною різних частин мови, граматичних форм і конструкцій і фіксує отримані результати в протоколі.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

№	Фрагмент мови	Частота використання
1.	Іменники	
2.	Дієслова	
3.	Прикметники у звичайній формі	
4.	Прикметники у порівняльній формі	
5.	Прикметники у найвищій формі	
6.	Прислівники	
7.	Займенники	
8.	Прийменники	
9.	Сполучники	
10.	Складні речення і конструкції	

---

Цей показник кількості названих слів та граматичних форм оцінюється в балах, які потім слугують основою для висновку про рівень розвитку обсягу активного словникового запасу.

**5 балів (дуже високий рівень)** – в мовленні дитини наявні всі 10 включених до таблиці частин мови;

**4 бали (високий рівень)** – в мовленні дитини наявні 8-9 включених до таблиці частин мови;

**3 бали (середній рівень)** – в мовленні дитини наявні 6-7 включених до таблиці частин мови;

**2 бали (низький рівень)** – в мовленні дитини наявні 4-5 включених до таблиці частин мови;

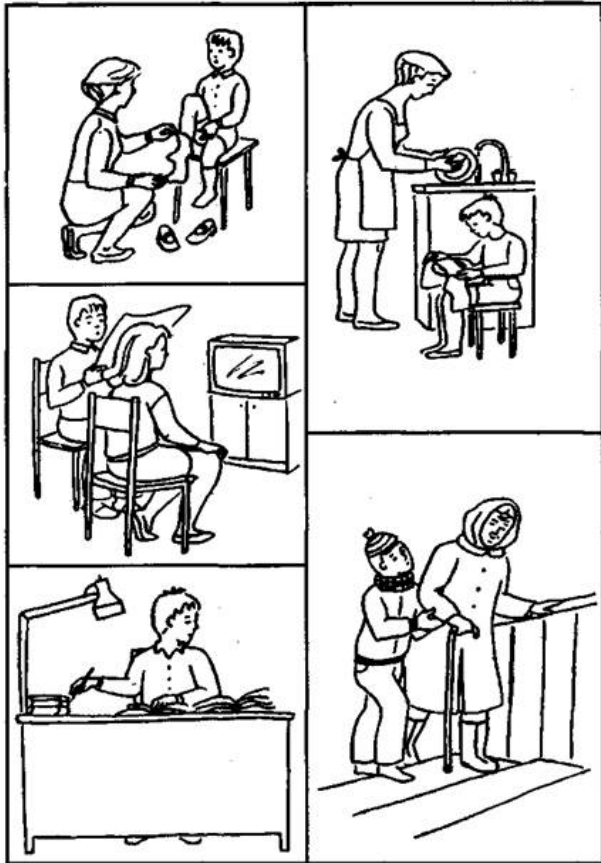
**1 бал (дуже низький рівень)** – в мовленні дитини наявні 2-3 включених до таблиці частин мови;

**0 балів (дуже низький рівень)** – в мовленні дитини наявні не більше 1 із включених до таблиці частин мови;

*Малюнок 1*



Малюнок 2



Малюнок 3



Малюнок 4



### Варіант 3. «Розкажи за малюнком»

**Мета дослідження:** вивчення обсягу активного словникового запасу дітей молодшого шкільного віку.

**Матеріали та обладнання:** серія картинок, на яких зображені люди та предмети, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дитині пропонують розглянути малюнок і якомога детальніше розповісти про те, що зображено і що відбувається на ньому. Час для розгляду становить 5 хв.

**Інструкція досліджуваному:** «Зараз я покажу тобі малюнок. Уважно роздивись, що на ньому зображено, і якомога детальніше розкажи мені, що ти на ньому побачив. Якщо все зрозуміло, то починаємо!».

**Обробка та аналіз результатів.** Мовлення дитини фіксується в протоколі.

#### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

№ з/п	Зафіксовані ознаки мови	Частота вживання цих ознак дитиною
1.	Іменники	
2.	Дієслова	
3.	Дієприкметники	
4.	Дієприслівники	
5.	Прикметники в початковій формі	
6.	Прикметники у формі порівняння	
7.	Прикметники у формі найвищого ступеня	
8.	Сполучники	
9.	Прийменники	
10.	Частки	
11.	Однорідні члени речення	
12.	Складні речення із сурядними сполучниками (і, а, але, або та ін.)	
13.	Складні речення з підрядними сполучниками (який, тому що, тому що та ін.)	
14.	Вставні слова, словосполучення (по-перше, на мою думку, думаю, здається і т. д.)	

У цьому протоколі зазначається частота вживання дитиною різних частин мови, складних пропозицій зі сполучниками і вставних конструкцій, що свідчить про рівень розвитку її мовлення. Під час проведення психодіагностичного експерименту всі ці ознаки, внесені до форми протоколу, фіксуються в його правій частині.

### **Оцінка результатів:**

**5 балів** дитина отримує в тому випадку, якщо в її розповіді (оповіданні за картинкою) трапляється не менше 10 з перерахованих у протоколі ознак;

У **4 бали** мовлення дитини оцінюється тоді, коли в ньому можна знайти щонайменше 8-9 різних протокольних ознак;

**3 бали** нараховується за наявність 4-5 різних ознак;

**2 бали** – за 2-3 ознаки;

**1 бал** – оповідання має 1-2 слова, які являють собою лише одну частину мови.

Висновки про рівень розвитку активного словникового запасу роблять на основі таких критеріїв:

**5 балів** – дуже високий;

**4 бали** – високий;

**3 бали** – середній;

**2 бали** – низький;

**1 бал** – дуже низький.



### Методика №3. Дослідження ригідності мовлення

**Мета дослідження:** визначення ступеня ригідності мовлення.

**Матеріали та обладнання:** кольорові однотипні малюнки із зображенням пейзажів, розмір не менший за 20 x 25 см, аркуші паперу і ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як з одним досліджуваним індивідуально, так і з групою. Якщо дослідження проводиться з групою, бажано, щоб кожен із досліджуваних отримав малюнок, а не розглядав спільний для всіх. Їм пропонують написати твір відповідно до сюжету малюнка, але мета дослідження не повідомляється.

**Інструкція досліджуваному:** «Перед Вами малюнок із зображенням на ньому пейзажем. Напишіть твір, використовуючи сюжет цього малюнка».

Час написання твору не обмежується, а робота припиняється, коли він налічує не менше 300 слів.

#### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – з'ясування величини ригідності писемного мовлення для кожної сотні слів тексту. Для цього у творі вертикальною лінією відділяють кожну сотню слів.

Потім у кожній з них викреслюють або підкреслюють усі слова, що повторюються, однакові за звучанням і написанням, які мають спільний корінь. Наприклад, словами з спільним коренем будуть: зелень, зелений, зеленуватий. Для кожної сотні слів твору окремо підраховують кількість повторюваних слів. Усі службові частини мови також вважаються окремими словами і всі повторення підраховуються.

Показник ригідності писемного мовлення може бути вираженим як в абсолютній величині, тобто у кількості повторів, так і у відносній – як коефіцієнт **КР**, який обчислюється за формулою:

$$\text{КР} = \text{П} : \text{n}, \text{ де}$$

**П** – кількість повторюваних у сотні слів;

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

**Аналіз результатів.** Тенденція повторювати слова під час написання твору в кожній сотні не однакова. Для інтерпретації індивідуальних показників складається таблиця визначення ступенів ригідності писемного мовлення.

Сотні слів у реченні	Ступінь ригідності			
	Високий	Середній	Низький	Лабільність
	Кількість повторень			
Перша	10 і більше	8-9	4-7	0-3
Друга	12 і більше	10-11	7-9	0-6
Третя	14 і більше	12-13	9-11	0-8

Аналізуючи результати, бажано встановити причини ригідності. Ними можуть бути малий словниковий запас, погане самопочуття досліджуваного, невисокий інтелект тощо.

Охочим удосконалювати себе важливо потурбуватися про профілактику ригідності мовлення. Із цією метою можна працювати зі словником синонімів, замінюючи у своїх текстах слова-повторення синонімами. Аналогічним чином можна розвивати й усне мовлення. Добре допомагає при цьому слухання магнітофонного запису виступів і бесід із подальшим їх аналізом.

#### **Методика № 4. Дослідження темпу усної мовленнєвої діяльності**

**Мета дослідження:** визначення темпу усного мовлення.

**Матеріали та обладнання:** тест для читання, складений із букв та цифр, секундомір.

**Процедура дослідження.** Це дослідження експериментатор проводить із одним досліджуваним, якого слід зручно розмістити за добре освітленим столом. Досліджуваному пропонується стандартний тест для читання, надрукований на невеликому бланку.

**Інструкція досліджуваному:** «За моєю командою «Починаємо!» якомога швидше прочитайте голосно все, що написано в рядках на цьому бланку. Старайтесь читати без помилок. Чи все Вам зрозуміло? Якщо так, то я фіксую час. Починаємо!».

## Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Експериментатор зобов'язаний фіксувати за допомогою секундоміра час, витрачений досліджуванним на читання всього тексту, а також можливі помилки. Досліджуваному пропонується стандартний бланк, який має такий вигляд:

а і 2б я 478 ТСМ 214 Ъ! ію? = 734819 носон ромор воров іушчцфх 000 756 коток рортрр // +3= 12 15 : 5 = 24 : 7 = 23 м + а = ма ма + ма = тама ма ма = па па каша + ша = ка
--

**Обробка результатів.** Результатами цього тестування буде час, за який прочитано весь набір букв, цифр, знаків, та кількість допущених при цьому досліджуванним помилок.

**Аналіз результатів.** Результати тестування інтерпретуються за допомогою шкали оцінювання темпу усної мовленнєвої діяльності.

Час читання	Темп читання	Примітки
40 с і менше	Високий	За допущені під час читання помилки ранг темпу читання зменшується шляхом зниження на один рядок вниз.
від 40 до 45 с	Вище середнього	
від 46 до 55 с	Середній	
від 56 до 60 с	Низький	

Під час інтерпретації результатів важливо врахувати, якому виду діяльності надається перевага, а також тип темпераменту досліджуваного.

Окрім цього, на швидкість читання тексту впливає самопочуття і налаштованість на тестування. У більшості людей високий темп читання корелює з холеричним або сангвінічним типом темпераменту, а середній чи низький – із флегматичним і меланхолічним. Темп читання можна прискорити частим читанням вголос та розвитком уваги.

## Методика №5. Дослідження еготизму

**Мета дослідження:** визначення величини і рівня еготизму діалогічного мовлення.

**Матеріали та обладнання:** запис мови, папір і ручка, диктофон.

**Процедура дослідження.** У процесі дослідження беруть участь три особи: досліджуваний, його напарник та дослідник.

Досліджуваному пропонують поговорити з партнером на будь-яку вільну тему. Отримавши згоду, розмову можна записати на диктофон. Якщо згоди на запис розмови немає, то експериментатор користується відкритим спостереженням.

Слухаючи розмову, експериментатор має фіксувати на одній стороні аркуша ліворуч – кількість всіх речень, а праворуч – кількість речень, в яких досліджуваний говорив про себе та про своїх близьких, а також про тварин чи предмети, підкреслюючи їхню належність власній персоні.

Намагання людини говорити про себе називається еготизмом. Прикладом речень, які відображають еготизм, можуть бути такі: «Я людина вольова», «Мені не подобаються фільми з сюжетами насилля», «Моя мати мене про це попереджала», «Мій кіт учора впіймав горобця», «У мене в кімнаті завжди порядок» та ін. Процедуру дослідження можна закінчувати, коли загальна кількість речень буде становити не менше сотні.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам потрібно поговорити з партнером на будь-яку вільну тему!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – одержання коефіцієнта еготизму. Коефіцієнт еготизму обчислюється за формулою:

$$Ke = Ce : Cz, \text{ де}$$

**Ke** – коефіцієнт еготизму;

**Cz** – загальна кількість речень за час бесіди з партнером;

**Ce** – кількість речень еготичного характеру.

---

**Аналіз результатів.** Отриманий коефіцієнт еготизму, визначаючи його рівень, інтерпретують за допомогою таких орієнтовних шкал:

**0,41 < Ke < 1** – **високий** рівень еготизму;

**0,11 < Ke < 0,40** – **середній** рівень еготизму;

**Ke < 0,10** – **низький** рівень еготизму.

Еготизм є мовленнєвим проявом егоцентризму особистості.

**Високий рівень** еготизму засвідчує заклопотаність власного персоною, рефлексивність своїх дій та рис характеру і звернення уваги на власне «єго». Оскільки еготизм послаблює увагу до співрозмовника, то він заважає спілкуванню, робить його неефективним.

**Низький рівень** еготизму також не завжди вказує на інтерес до співрозмовника, він може збігатися зі слабким зацікавленням змістом бесіди. Під час аналізу результатів бажано зіставити їх із темою, обраною для бесіди, зі ставленням співрозмовників один до одного. Важливо визначити, чи є еготизм феноменом, спровокованим конкретною ситуацією, чи він є проявом егоцентричної спрямованості особистості.

---

## РОЗДІЛ 2. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА

### Тема 1. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

---

*Діяльність людини, її поведінка завжди викликають позитивне або негативне ставлення до неї. Ставлення до дійсності відображається в мозку й переживається як задоволення або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають **ЕМОЦІЯМИ, ПОЧУТТЯМИ**.*

#### **Методика №1 Дослідження настроїв**

**Мета дослідження:** діагностика настрою як емоційного стану особистості.

**Матеріали та обладнання:** шкала кольорового діапазону настроїв, набір із 8 кольорів, запропонований А. Лутошкіним, до якого входять червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, фіолетовий, чорний і білий. Комплект кольорів складають із кольорового паперу у формі квадратів розміром 3х3 см.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводять як із одним досліджуваним, так і з групою до 16-20 осіб. У випадку колективного дослідження кожен учасник має бути забезпечений набором кольорів, з якого потрібно вибрати той, що відповідає його настрою.

Для визначення емоційного стану за допомогою кольору пропонується шкала діапазону настроїв за кольорами.

#### ***Шкала діапазону настроїв:***

*червоний – захоплений;*

*оранжевий – радісний;*

*жовтий – приємний;*

*зелений – спокійний, урівноважений;*

*блакитний – сумний;*

*фіолетовий – тривожний;*

*чорний – у край незадовільний;*

*білий – важко визначити.*

**Інструкція досліджуваному:** «Подивіться на шкалу діапазону настроїв. Орієнтуючись на позначення кольорів цієї шкали, виберіть з набору той колір, що відповідає Вашому настрою сьогодні».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

### Оперативна матриця кольорів настроїв

№ з/п	ПІБ учасника дослідження	Дата дослідження (число і місяць)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	і т. д.
1.	Петусь Ю. Д.										
2.	Карин Д.І.										
3.	Томік Н.С.										
4.	Десь О.Ф.										
...	і т. д.										

Діагностика настроїв може бути одноразовою, і тоді досить одноденного дослідження. Але може бути поставлене завдання досліджувати динаміку настроїв за деякий проміжок часу, тоді дослідження повторюються щодня упродовж тижня, місяця або довше.

Завдання дослідника або його помічника – фіксувати визначений досліджуваним настрої у матриці кольорів за допомогою кольорових олівців або фломастерів.

Настрої кожного учасника фіксують у клітинці навпроти його номера або прізвища з днем, що відповідає даті дослідження.

Окрім фіксації, у матриці кольорів результатів самодіагностики настроїв досліджуваних експериментатору важливо вести щоденник спостережень. У ньому записують, відповідає чи ні самодіагностований настрої реальному, а також основні події дня, які могли вплинути на настрої, якщо вивчається їхня динаміка в групі. Наприклад, майбутній іспит, результати контрольних робіт, сварки в групі, святкові дні тощо.

## Підсумкова матриця кольорів настроїв

№ з/п	ПІБ учасника дослідження	Дата дослідження (число і місяць)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	і т. д.
1.	Петусь Ю. Д.										
2.	Карин Д.І.										
3.	Томік Н.С.										
4.	Десь О.Ф.										
...	і т. д.										

**Обробка результатів.** Результати опрацьовують у випадках, коли досліджується одночасно група учасників або коли проводиться багаторазова самодіагностика настроїв учасників.

**Мета обробки результатів:** підрахунок індивідуальних і групових показників настроїв.

Для отримання індивідуальних показників настроїв підраховують частоту, з якою повторюється кожний колір, представлений в шкалі кольорового діапазону настроїв.

Щоб порівняти настрої усіх учасників дослідження, готують підсумкову матрицю кольорів настроїв.

У кольороматриці буквами або за допомогою зафарбовування відповідної кількості клітинок кольором, що позначає настрій, фіксують кількість днів, коли був той або інший настрій. При цьому починають із захопленого, потім беруть до уваги радісний, далі – приємний тощо.

**Аналіз результатів.** Аналіз даних оперативної матриці можна проводити і щодня, і наприкінці кожного тижня, місяця.

Щоденний аналіз даних матриці кольорів зіставляють із реальними життєвими подіями досліджуваного. Такий аналіз допомагає людині збагнути причини своїх переживань і є гарним засобом емоційного самоконтролю. При цьому важливо встановити ступінь адекватності емоційної реакції індивіда залежно від подій його життя.

Загальна оцінка емоційного стану відповідає настрою, що переважає за весь період часу дослідження (тиждень, місяць тощо). Слід звернути увагу на такі стани, які вимагають додаткового вивчення психологом:

- дуже затяжний стан смутку, тривоги, незадоволення;
- невідповідність емоційних станів життєвим ситуаціям;

- 
- надмірна, хронічна емоційна збудженість (у формі радісно-піднесеного настрою);
  - різка полярність у тональності емоційних станів;
  - тривала одноманітність емоційних станів.

У процесі аналізу важливо врахувати, що деякі хронічні захворювання людини, наприклад, гастрит, холецистит, виразкові хвороби, хвороби серця тощо, значно впливають на емоційний стан особистості, змінюючи життєвий тонус, активність і характер реакцій. До факторів, що впливають на настрій людини, належать емоційно-психологічний клімат у родині, навчальній групі, стосунки з друзями і близькими.

## **Методика №2. Оцінка настрою**

**Мета дослідження:** дати оцінку настрою людини.


**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей та ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження за допомогою опитувальника можна проводити в груповому варіанті чи, пропонуючи відповідати на нього одному досліджуваному. Кожному видається тест-опитувальник, який містить 21 твердження.

**Інструкція досліджуваному:** «Опитувальник містить 21 твердження. Прочитайте уважно кожне з них і дайте один із трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-) чи «навпаки» (! – протилежне почуття). Тобто в бланку для відповідей біля цифри (номера твердження) поставте відповідний знак».

### **Опитувальник**

1. Почуваюся винятково бадьоро.
2. Сусіди (колеги, учні та ін.) дуже мені набридли.
3. Переживаю якесь важке почуття.
4. Швидше відчутти б спокій (закінчилися б заняття, настали б канікули, почалася б відпустка і т. д.).
5. Залишили б мене в спокої, не турбували б.
6. Стан такий, що, образно кажучи, готовий гори перевернути.
7. Навколишні дають мені оцінку, яка викликає почуття незадоволеності.

- 
8. Дивний настрій: хочеться співати й танцювати, цілувати з радості кожного, кого бачу.
  9. Навколо мене дуже багато людей, здатних діяти непорядно, зробити зло. Від будь-якої людини можна чекати негативного вчинку.
  10. Усі будівлі на вулицях здаються мені дивно невдалими.
  11. Кожному, кого зустрічаю, здатний сказати брутальність.
  12. Йду радісно, ніби лечу.
  13. Нікого не хочеться бачити, ні з ким не хочеться розмовляти.
  14. Настрій такий, що хочеться сказати: «Пропади все пропадом!».
  15. Хочеться сказати: «Припиніть мене турбувати, дайте мені спокій!».
  16. Усі люди, без винятку, мені здаються надзвичайно доброзичливими, гарними. Усі вони, без винятку, мені симпатичні.
  17. Не бачу попереду ніяких труднощів. Усе легко! Усе доступно!
  18. Моє майбутнє мені здається дуже сумним.
  19. Буває гірше, але рідко.
  20. Не вірю навіть найближчим людям.
  21. Автомобілі гудуть на вулиці так різко, але ці звуки сприймаються як приємна музика.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1.		8.		15.	
2.		9.		16.	
3.		10.		17.	
4.		11.		18.	
5.		12.		19.	
6.		13.		20.	
7.		14.		21.	

---

**Обробка результатів.** При обробці результатів обчислюють окремі показники:

а) загальна кількість відповідей «ні»;

б) відповіді «так» у питаннях 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20 і відповіді «навпаки» у питаннях 1, 6, 8, 12, 16, 17, 21;

в) відповіді «так» у питаннях 1, 6, 8, 12, 16, 17, 21 і відповіді «навпаки» у питаннях 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

За результатами роботи роблять висновок про те, який настрій переважає в момент заповнення анкети: звичайний, ейфорійний чи негативний.

Перша сума свідчить про такі настрої: чудовий (5 і менше відповідей «ні»), просто гарний (6-10), затьмарений (11-15), поганий (більше 15).

Друга сума свідчить про такі стани: гарний (менше 5 відповідей «так»), посередній (6-10 відповідей), нижче середнього (10-15) і поганий настрій (більше 15).

Третя сума відображає ейфорійні стани (неадекватно виражену захоплену оцінку подій): низький (менше 5 відповідей «так»), середній (6-10), вище за середній (11-15), цілком екзальтований (більше 15 відповідей).

### **Методика №3. Дослідження емоційних станів (К. Маркерта)**

**Мета дослідження:** дати оцінку емоційних станів.

**Матеріали та обладнання:** зображення різних знаків, чистий аркуш паперу, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться як індивідуально, так і з невеликою групою людей (5-7 осіб). При груповому дослідженні необхідно зручно розмістити його учасників за столами в такий спосіб, щоб забезпечити самотійність виконання завдання.

Досліджуваному необхідно з восьми запропонованих зображень різних знаків вибрати той, що найбільше подобається, і той, що не подобається.

**Інструкція досліджуваному:** «Нижче наводиться 8 зображень різних знаків. Уважно розгляньте їх. Виберіть один з них, той, що Вам подобається найбільше, і запишіть номер. Потім виберіть знак, що Вам подобається найменше, і також запишіть його номер. Не поспішайте, бо результат буде не точний. Після того, як Ви зробите

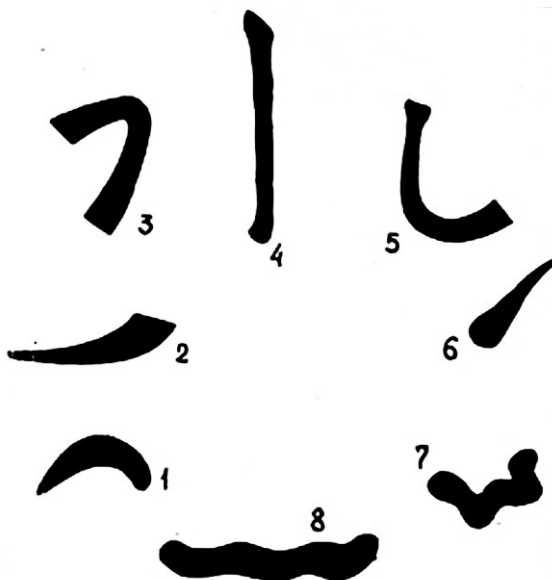
---

обидва вибори, зверніться до таблиці. На перетині рядка й стовпця цієї таблиці вказується номер «коротке судження про Ваш емоційний стан» у цей момент часу, опис якого Ви знайдете в розташованому далі «ключі».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_



**Обробка та аналіз результатів.** Мета обробки результатів – виявлення погано усвідомлених спонукань, оцінюючи актуальні емоційні стани.

В основі даної методики є припущення, що людина схильна персоніфікувати все те, що вона бачить перед собою. У цьому разі це виявляється в тенденції мимоволі наділяти знаки пластикою, властивою людському тілу. Кожен символ, запропонований у тесті, – це не просто штрих на папері, результат руху руки, що тримає пензлик. Це зображення деякого руху: швидкого чи повільного, енергійного чи млявого, суворого чи грайливого. Крім того, ці знаки усвідомлено чи неусвідомлено асоціюються з положеннями чи рухами людського тіла. Вони відображають позу і жест, яких цілком достатньо, щоб визначити намір, бажання, настрої тощо.

## Зображення різних знаків

Символи, використані в тесті, асоціюються з такою партитурою рухів:

1. «Злітати, стрибати». Цей символ схожий на дельфіна, що злітає над водою.
2. «Зірватися, швидко кинутися вперед».
3. «Напружитися, перебороти, подолати». Знак виражає рішучий рух і нагадує людину, повну волі й енергії.
4. «Стояти спокійно, бути непохитним». Знак виражає зібраність і рішучість.
5. «Сидіти спокійно, не напружуватися». Символ схожий на людину, що сидить.
6. «Відступати, поступатися, оступитися». Знак зображає відхід назад і вниз, відмову від пориву, поштовху.
7. «Вигинатися, бути безхребетним, слабким, жалюгідним». Зміст знаку – безпорадність, розбитість.
8. «Розслаблено лежати». Символ нагадує ледачу посмішку.

Таблиця оцінки результатів									
<i>Рух, що найбільше подобається</i>									
<i>Рух, що найменше подобається</i>		1	2	3	4	5	6	7	8
	1	-	48	37	30	16	22	2	14
	2	54	-	17	26	4	12	10	43
	3	32	45	-	47	24	40	13	6
	4	52	28	21	-	41	8	5	11
	5	25	33	9	23	-	29	7	46
	6	50	31	34	53	36	-	38	55
	7	35	20	56	15	18	44	-	51
	8	19	1	49	3	39	42	27	-

Отже, вибираючи знак, що подобається чи не подобається, ми фактично вибираємо позу і рух, яких нам не вистачає, і відкидаємо позу і рух, що нам неприємні.

Між настроєм і характером рухової активності існує не тільки прямий, але і двосторонній зв'язок. Рух визначається настроєм. Але і настрої може змінюватися, якщо ми змінюємо свій спосіб рухатися. Тому символ, що подобається в цей момент, ніби підказує, якого характеру рухів потребує людина.

## Ключ

1. Ви квапливі, чимось стурбовані, Вам бракує терпіння. Ймовірно, Ви честолюбна людина.
2. Вас приваблює скромність, Вам хочеться жити просто, без претензій. Можливо, Ви щось придушуєте в собі.
3. Ви хочете бути зібраним і рішучим. Але, здається, Вам бракує спокою.
4. Ви цінуєте в собі і в інших стриманість і відчуття власної гідності. Чи не вважає Вас оточення трохи старомодним?
5. Вам хотілося б хоч на час звільнитися від справ і зобов'язань, Вам набридли відповідальність і здоровий глузд. Можливо, в минулому Ви дещо перестаралися з самодисципліною.
6. Ви терплячі та вважаєте, що все повинно йти поступово, без зайвої напруги. Чи не приховуєте Ви від себе страх перед життям?
7. Вас обтяжує необхідність так чи інакше «грати» в спілкуванні з людьми, Вам хочеться невимушеності. Можливо, її Вам і не вистачає?
8. Вас захоплює в людях смиренність і готовність надати допомогу іншим, Вам подобається приборкувати самолюбство. А Ви, мабуть, самолюбні.
9. Вам хочеться бути сміливішим, агресивнішим в житті, Ви не дозволяєте собі йти на компроміси. Можливо, в минулому Ви йшли на них частіше, ніж слід?
10. Вам хочеться безтурботності, святковості, друзі вважають Вас недостатньо цілеспрямованим. Чи не турбують Вас потай думки про майбутнє?
11. Вам бракує енергії, Ви маєте потребу у відпочинку. Мабуть, Ви довго переживали сильну напругу.
12. Вам хочеться задовольнитися тим, що є. Можливо, Ви цінуєте радість і душевний спокій більше за успіхи. Задумайтеся, чи великі Ваші успіхи?
13. Ви вважаєте, що не слід робити неможливого; Вам хочеться розслабитися і жити спокійно. Можливо, Вам не вистачає бійцівських якостей?
14. Ви незворушна людина, у будь-якому разі хочете нею бути. Швидше за все, це чисто зовнішня незворушність.
15. Ви практичні і акуратні, любите порядок і чесність. Можливо, друзі вважають Вас недостатньо гнучкою людиною.

- 
16. Ви скептик, Вам не вистачає ентузіазму, Ви довіряєте тільки перевіреному досвіду. Але декому Ви, ймовірно, здаєтеся великою дитиною.
  17. Ви надаєте перевагу рішучому натиску, а не маневруванню. Може бути, Вам не вистачає характеру щоб бути настільки рішучим.
  18. Вам подобається витонченість, вишуканість, елегантність. Але Вас не назвеш зібраною людиною. Можливо, Ви слабохарактерні.
  19. Вам хочеться вибратися з одноманітності повсякденного життя, Ви любите дивне. Чи не літаєте Ви в хмарах?
  20. Ви уникаєте можливості розслабитися, побайдикувати, Вам подобаються енергія і діловитість. Ймовірно, вам не вистачає зібраності.
  21. Ви прагнете до формальних правил поведінки, Вам хочеться яскравіше виражати свої почуття, свою особистість. Вам, мабуть, важко приборкати себе.
  22. Ви уникаєте поверхневих рішень, Вам подобається ґрунтовність і серйозність. Можливо, Ви іноді втрачаєте почуття гумору.
  23. Правдивість і твердість – це якості, до яких Ви прагнете. Чи не буваєте Ви іноді не тактовними?
  24. Ви м'яка і миролюбна людина; у будь-якому разі Вам хотілося б мати ці якості, оскільки, можливо, Ви не повністю володієте ними.
  25. Ви емоційні та готові до ентузіазму, Вас не приваблює розсудливість. Але в глибині душі Ви, мабуть, схильні до сумнівів.
  26. Вам подобається стійкість поглядів, незмінність звичок, Ви не любите змін. Можливо, Ви не позбавлені владолюбства.
  27. Ви нудьгуєте, Вам хотілося б нових вражень, але це вимагає активності. А Вам, мабуть, нелегко розворушитися.
  28. Вам хочеться змін в житті й у власній душі, але щось заважає Вам, стримує Вас. Задумайтесь, чи не занадто поверхневі Ваші ідеї про перебудову власного життя?
  29. Вам хочеться присвятити себе серйозній справі та знайти, нехай скромне, але своє місце в житті. Чи не опановує Вами часом жалість до себе?
  30. Ви точні, розважливі, Вам подобається бути розсудливою людиною. Але, можливо, Ви не так вже й добре відрізняєте факти від власних роздумів.
  31. Ви налаштовані оптимістично і вірите в успіх. Можливо, Ви думаєте, що глибокодумність веде до меланхолії. Чи правильна ця думка?
-

- 
32. Вам подобається доброта, дружелюбність, великодушність. Можливо, Ви норавливі і вперті.
33. Ви діловиті, практичні і не любите витратити час на безглузді розмови. Схоже, що Ви іноді не помічаєте людей навколо себе.
34. Ви наполеглива і цілеспрямована людина. Але, можливо, за цим ховаються гіркота і песимізм?
35. Ви цінуєте піднесене і прекрасне. Не виключено, що іноді Ви дивитесь зверхньо на тих, хто, на Вашу думку, не здатний це цінувати, як Ви.
36. Ви схильні дивитися на речі гумористично і філософськи. За цим, мабуть, чимало суму.
37. Ви непоступливі і не хочете від будь-кого залежати. Вам хочеться всього досягти власними силами. Можливо, іноді Ви забуваєте про доброту.
38. Ви жваві і уникаєте серйозних роздумів. Але, здається, Вам є над чим задуматися.
39. Ваш настрій можна охарактеризувати як наснагу, Ви хотіли б поговорити з тим, хто Вас зрозуміє, але триматися подалі від нудних людей. Здається, Ви не часто буваєте в подібному стані.
40. Ви відчуваєте бажання бути скромніше, частіше поступатися, легше прощати людям образи. Можливо, Ви самі образили когось сильніше, ніж хотіли?
41. Вникнути, зрозуміти, а не наполягати на своєму, бути терпимим, а не категоричним – таке Ваше бажання. Ви уникаєте упереджених суджень – чи не грішили Ви ними колись?
42. Ви співчутлива людина і здатні глибоко відчувати горе іншого. Але чи завжди Ви готові допомогти по-справжньому?
43. Вами опанувала лінь, Вам не хочеться діяти або ламати голову над будь-чим. Але, здається, у Вас честолюбні задуми.
44. Вам хочеться бігти від шуму і метушні і заглянути в себе якомога серйозніше. Мабуть, Ви давненько цього не робили.
45. Ви хотіли б з кимось розібратися, щось владнати швидше і без особливих затрат сил. Мабуть, Ви погано розумієте, що це неможливо.
46. Вам хочеться зрозумілості, безтурботності й простоти. Мабуть, Ваш індивідуалізм не дає Вам «спроститися» до такого рівня.
47. Ви – людина з добрими намірами. Ви прагнете завжди бути справедливою. Не виключено, що Ви легко піддаєтеся жорстокості.
-

- 
48. Реалістичність, відмова від «повітряних замків» – ось що Ви цінуєте в собі і інших. Мабуть, Ви вразливі.
49. Вам подобається завзятість, енергійність, винахідливість. Але, схоже, що Вам бракує ентузіазму й енергії.
50. Вам хочеться веселощів і блиску. Можливо, в цьому є трохи жарту? Що Вас гнітить?
51. Ви цінуєте помірність, Вам подобається спокій. Можливо, Вам бракує честолюбства і сміливості.
52. Жвавість і невимушеність Ви ставите вище тверезості. Здається, Вам не вистачає самодисципліни.
53. Ви досить упевнені в собі і любите незалежність. Можливо, Ви здаєтеся дуже гордою людиною, але часом почуваетесь безпорадною.
54. Вам хотілося б зробити кожен день святом; схоже, що Ви живете сьогоднішнім днем, не піклуючись про майбутнє.
55. Вам хочеться бути безтурботним, не помічати своїх і чужих негараздів. Ймовірно, Вам не вистачає впевненості в собі.
56. Вам хочеться бути сильним, Ви боїтеся в чомусь проявити слабкість. Можливо, Вас вважають злим; насправді Ви набагато слабший, ніж думаєте.

Для експрес-оцінки емоційних станів можна використати скорочений варіант обробки, що спирається на такі значення фігур:

1. Висока спонтанна активність, повнота сил.
2. Цілеспрямована активність, прагнення до успіху, визнання.
3. Прагнення подолати перешкоду.
4. Прагнення настояти на своєму, упертість, небажання пристосовуватись.
5. Потреба у відпочинку, відновлення сил.
6. Нездатність протистояти обставинам, готовність «пливти за течією».
7. Гнучкість, схильність до пристосування.
8. Бажання розслабитися, відпочити.

Фігура, що знаходиться на останньому місці, відбиває ситуацію чи стан, що найменше Вам властивий.

## Методика №4. Дослідження тривожності Ч. Спілберга

**Мета дослідження:** оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності.

**Матеріали та обладнання:** бланк-опитувальник, ручка або олівець.

**Процедура дослідження.** Методика запропонована Ч. Спілбергом та Ю. Ханіним, дозволяє вивчити реактивну (в цей момент) і особистісну (стійку характеристику людини) тривожність. Дослідження проводиться в 2 етапи: 1 етап – дослідження реактивної тривожності, 2 етап – дослідження особистісної тривожності.

Це дослідження можна проводити методом самооцінки індивідуально і в групі. Для цього експериментатор роздає кожному бланк зі шкалами самооцінки і пропонує відповісти на запитання згідно з інструкціями. Він також нагадує, що відповідати потрібно самостійно, і в ході роботи пильнує за виконанням вимог.

Якщо в когось виникають запитання, то можна ще раз звернути увагу на інструкцію і вказати, що на кожне запитання можливі 4 варіанти відповідей, які відрізняються за ступенем інтенсивності прояву вказаного в запитання стану.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей Шкала самооцінки

<i>№ з/п</i>	<i>Інструкція досліджуваному:</i> залежно від самопочуття в цей момент, укажіть цифру, яка буде Вашою відповіддю: «1» – ні, це не так; «2» – мабуть, так; «3» – правильно; «4» – абсолютно правильно».	<i>Ні, це не так</i>	<i>Мабуть, так</i>	<i>Правильно</i>	<i>Абсолютно правильно</i>
1.	Я спокійний.	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує.	1	2	3	4
3.	Я відчуваю напругу.	1	2	3	4
4.	Я відчуваю співчуття.	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно.	1	2	3	4
6.	Я засмучений.	1	2	3	4

7.	Мене хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе людиною, яка відпочила.	1	2	3	4
9.	Я стривожений.	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12.	Я нервую.	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14.	Я напружений.	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруги.	1	2	3	4
16.	Я задоволений.	1	2	3	4
17.	Я стурбований.	1	2	3	4
18.	Я дуже збуджений і мені ніяково.	1	2	3	4
19.	Мені радісно.	1	2	3	4
20.	Мені приємно.	1	2	3	4

№ з/п	<b>Інструкція досліджуваному:</b> «Прочитайте уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть ту цифру, яка буде відповідати Вашому звичайному стану (1 означає «майже ніколи»; 2 – «іноді»; 3 – «часто»; 4 – «майже завжди»).				
		<i>Майже ніколи</i>	<i>Іноді</i>	<i>Часто</i>	<i>Майже завжди</i>
21.	Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
22.	Я швидко втомлююсь.	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати.	1	2	3	4
24.	Я хотіла б бути такою ж щасливою людиною, як і інші.	1	2	3	4
25.	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
26.	Я відчуваю себе бадьорою людиною.	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний.	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже турбує мене.	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
30.	Я буваю цілком щасливим.	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця.	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4
33.	Я відчуваю себе в безпеці.	1	2	3	4

34.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.	1	2	3	4
35.	У мене буває нудьга, туга.	1	2	3	4
36.	Я буваю задоволений.	1	2	3	4
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю своє розчарування, що потім довго не можу про нього забути.	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи.	1	2	3	4

**Обробка результатів.** Завданням обробки результатів є отримання показника реактивної й особистісної тривожності.

Показник *реактивної (ситуативної) тривожності* (РТ) розраховується за формулою:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 35, \text{ де}$$

$\sum 1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показник *особистісної тривожності* (ОТ) визначається за формулою:

$$ОТ = \sum 3 - \sum 4 + 35, \text{ де}$$

$\sum 3$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

а  $\sum 4$  – сума решти закреслених цифр за пунктами: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

**Аналіз результатів.** *Реактивна чи ситуативна тривожність* характеризується напруженістю, неспокоєм, нервозністю. Якщо вона велика, то в людини порушується увага, а інколи і тонка координація рухів.

*Особистісна тривожність* – це стійкий стан. Вона характеризується схильністю людини сприймати значну кількість ситуацій як загрозливі, реагувати на них станом тривоги.

---

Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо пов'язана з наявністю невропатичного конфлікту, з емоційними та нервовими зривами і з психосоматичними захворюваннями. Тому повідомляти результати цього дослідження при сторонніх заборонено, а сам досліджуваний має дізнатися про рівень тривожності в коректній формі. При цьому важливо в розмові з ним підкреслити, що тривожність не є першопочатковою негативною рисою.

Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому є оптимальний для кожної людини рівень «корисної тривоги».

Оцінити рівень тривожності за допомогою показників реактивної й особистісної тривожності можна таким чином:

- до 30 – низька тривожність;
- 31-45 – помірна тривожність;
- 46 та більше – висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності можуть вказувати на те, що в людини виникає тривожність у ситуаціях оцінки її компетентності. Тоді треба переглянути значущість даної ситуації і знайти для себе обґрунтування, яке зменшує її суб'єктивну цінність. Крім цього, необхідно перенести свою увагу і зробити акцент на осмисленні діяльності.

Одним із напрямків у складанні рекомендацій для цього випадку можуть стати пошук вправ для саморегуляції, створення психологічної підтримки для формування почуття впевненості в успіху.

На відміну від високої тривожності, низька вимагає уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Рідко тривожність у показниках тесту може приховувати захисний психологічний механізм витіснення реальної тривожності чи бажання «показати себе з кращого боку».

### **Методика №5. Дослідження шкільної тривожності А. Філіпса**

**Мета дослідження:** визначення рівня шкільної тривожності у дітей молодшого та середнього шкільного віку.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Досліджуваному дається опитувальник і бланк для відповідей. Опитувальник містить 58

запитань, на які досліджуваний повинен відповісти «так» або «ні». Час відповіді не обмежується, хоча затягувати час процедури дослідження не рекомендується.

**Інструкція досліджуваному:** «Я запропоную тобі тест про те, як ти почуваєшся у школі. Відповідай відверто, пам'ятай, що тут немає правильних чи неправильних відповідей, довго не думай. Відповідай на запитання тільки «так» чи «ні».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_



Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_



### Бланк для відповідей

1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.	
9.		10.		11.		12.		13.		14.		15.		16.	
17.		18.		19.		20.		21.		22.		23.		24.	
25.		26.		27.		28.		29.		30.		31.		32.	
33.		34.		35.		36.		37.		38.		39.		40.	
41.		42.		43.		44.		45.		46.		47.		48.	
49.		50.		51.		52.		53.		54.		55.		56.	
57.		58.													

### Опитувальник

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?

- 
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
  12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
  13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
  14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
  15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
  16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
  17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
  18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
  19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
  20. Чи схожий ти на однокласників?
  21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
  22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
  23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
  24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
  25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
  26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
  27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
  28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
  29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
  30. Чи добре ти себе відчуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
  31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе засмучує?
  32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
- 

- 
- 
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
  34. Чи часто ти боїшся мати безглуздий вигляд?
  35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
  36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
  37. Чи хвилювало тебе колись те, що думає про тебе оточення?
  38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
  39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
  40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
  41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
  42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
  43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
  44. Чи добре ти відчуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
  45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
  46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
  47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
  48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
  49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
  50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
  51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?
  52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
  53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?
  54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
  55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?
- 
- 

56. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірну роботу?
57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

**Обробка результатів.** У процесі обробки результатів перевіряється відповідність збігу відповідей із ключем. Відповіді, які не збігаються, – це прояви тривоги.

#### Ключ до тесту:

Відповідь «так» = «+», «ні» = «-»;

Е – загальна кількість запитань.

1-	11+	21-	31-	41 +	51-
2-	12-	22+	32-	42-	52-
3-	13-	23-	33-	43+	53-
4-	14-	24+	34-	44+	54-
5-	15-	25+	35+	45-	55-
6-	16-	26-	36+	46-	56-
7-	17-	27-	37-	47-	57-
8-	18-	28-	38+	48-	58-
9-	19-	29-	39+	49-	
10-	20+	30+	40-	50-	

Потім підраховується:

1. Загальне **число розбіжностей** з даними, наведеними у ключі. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа запитань тесту – про високу тривожність;

2. **Число збігів** за кожним з восьми чинників тривожності, що виділяються в тесті. Рівень тривожності визначається, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, який багато в чому визначається наявністю певних тривожних чинників (синдромів) та їхньою кількістю;

3. **Середнє значення** всіх синдромів тривожності учнів у класі для порівняння з індивідуальними показниками тривожності з метою визначення учнів групи ризику.

<b>Чинник</b>	<b>Номер запитання</b>
1. Загальна тривожність у школі.	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 S =22
2. Переживання соціального стресу.	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 S=11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 S=13
4. Страх самовираження.	27, 31, 34, 37, 40, 45 S=6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2, 7, 12, 16, 21, 26 S=6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3, 8, 13, 17, 22 S=5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18, 23, 28 S=5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 S=8

### **Аналіз результатів:**

**1. Загальна тривожність у школі** – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

**2. Переживання соціального стресу** – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

**3. Фрустрація потреби в досягненні успіху** – несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

**4. Страх самовираження** – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

**5. Страх ситуації перевірки знань** – негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

**6. Страх невідповідності очікуванням оточення** – орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дає оточення, очікування негативного оцінювання.

7. **Низька фізіологічна опірність стресові** – особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. **Проблеми і страхи у стосунках з учителями** – загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

### **Методика №6. Дослідження професійної тривоги**

**Мета дослідження:** оцінка професійної тривоги.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник (модифікація опитувальника сімейної тривоги Е. Ейдемільера і В. Юстицького), бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться як з одним досліджуваним, так і з групою. Досліджуваним роздаються тексти опитувальника, бланки для відповідей і зачитується інструкція.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам пропонується опитувальник, який містить 21 твердження про Ваше самопочуття на роботі. Якщо Ви в загальному згодні з твердженням, поставте знак «+», якщо ні – «-». Якщо Ви не знаєте, як відповісти, поставте знак питання («?»), але стежте, щоб таких відповідей було не більше трьох».

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### **Бланк для відповідей**

<b>№</b>	<b>Відповідь</b>	<b>№</b>	<b>Відповідь</b>	<b>№</b>	<b>Відповідь</b>
1.		8.		15.	
2.		9.		16.	
3.		10.		17.	
4.		11.		18.	
5.		12.		19.	
6.		13.		20.	
7.		14.		21.	

---

## Опитувальник

1. Знаю, що колеги часто бувають незадоволені мною.
2. Відчуваю, що, як би я не діяв (діяла), все одно буде не так.
3. Я багато чого не встигаю зробити.
4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (винною) у всіх неприємностях.
5. Часто почуваюсь безпорадним (безпорадною).
6. На роботі я часто нервую.
7. Коли приходжу на роботу, почуваюся незграбним (незграбною) і неспритним (неспритною).
8. Думаю, що дехто з моїх колег вважає мене нетямущим (нетямущою), безтолковим (безтолковою).
9. Коли я на роботі, весь час переживаю через що-небудь.
10. Часто відчуваю на собі критичні погляди колег.
11. Іду на роботу і з тривогою думаю, які ще неприємності готує мені сьогоднішній день.
12. На роботі у мене постійно відчуття, що треба ще дуже багато зробити, а я не встигаю.
13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвою) у своєму колективі.
14. На роботі у мене така посада, що просто опускаються руки.
15. На роботі мені постійно потрібно стримуватись.
16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.
17. Ідучи на роботу, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.
18. Як подумаю про свої справи на роботі, починаю хвилюватися.
19. Я думаю, що часто допускаю невправності в роботі.
20. Часто буває так: хочу зробити добре, але виходить, що зробив (зробила) погано.
21. Мені багато чого не подобається, але я намагаюсь не показувати цього.

**Обробка й аналіз результатів.** Мета обробки результатів – обчислення ряду показників станів особистості: провини, тривоги, напруги.

Величина показників підраховується так: за кожну позитивну відповідь нараховується 2 бали, невизначену – 1 бал, негативну – 0 балів. Сума балів нараховується окремо за трьома групами.

## Ключ

**1 група** – твердження 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

**2 група** – твердження 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

**3 група** – твердження 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Перша група відповідей характеризує **стан провини**, який людина відчуває в колективі. Стан розцінюється як домінуючий з кількістю позитивних відповідей в групі, що дорівнює або перевищує 5 (10 балів).

Друга група відповідає **стану тривоги**, який вважається вираженим з кількістю позитивних відповідей, що дорівнює чи перевищує 5 (10 балів).

Третя група відповідей відображає **стан напруги**. Високий показник – 6 і більше позитивних відповідей (12 балів).

### Методика №7. Дослідження психічних станів

**Мета дослідження:** виявлення домінуючого стану.

**Матеріали та обладнання:** бланк-опитувальник, ручка.

**Процедура дослідження.** Методика, запропоновано Г. Айзенком, дозволяє виявити домінуючий стан особистості. Дослідження проводиться як з одним досліджуваним, так і з групою.

**Інструкція досліджуваному:** «Відповідно до Вашого емоційного стану оцініть кожне з наведених нижче суджень: 3 – цілком згодний, 2 – частково згодний, 1 – сумніваюся, 0 – не згодний. У бланку для відповідей закресліть відповідну цифру».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Бланк для відповідей

Відповіді	Цілом згодний	Частково згоден	Сумніваюся	Не згодний
Психічні стани				
<b>1 група показників</b>				
1. Я не відчуваю в собі впевненості.	3	2	1	0
2. Часто через дрібниці червонію.	3	2	1	0
3. Мій сон не спокійний.	3	2	1	0
4. Легко засмучуюся.	3	2	1	0
5. Турбуюся про уявні неприємності.	3	2	1	0
6. Мене лякають труднощі.	3	2	1	0
7. Люблю копатися в своїх недоліках.	3	2	1	0
8. Мене легко переконати.	3	2	1	0
9. Я сумніваюся.	3	2	1	0
10. Важко перенешу час очікування.	3	2	1	0
<b>2 група показників</b>				
1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід.	3	2	1	0
2. Неприємності мене сильно засмучують, я занепадаю духом.	3	2	1	0
3. У великих неприємностях я схильний звинувачувати себе без достатніх причин.	3	2	1	0
4. Нешастя і невдачі мене нічого не навчають.	3	2	1	0
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.	3	2	1	0
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.	3	2	1	0
7. Іноді в мене буває стан розпачу.	3	2	1	0
8. Відчуваю розгубленість перед труднощами.	3	2	1	0
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли.	3	2	1	0
10. Вважаю недоліки свого характеру невинними.	3	2	1	0

<b>3 група показників</b>				
1. Залишаю за собою останнє слово.	3	2	1	0
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.	3	2	1	0
3. Мене легко розсердити.	3	2	1	0
4. Люблю робити зауваження іншим.	3	2	1	0
5. Хочу бути авторитетом для оточення.	3	2	1	0
6. Не задовільняючись малим, хочу найбільшого.	3	2	1	0
7. Коли розгніваюся, погано стримуюся.	3	2	1	0
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.	3	2	1	0
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.	3	2	1	0
10. Я мстивий.	3	2	1	0
<b>4 група показників</b>				
1. Мені важко змінювати звички.	3	2	1	0
2. Нелегко переключаю увагу.	3	2	1	0
3. Дуже обережно ставлюся до всього нового.	3	2	1	0
4. Мене важко переконати.	3	2	1	0
5. Нерідко в мене не виходять з голови думки, від яких варто було б звільнитися.	3	2	1	0
6. Довго «приходжу в себе», після сварки.	3	2	1	0
7. Мене розчаровують навіть незначні порушення плану.	3	2	1	0
8. Нерідко я проявляю упертість.	3	2	1	0
9. Неохоче йду на ризик.	3	2	1	0
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого режиму дня.	3	2	1	0

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – обчислення ряду показників станів особистості: тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. Величина показників підраховується таким чином: сума балів нараховується окремо за кожну з 4 груп запитань. Найбільша сума балів у групах характеризує домінуючий стан:

1 група – тривожність;  
3 група – агресивність;

2 група – фрустрація;  
4 група – ригідність.

---

## Аналіз результатів

### 1. Тривожність

**0-7 балів** – Ви не тривожні;

**8-14 балів** – тривожність середня, допустимого рівня;

**15-20 балів** – дуже тривожні.

### 2. Фрустрація

**0-7 балів** – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

**8-14 балів** – середній рівень, фрустрація має місце;

**15-20 балів** – у Вас низька самооцінка, Ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

### 3. Агресивність

**0-7 балів** – Ви спокійні, стримані;

**8-14 балів** – середній рівень агресивності;

**15-20 балів** – Ви агресивні, невитримані, є труднощі в роботі з людьми.

### 4. Ригідність

**0-7 балів** – ригідності немає, легко переключаєтесь;

**8-14 балів** – середній рівень ригідності;

**15-20 балів** – сильно виражена ригідність, Вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в родині.

## Методика № 8. Торонтська Алекситимічна Шкала

**Мета дослідження:** визначення переважаючого типу особистості.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Опитувальник апробований і адаптований у психоневрологічному інституті ім. В. Бехтерева. Дослідження можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Досліджуваним роздаються опитувальники, бланки для відповідей і зачитується інструкція.

**Інструкція дослідження:** «Користуючись запропонованою шкалою, вкажіть, у якій мірі Ви згодні чи не згодні з кожним з наступних тверджень, користуючись такою системою критеріїв: 5 –

цілком згодний; 4 – скоріше не згодний; 3 – не можу визначитись; 2 – скоріше не згодний; 1 – цілком не згодний.

У бланку для відповідей Ви обводите ту цифру, яка є Вашою відповіддю».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

№ Питання	Цілком згодний	Скоріше згодний	Не можу визначитись	Скоріше не згодний	Цілком не згодний
1. Коли я плачу, то завжди знаю, чому.	5	4	3	2	1
2. Мрії – це втрата часу.	5	4	3	2	1
3. Я хотів би бути не дуже сором'язливим.	5	4	3	2	1
4. Мені часто важко визначити, які почуття переживаю.	5	4	3	2	1
5. Я часто мрію про майбутнє.	5	4	3	2	1
6. Мені здається, я так само здатний легко заводити друзів, як і інші .	5	4	3	2	1
7. Знати, як вирішувати проблеми, важливіше, ніж розуміти причини цих рішень.	5	4	3	2	1
8. Мені важко знаходити правильні слова для вираження моїх почуттів.	5	4	3	2	1
9. Мені подобається повідомляти людей про свою позицію з того чи іншого питання.	5	4	3	2	1
10. У мене бувають фізичні відчуття, які незрозумілі навіть лікарям.	5	4	3	2	1
11. Мені недостатньо знати, що призвело до такого результату, мені необхідно знати, чому і як це відбувається.	5	4	3	2	1

12. Я здатний з легкістю описати свої почуття.	5	4	3	2	1
13. Я волюю аналізувати проблеми, а не просто їх описувати.	5	4	3	2	1
14. Коли я засмучений, то не знаю, сумний чи я, переляканий чи злий.	5	4	3	2	1
15. Я часто даю волю уяві.	5	4	3	2	1
16. Я багато мрію, коли не зайнятий нічим іншим.	5	4	3	2	1
17. Мене часто спантеличують відчуття, що з'являються в моєму тілі.	5	4	3	2	1
18. Я рідко мрію.	5	4	3	2	1
19. Я віддаю перевагу тому, щоб все йшло само собою, ніж розуміти, чому сталося саме так.	5	4	3	2	1
20. У мене бувають почуття, яким я не можу дати цілком точне визначення.	5	4	3	2	1
21. Дуже важливо вміти розуміти свої емоції.	5	4	3	2	1
22. Мені важко описувати свої почуття стосовно людей.	5	4	3	2	1
23. Люди від мене очікують (а іноді і прямо говорять), щоб я більше виражав свої почуття.	5	4	3	2	1
24. Варто шукати більш глибокі пояснення тому, що відбувається.	5	4	3	2	1
25. Я не знаю, що відбувається в мені.	5	4	3	2	1
26. Я часто не знаю, чому гніваюсь.	5	4	3	2	1

**Обробка результатів.** Підрахунок первинних балів здійснюється у два прийоми:

- **позитивний код** (номери критеріїв збігаються з їхніми кількісними значеннями) мають запитання 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26. За даною шкалою кількість набраних балів підраховується без додаткових процедур;
- **негативний код** (кількісні значення критерії обернені номерам, тобто оцінка 1 дає 5 балів, 2 – 4, 3 – 3, 4 – 2, 5 – 1)

---

мають запитання 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. Тому спочатку здійснюється процедура перекладу номерів критеріїв у відповідні кількісні значення, а потім також підраховується кількість набраних балів.

Сума балів, набраних за обома шкалами, є підсумковим показником алекситимічності.

**Аналіз результатів.** Як і багато психологічних понять, термін «алекситимія» має кілька значень.

З одного боку, під алекситимією розуміється знижена здатність чи ускладненість людини у вербалізації емоційних станів.

З іншого боку, це характеристика особистості з наступними особливостями когнітивно-емоційної сфери:

- труднощі у визначенні й описі власних переживань;
- складність у проведенні розмежувань між почуттями і тілесними відчуттями;
- знижена здатність до символізації – бідність фантазії, уяви;
- сконцентрованість у більшій мірі на зовнішніх подіях, ніж на переживаннях.

Теоретично розподіл результатів можливий у межах від 26 до 130.

За даними авторів методики, **алекситимічний тип** особистості отримує 74 бали і вище, 63-73 бали – **зона ризику**.

**Неалекситимічний тип** особистості набрав 62 бали і нижче. Вчені інституту ім. В. Бехтерева, які здійснили адаптацію методики, виявили середні показники алекситимії в таких групах:

- контрольна група здорових людей: середнє значення показника – 59,3 з відхиленням в межах 1,3;
- група хворих із психосоматичними розладами – відповідно 72,1 і 0,82;
- група хворих на неврози – 70,1 і 1,3.

### **Методика №9. Дослідження емоційного відгукування**

**Мета дослідження:** визначення рівня емпатичних тенденцій.

**Матеріали та обладнання:** модифікований тест-опитувальник емпатичних тенденцій, розроблений А. Мехрабіаном і Н. Епштейном, бланк для відповідей та ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження за допомогою тесту-опитувальника емпатичних тенденцій можна проводити з однією

особою або з групою. Кожному досліджуваному видається тест-опитувальник, який містить 33 твердження, котрі відображають ті чи інші ситуації, що можуть викликати співчуття, співпереживання під час спілкування та взаємодії з людьми, з продуктами їхньої діяльності, з живою та неживою природою.

**Інструкція досліджуваному:** «Тест містить 33 твердження. Уважно прочитайте і дайте відповіді, пригадуючи чи передбачаючи, які почуття в подібних ситуаціях виникали чи могли б виникнути особисто у Вас. Якщо Ваші переживання, думки, реакції відповідають запропонованим у твердженні, то в бланку відповідей навпроти відповідного номера, що збігається з номером твердження, підкресліть відповідь «Так», а якщо вони інші, тобто не відповідають твердженню, то підкресліть відповідь «Ні». Краще давати ту відповідь, яка першою спаде на думку. Кожне наступне твердження читайте після того, як дасте відповідь на попередні, старайтеся також не залишати наведені питання-твердження без відповіді. Якщо все зрозуміло, починайте давати відповіді».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1.		12.		23.	
2.		13.		24.	
3.		14.		25.	
4.		15.		26.	
5.		16.		27.	
6.		17.		28.	
7.		18.		29.	
8.		19.		30.	
9.		20.		31.	
10.		21.		32.	
11.		22.		33.	

## Опитувальник

1. Мені стає прикро, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед людей самотньо.
2. Люди перебільшують здатність тварин розуміти і переживати.
3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
4. Мене дратує в нещасних людях те, що вони самі себе жаліють.
5. Коли хто-небудь поруч зі мною нервує, я також починаю нервувати.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я беру близько до серця проблеми своїх друзів.
8. Часом пісні про любов викликають у мене сильні переживання.
9. Я дуже хвилююся, коли доводиться повідомляти людям неприємні для них звістки.
10. На мій настрій дуже впливають люди, які оточують мене.
11. Я вважаю іноземців «холодними» і байдужими.
12. Я хотів би знайти професію, пов'язану із спілкуванням з людьми.
13. Я не засмучуюся, коли мої друзі роблять необдумані вчинки.
14. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. На мою думку, самотні люди похилого віку недобррозичливі.
16. Коли я бачу людину, яка плаче, то дуже засмучуюсь.
17. Слухаючи деякі пісні, я почуваюся часом щасливою людиною.
18. Коли я читаю книжку (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
19. Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди серджуся або переживаю, буваю невдоволеним.
20. Я можу не хвилюватися, навіть якщо всі навколо хвилюються.
21. Якщо мій товариш чи моя подруга починають обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Мені неприємно, якщо люди схлипують і плачуть, коли дивляться кінострічку.
23. Чужий сміх мене не заражає.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на нього, як правило, не впливають.
25. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.

26. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
27. Я дуже засмучуюся, коли бачу страждання тварини.
28. Безглуздо переживати те, що відбувається в кіно або про що читаєш у книжці.
29. Я дуже засмучуюся, коли бачу безпорадних людей похилого віку.
30. Чужі сльози викликають у мене роздратування, а не співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.
32. Я можу залишатися байдужим (байдужою), коли інші хвилюються.
33. Малі діти плачуть без причин.

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів: одержання індексу емпатійності (або емпатичних тенденцій) досліджуваного. Щоб отримати індекс емпатійності, потрібно підрахувати кількість відповідей, що збігаються з таким ключем:

#### Ключ

Відповіді «Так»	1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 31
Відповіді «Ні»	2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Таким чином, *індекс емпатійності (Ie)* є сумою, отриманою за запитаннями твердженнями, що збігаються з ключем. Для визначення рівня емпатійних тенденцій пропонується таблиця інтерпретації індекса *Ie* із врахуванням віку та статі респондентів.

Стать	Рівні емпатійних тенденцій		
	Високий	Середній	Низький
Юнаки	25-33	17-24	8-16
Дівчата	29-33	22-28	1-21

---

Якщо індекс емпатійності виявився меншим запропонованого для інтерпретації в таблиці, то досліджуваного потрібно попросити ще раз відповісти на запитання тесту, знову пояснивши умови його виконання. При повторному тестуванні важливо спостерігати за реакцією того, хто відповідає, щоб переконатися в адекватності тестової діагностики. У разі повторення результату рівень емпатичних тенденцій вважають дуже низьким.

**Аналіз результатів.** Емпатія у формі співчуття або переживання, чи то співрадість чи співсмуток, пов'язана з умінням людини «проникати» в чуттєвий світ інших. У різноманітних життєвих ситуаціях емоційна чутливість залежить від адекватності сприйняття переживань людей і емоцій тварин, а також від уявлення про причини, які їх викликали. Така чутливість стає спонукальною силою, спрямованою на допомогу іншим. Тому під час аналізу результатів дослідження потрібно враховувати вплив соціокультурних традицій. Дуже часто юнаки в якійсь мірі приховують свої переживання і не завжди схильні їх рефлексувати, тому в таблиці для інтерпретації рівні емпатичних тенденцій у юнаків і дівчат відрізняються.

Розвиток емоційної чутливості залежить від багатьох факторів, серед яких:

- ступінь актуалізації потреб у добробуті інших людей;
- уміння правильно сприймати невербальну інформацію про стан людини або тварини за позою, мімікою, жестами, інтонацією голосу тощо;
- життєвий досвід, характер виховання в сім'ї та школі.

Найбільш вірогідно, що емоційна чутливість визначається спрямованістю особистості, яка виражається емпатичними тенденціями.

У разі низького рівня емпатичних тенденцій важливо проаналізувати вже наведені фактори і продумати заходи, які дозволяють «розкріпачити» і розвинути емоційну чутливість, потрібну в педагогічній діяльності майбутнього вчителя. Треба звернути увагу й на тих осіб, котрі мають високий рівень емпатичних тенденцій, тобто із коефіцієнтом 30-33, простежити особливості стосунків з ними друзів по навчанню. Справа в тому, що емоційно чутливих людей можуть експлуатувати егоїстично виховані особи,

котрі користуються їхньою добротою, створюючи цим самим основу для реалізації власної мети.

Особливо часто це спостерігається в конкурентних взаємодіях. Для емоційно чутливих людей важливо вміти відстояти себе в умовах зіткнення з індивідуалізмом, з корисливістю інших людей. Потрібна програма вироблення прийомів емоційного захисту і диференційоване ставлення до суперників та до співробітників.

### **Методика №10. Дослідження депресивних станів**

**Мета дослідження:** вивчення депресивних станів і станів, близьких до депресії.

**Матеріали та обладнання:** бланк-опитувальник, ручка.

**Процедура дослідження.** Методика диференційної діагностики депресивних станів Зунге адаптована Т. Балашовою. Опитувальник розроблений для диференційної оцінки депресивних станів і станів, близьких до депресії, для скринінг-діагностики при масових дослідженнях і з метою попередньої, долікарської діагностики. Повне тестування з обробкою займає 20-30 хвилин. Досліджуваному дається бланк-опитувальний, який містить 20 запитань та інструкцію. Час відповіді не обмежується, хоча затягувати час дослідження не рекомендується.

**Інструкція досліджуваному:** «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви себе відчуваєте останнім часом. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Бланк для відповідей

№	Твердження	Ніколи або зрідка	Іноді	Часто	Майже завжди або постійно
1.	Я відчуваю пригніченість.	1	2	3	4
2.	Вранці я почуваюся найкраще.	1	2	3	4
3.	У мене бувають періоди плачу або наближення до сліз.	1	2	3	4
4.	У мене поганий нічний сон.	1	2	3	4
5.	Апетит у мене гірше, ніж зазвичай.	1	2	3	4
6.	Мені приємно дивитися на привабливих жінок, розмовляти з ними, знаходитись поруч.	1	2	3	4
7.	Я помічаю, що втрачаю вагу.	1	2	3	4
8.	Мене турбують закрепи.	1	2	3	4
9.	Серце б'ється швидше, ніж завжди.	1	2	3	4
10.	Я втомлююсь без будь-яких причин.	1	2	3	4
11.	Я міркую так само чітко, як завжди.	1	2	3	4
12.	Мені легко робити те, що я вмю.	1	2	3	4
13.	Відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці.	1	2	3	4
14.	У мене є надії на майбутнє.	1	2	3	4
15.	Я більш дратівливий, ніж завжди.	1	2	3	4
16.	Мені легко приймати рішення.	1	2	3	4
17.	Почуваюсь корисним і потрібним.	1	2	3	4
18.	Я живу досить повним життям.	1	2	3	4
19.	Я відчуваю, що іншим людям стане легше коли я помру.	1	2	3	4
20.	Мене досить тішить те, що тішило зазвичай.	1	2	3	4

**Обробка та аналіз результатів.** Рівень депресії (РД) підраховується за формулою:

$$\text{РД} = \text{Е пр} + \text{Е звр}, \text{ де}$$

**Е пр** – сума закреслених цифр до «прямих» висловлювань № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

**Е звр** – сума «зворотних» до закреслених висловлювань № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Наприклад, у висловлюванні №2 закреслена цифра 1 – ми додаємо до суми 4 бали. У висловлюванні №5 закреслена відповідь 2 – ми додаємо до суми 3 бали, у висловлюванні №6 закреслена відповідь 3 – ми додаємо до суми 2 бали, у висловлюванні №11 закреслена відповідь 4 – ми додаємо до суми 1 бал і т. д.

У результаті отримуємо **РД**, який коливається в межах від 20 до 80 балів.

Якщо рівень депресії **менше 50 балів**, то діагностується стан без депресії.

Якщо **РД від 50 до 59**, то робиться висновок про легку депресію ситуативного або невротичного походження.

При показнику **РД від 60 до 69 балів** діагностується субдепресивний стан або прихована депресія.

Істинний депресивний стан діагностується при **РД понад 70 балів**.

### **Методика №11. Визначення рівня виснаження адаптативних резервів і загрози депресивного дистресу**

**Мета дослідження:** вивчення рівня виснаження адаптативних резервів і загрози депресивного дистресу.

**Матеріали та обладнання:** бланк-опитувальник, ручка.

**Інструкція досліджуваному:** «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви себе відчуваєте останнім часом. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

#### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Бланк для відповідей

№	ПИТАННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
1.	Часто втомлююсь.	1	1	0
2.	Мені важко заснути.	1	1	0
3.	Вночі прокидаюся кілька разів.	1	1	0
4.	Постійно відчуваю млявість.	1	1	0
5.	Почуваю себе у розквіті сил.	0	1	1
6.	Мені не таланить.	1	1	0
7.	Життя заганяє у безвихідь.	1	1	0
8.	Як і раніше, статеві стосунки мене задовільняють.	0	1	1
9.	Дрібниці дратують все сильніше.	1	1	0
10.	Фізично виснажений, ніби вичавлений лимон.	1	1	0
11.	Іноді здається, що вже краще вмерти.	1	1	0
12.	Здається, що нема більше життєвих сил.	1	1	0
13.	Настрій пригнічений.	1	1	0
14.	Щоранку прокидаюся з почуттям втоми та виснаження.	1	1	0

**Обробка та аналіз результатів** здійснюється відповідно до підсумкових результатів балів набраними за методикою досліджуванним.

**Від 0 до 4 балів** – ознак надмірного перевантаження чи втоми практично немає. Ризик низький.

**5-9 балів** – є деякі ознаки перевтоми. Стресове навантаження часом буває високе. Радимо Вам не допускати подальшого перенапруження, не забувати про відпочинок й уміти відновлювати свої сили. Можна навіть не звертатися до лікаря, у Вас вистачить енергії й сил упоратися самотужки.

**10-14 балів** – інтенсивне стресове навантаження, що вимагає від Вас великого напруження протягом тривалого часу, призведе до виснаження життєвих сил. Вам потрібний повноцінний відпочинок. Оформлюйте відпустку, залиште на деякий час свої справи й не турбуйтеся. Повірте, здоров'я – дорожче. Вам треба звернутися до психолога або психотерапевта. Ризик високий, особливо якщо у Вас підвищений тиск, підвищена вага, а також якщо і курите або малорухомі. Ризик середній.

## Тема 2. ВОЛЯ

### Методика №1. Дослідження наполегливості

**Мета дослідження:** виявлення рівня наполегливості.

**Матеріали та обладнання:** три пронумерованих бланки з набором слів, чистий аркуш паперу, ручка, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження наполегливості проводиться індивідуально. Досліджуваного необхідно зручно розмістити за добре освітленим столом. У процесі дослідження послідовно видають бланки з набором слів і просять скласти з них речення. Труднощі в складанні речень у першому й другому наборах практично однакові, а з третього набору скласти речення практично неможливо, але треба, щоб досліджуваний про це не знав.

**Інструкція досліджуваному:** «Використовуючи всі слова набору, надруковані на бланку, складіть змістовне речення. Час Вашої роботи фіксується».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Набір слів

Набір № 1	Набір № 2	Набір № 3
1. Викликати	1. Характер	1. Країна
2. Влада	2. Уся	2. Оцінка
3. Напад	3. Цілеспрямований	3. Зростати
4. Обстановка	4. Людська	4. Представники
5. Заходи	5. Та	5. В
6. Невдоволення	6. Свідомий	6. Тобто
7. Мета	7. Поведінка	7. Мирні
8. В	8. Мають	8. Дії
9. Кола	9. Так	9. Розглянути
10. Польські	10. Різноманітні	10. Повідомлення
11. Нормалізація	11. Чи	11. Арабські
12. В	12. Діяльності	12. Із
13. З	13. Спілкування	13. Налагодити
14. Опозиційні	14. Напрями	14. Експерти
15. Вжиті	15. Інакше	15. Напруга
16. Польща		16. Допомогати
		17. Персонал

Завдання експериментатора – фіксувати час виконання кожного завдання зі складання речень з наборів слів і відмічати емоційні реакції досліджуваного.

Набори слів	Час виконання	Емоційні реакції
№1		
№2		
№3		

**Обробка результатів.** Під час обробки результатів спочатку перевіряють правильність виконання досліджуваним завдань, а потім співвідносять час, витрачений досліджуваним на складання кожного речення, і вираховують показник наполегливості.

**Зразок правильно складених речень із набору слів:**

1. Заходи, вжиті польською владою з метою нормалізації обстановки в Польщі, викликали напад невдоволення в опозиційних колах.

2. Уся людська поведінка, різноманітні напрями діяльності та спілкування так чи інакше мають свідомий цілеспрямований характер.

3. Розв'язку немає.

Якщо перших два речення складено правильно, то вираховують показник наполегливості  $P_n$ . Показником наполегливості є відношення часу, витраченого на виконання третього завдання, до середнього часу, витраченого на вирішення перших двох завдань:

$$P_n = \frac{T_3}{(T_1 + T_2):2} \text{ або } P_n = \frac{2T_3}{(T_1 + T_2):2}, \text{ де}$$

$T_1$  – час, затрачений на складання першого речення;

$T_2$  – час, затрачений на складання другого речення;

$T_3$  – час, затрачений на спроби скласти третє речення.

**Аналіз результатів.** При аналізі результатів користуються середніми критеріями, що наведені в таблиці:

Величина $P_n$	Рівень наполегливості
Від 0 до 1,9	Низький
Від 2,0 до 2,9	Середній
Від 3,0 і більше	Високий

---

Під час аналізу результатів треба враховувати тривалість часу, затраченого досліджуванним на вирішення завдань. У цілому, чим більше часу, тим наполегливіша людина.

Під **наполегливістю** звичайно розуміють особистісні риси, пов'язані з умінням і бажанням досягати поставленої мети, долаючи зовнішні і внутрішні (психологічні) перешкоди. Наполегливість пов'язана з особливостями розвитку довільності психічних процесів. Аналізуючи результати дослідження, важливо зіставити їх з успіхами в навчальній діяльності людини, взявши при цьому до уваги програми розвитку саморегуляції і самовиховання.

## **Методика №2. Дослідження наполегливості школярів**

**Мета дослідження:** визначення рівня наполегливості школярів у розумовій діяльності.

**Матеріали та обладнання:** текст, ключ для розшифрування тексту, аркуш паперу та ручка.

**Процедура дослідження.** Досліджуванним пропонується розшифрувати текст («Туризм – найкращий відпочинок»), написаний цифрами, де кожна літера алфавіту закодована двозначним числом. Текст являє собою зв'язну розповідь, але слова в тексті добираються так, щоб виключити здогадування про їх розкодування.

Методику можна проводити як індивідуально, так і з групою з 10-15 осіб. При дослідженні групи необхідно досліджуванним видати різні тексти і різні ключі.

Експериментатор спостерігає за ходом виконання завдань.

**Інструкція досліджуванним:** «Зараз я запропоную Вам текст, який потрібно розкодувати за допомогою ключа для розшифрування. Необхідно бути дуже наполегливим, оскільки досліджується Ваше уміння долати труднощі. Намагайтеся проявити свою силу волі. Коли Ваше терпіння урветься, Ви можете зупинити роботу».

Пропонуємо зразок ключа для розшифрування та частину зашифрованого тексту.

Перша цифра кожної зашифрованої літери показує, в якому рядку (зліва направо) знаходиться ця літера, друга цифра вказує номер стовпчика (зверху вниз), в якому розташована літера.

Наприклад літера «С» шифрується числом 43, оскільки вона знаходиться в 4-му рядку й у 3-у стовпчику.

### Ключ для розшифровки тексту

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	Д	О	Ь	Є	Ф	Л
2.	Ю	Ї	Б	Ч	Ж	Ш
3.	Н	К	А	Р	Й	Щ
4.	В	Г	С	З	И	
5.	У	Е	І	Я	П	
6.	М	Т	Г	Ц	Щ	

### Приклад

62 51 34 45 44 61 – 31 33 35 32 34 33 65 45 35  
 41 53 11 55 12 24 45 31 12 32  
 (ТУРИЗМ) (НАЙКРАЩИЙ)  
 (ВІДПОЧИНОК)

«Якщо все зрозуміло, приготуйтеся виконувати завдання.  
 Почали!»

### Зразки текстів

Наприклад, для дослідження **молодших школярів** можна запропонувати текст («З лежі не буде одежі, а за спання не купиш коня»).

44 16 52 25 53 31 52 23 51 11 52 12 11 52 25 53, 33 44 33  
 (З) (ЛЕЖІ) (НЕ) (БУДЕ) (ОДЕЖІ) (А) (ЗА)  
 43 55 33 31 31 54 31 52 32 51 55 45 26 32 12 31 54  
 (СПАННЯ) (НЕ) (КУПИШ) (КОНЯ)

Для дослідження **підлітків та юнаків** можна запропонувати більш складний текст, наприклад, уривок із вірша.

43 33 61 33 43 12 23 12 21 34 53 24 32 33 64 54 62 52 24 52,  
 61 33 16 52 31 13 32 33 34 53 24 52 24 32 33, 41 51 44 52 31 13 32 33, 54  
 32 11 12 16 12 31 54.  
 64 54 34 53 24 52 24 32 33 – 11 31 53 55 34 33 62 45 36 52 31 13 32  
 33 43 45 31 54 11 12 31 54,  
 61 33 16 52 31 13 32 33 11 12 31 52 24 32 33 23 52 44 53 61 52 31 53  
 53 65 52.

Сама собою річка ця тече,  
 Маленька річечка, вузенька, як долоня.  
 Ця річечка – Дніпра тихенька синя доня,  
 Маленька донечка без імені іще.

*Микола Вінграновський*

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – визначення коефіцієнта наполегливості.

Для цього експериментатор спочатку перевіряє правильність виконання завдання, підраховує кількість правильно розшифрованих літер, які фіксує у протоколі дослідження. Потім цей показник (кількість правильно розшифрованих літер) ділить на кількість запропонованих літер.

$$K_n = m : n, \text{ де}$$

**m** – кількість правильно розшифрованих літер;

**n** – кількість запропонованих літер.

**Аналіз результатів** здійснюється через зіставлення отриманого коефіцієнта наполегливості з максимально можливим, тобто з одиницею.

Чим ближче коефіцієнт до **1**, тим **вищий** рівень наполегливості у досліджуваного.

Коефіцієнт у межах **0,5 - 0,9** вказує на **середній** рівень наполегливості, **менше 0,5** свідчить про низьку наполегливість.

Наполегливість піддається розвитку через тренування. Можна скласти програму розвитку, дібравши спеціальні вправи. Основним моментом у таких вправах є установка на доведення справи до кінця, прояв сили волі, на зразок чи ідеал.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

<i>№ з/п</i>	<i>Прізвище, ім'я та по батькові</i>	<i>Кількість розшифрованих літер</i>	<i>Кількість наполегливості</i>
1.			
2.			
3.			
4.			
...			

### Методика №3 Дослідження розвитку вольових якостей

**Мета дослідження:** визначення рівня розвитку вольових якостей.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Якщо дослідження проводиться з групою, необхідно надати кожному досліджуваному індивідуальний текст о питувальника і бланк для відповідей з нумерацією тверджень, що відповідає тексту опитувальника.

**Інструкція досліджуваному:** «Запропонований Вам опитувальник має 18 запитань. До кожного з них дано шкалу відповідей. Уважно прочитайте запитання і в бланку для відповідей напишіть ту літеру, яка найбільше відповідає Вашій поведінці. Перевагу надавайте відповіді, яка перша спала Вам на думку».

#### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

#### Бланк для відповідей

№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1.		7.		13.	
2.		8.		14.	
3.		9.		15.	
4.		10.		16.	
5.		11.		17.	
6.		12.		18.	

#### 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 відстоювати.

**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 виконати завдання, зробити вправи та ін. мобілізують Вас на досягнення поставленої мети?**

- а) завжди мобілізують;
- б) іноді примушують;
- в) практично ніколи.

**6. Якою мірою сформовано у Вас основні побутові навички: застеляння ліжка, 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 самостійно, без зовнішнього примусу, організувати свій час?**

- а) здатен;
- б) роблю це нерегулярно;
- в) практично ніколи цього не роблю.

**8. Чи можете Ви без нагадувань розпочати виконання домашніх завдань?**

- 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 Ви 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 накреслення;
- в) ніякої програми нема.

**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 тиждень, 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 стримую;
- в) як правило, не стримую.

**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 та аналіз результатів.** У процесі обробки результатів підраховується величина показника рівня розвитку вольових якостей **Пр.** Він є сумою балів, набраних за всіма шкалами тесту-опитувальника.

У даному тесті трибальна шкала відповідей.

Для цього необхідно підрахувати кількість обраних відповідей за всіма шкалами разом, тобто скільки разів ваша відповідь дорівнювала варіантам *а, б, в*.

Сума отриманих балів характеризує прояв вольових рис характеру. Оцінюємо так:

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

При аналізі отриманих результатів використовують таку шкалу оцінок:

- **31 бал** – рівень розвитку вольових якостей **високий**;
- **21-30** – **середній**;
- **10-20** – **низький**;
- **менше 10** – вольові якості **не сформовані**.

Знання індивідуальних особливостей, вольових якостей особистості необхідне для вироблення рівноцінного індивідуального стилю діяльності.

### Методика №4. Дослідження імпульсивності

**Мета:** виявлення рівня імпульсивності.

**Матеріал та обладнання:** тест-опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Методика запропонована В. Лосенковим (складається з 20 запитань, до кожного з яких додано чотирибальну шкалу відповідей).

Дослідження може проводитися з одним досліджуваним чи з невеликою групою. Досліджуваному пропонують текст опитувальника з чотирибальною шкалою відповідей на кожне запитання. Якщо працює група, експериментатору треба слідкувати за дотриманням строго індивідуального виконання тесту.

**Інструкція досліджуваному:** «Запропонований Вам тест-опитувальник містить 20 запитань. До кожного з них додано шкалу відповідей. Уважно прочитайте кожне запитання і обведіть номер вибраної Вами відповіді. У тесті немає «поганих» і «гарних» відповідей. Намагайтеся почуватися вільно і відповідати щиро. Перевагу надавайте тій відповіді, яка першою спадає Вам на думку».

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### **Бланк для відповідей**

<b>№</b>	<b>Відповідь</b>	<b>№</b>	<b>Відповідь</b>	<b>№</b>	<b>Відповідь</b>	<b>№</b>	<b>Відповідь</b>
1.		6.		11.		16.	
2.		7.		12.		17.	
3.		8.		13.		18.	
4.		9.		14.		19.	
5.		10.		15.		20.	

---

## Опитувальник

- I. Якщо Ви беретеся за якусь справу, чи завжди доводите її до кінця?
1. Звичайно, так.
  2. Мабуть, так.
  3. Мабуть, ні.
  4. Ні, не завжди.
- II. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі чи невдалі зауваження на свою адресу?
1. Звичайно, так.
  2. Мабуть, так.
  3. Мабуть, ні.
  4. Звичайно, ні.
- III. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?
1. Звичайно, так.
  2. Мабуть, так.
  3. Мабуть, ні.
  4. Звичайно, ні.
- IV. Ви часто говорите і дієте під впливом хвилинного настрою?
1. Дуже часто.
  2. Досить часто.
  3. Досить рідко.
  4. Майже ніколи.
- V. Чи добре Ви володієте собою в критичних, напружених ситуаціях?
1. Так, завжди володію.
  2. Мабуть, завжди.
  3. Мабуть, ні.
  4. Ні, не володію.
- VI. Чи часто у Вас без видимих або достатньо вагомих на те причин змінюється настрій?
1. Таке трапляється дуже часто.
  2. Буває час від часу.
  3. Таке трапляється рідко.
  4. Такого взагалі не буває.
- VII. Чи часто Вам доводиться робити щось наспіх, коли час обмежений?
1. Звичайно, так.
  2. Мабуть, так.
  3. Мабуть, ні.
  4. Звичайно, ні.

VIII. Чи могли б Ви назвати себе цілеспрямованою людиною?

1. Так, звичайно.
2. Мабуть, так.
3. Швидше, ні.
4. Ні.

IX. Чи дотримуєтеся Ви у словах і вчинках прислів'я «Сім разів відміряй, один раз відріж»?

1. Так, завжди.
2. Часто.
3. Рідко.
4. Ні, майже ніколи.

X. Ви нарочито байдужі до тих, хто несправедливо провокує Вас, наприклад, в автобусі чи трамваї?

1. Так, я реаую майже завжди.
2. Так, я реаую досить часто.
3. Я рідко так реаую.
4. Я ніколи так не реаую.

XI. Ви сумніваєтесь у своїх силах і здібностях?

1. Так, часто.
2. Іноколи.
3. Рідко.
4. Майже ніколи.

XII. Чи легко Ви захоплюєтеся новою справою, до якої потім можете швидко охолонути?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

XIII. Ви вмієте стримувати себе, коли хтось із керівництва незаслужено Вам дорікає?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

XIV. Вам здається, що Ви ще не знайшли себе?

1. Згоден, саме так воно і є.
2. Швидше, це так.
3. З цим я навряд чи погоджуюся.
4. Я з цим, звичайно, не згоден.

XV. Чи може під впливом нових обставин Ваша думка про самого себе не раз змінюватися?

1. Саме так.
2. Досить ймовірно.
3. Малоймовірно.
4. Майже неможливо.

XVI. Зазвичай Вас важно вивести з рівноваги?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

XVII. Чи виникають у Вас бажання, які з багатьох причин не здійсненні?

1. Такі бажання виникають у мене часто.
2. Такі бажання виникають час від часу.
3. У мене рідко виникають такі бажання.
4. Заздалегідь нездійснених бажань у мене не виникає.

XVIII. Чи помічаєте Ви, обговорюючи з кимось важливі життєві проблеми, що Ви ще не визначилися у поглядах?

1. Так, часто помічаю.
2. Іноді помічаю.
3. Помічаю, досить рідко.
4. Ні, ніколи не помічаю.

XIX. Чи трапляється таке, що якась справа Вам так набридає, що, не закінчивши її, Ви беретеся за нову?

1. Так, часто трапляється.
2. Іноді так буває.
3. Так буває досить рідко.
4. Таке майже ніколи не трапляється.

XX. Ви досить неврівноважена людина?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

**Обробка результатів.** У процесі обробки результатів підраховують величину *показника імпульсивності Пі*. Він є сумою балів, набраною за всіма шкалами тесту-опитувальника. У цьому тесті-опитувальнику чотирибальна шкала відповідей.

---

Для запитань 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкали відповідає кількості балів, тобто 1, 2, 3 або 4.

Для запитань 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 бали рахуються за шкалою у зворотному порядку, тобто шкалі 1 відповідає 4 бали, шкалі 2 – 3 бали, шкалі 3 – 2 бали, а шкалі 4 – 1 бал.

**Аналіз результатів. Імпульсивність** – це риса, протилежна вольовим якостям цілеспрямованості і наполегливості. Чим більша величина показника *імпульсивності Пі*, тим більше імпульсивності.

Рівень імпульсивності може бути охарактеризовано як високий, середній і низький:

- якщо величина *Пі* лежить у межах **66-80**, то імпульсивність вважається **високого** рівня, тобто виражена сильно;
- якщо величина *Пі* від **35 до 65**, то рівень імпульсивності **середній**, тобто вона помірна;
- якщо **34 і менше** – імпульсивність **низького** рівня.

Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани, в них немає інтересів, вони захоплюються то одним, то іншим.

Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають чіткі ціннісні орієнтації, проявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, намагаються довести розпочате до кінця.

Якщо імпульсивність висока, то треба скласти програму самовиховання, спрямовану на зниження імпульсивності та на збільшення цілеспрямованості.

## РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

### Тема 1. ТЕМПЕРАМЕНТ

**ТЕМПЕРАМЕНТ** (лат. *Temperamentum* – належне співвідношення рис, від *tempero* – змішую в належному стані) – характеристика індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, що складають цю діяльність психічних процесів і станів.

**Темперамент** – якість особистості, що сформувалася в особистому досвіді людини на основі генетичної обумовленості його типу нервової системи, і значною мірою визначальний стиль його діяльності.

#### Методика №1. Дослідження темпераменту (за методикою Я. Стреляу)

**Мета дослідження:** вивчення основних характеристик нервової системи: рівня процесів збудження, гальмування та рухливості нервових процесів.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження основних характеристик нервової системи за допомогою тесту-опитувальника Я. Стреляу можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Під час роботи з групою кожного досліджуваного належить забезпечити опитувальником та бланком для відповідей. До завдання дослідження входить забезпечення умов самостійної роботи досліджуваних та читання інструкції.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам буде запропоновано 134 запитання про особливості Вашої поведінки в різних умовах і ситуаціях. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому немає правильних чи неправильних відповідей. На запитання слід відповідати почергово не повертаючись до попередніх. Відповідайте «так», «не знаю», «ні». Не пропускайте запитання».

#### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_



**Бланк для відповідей**



№ Запитань	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0										
10										
20										
30										
40										
50										
60										
70										
80										
90										
100										
110										
120										
130										

**Опитувальник**

1. Чи відносите Ви себе до людей, які легко встановлюють товариські контакти?
2. Чи здатні Ви утриматися від тієї або іншої дії, поки не отримаєте відповідного розпорядження?
3. Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після виснажливої роботи?
4. Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?
5. Утримуєтеся Ви під час суперечки від неділових, емоційних аргументів?
6. Чи легко Вам втягнутися в роботу після тривалої перерви, наприклад, після відпустки або канікул?
7. Забуваєте про втому, якщо робота Вас повністю «поглинає»?
8. Чи здатні Ви, доручивши комусь певну роботу, терпляче чекати її закінчення?
9. Чи однаково легко Ви засинаєте, лягаючи спати в різний час доби?
10. Чи вмієте Ви зберігати таємницю, якщо Вас про це просять?
11. Чи легко Ви повертаєтеся до роботи, якою не займалися кілька тижнів або місяців?
12. Чи вмієте Ви терпляче пояснювати?
13. Чи любите Ви роботу, що вимагає розумової напруги?
14. Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?

- 
15. Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?
  16. Чи здатні Ви, коли потрібно, утриматися від прояву своєї переваги?
  17. Чи важко Вам стримувати злість або роздратування?
  18. Чи ведете Ви себе природно в присутності незнайомих людей?
  19. Чи в змозі Ви володіти собою у важкі хвилини?
  20. Чи вмієте Ви, коли потрібно, пристосувати свою поведінку до поведінки оточення?
  21. Чи охоче Ви беретеся за відповідальну роботу?
  22. Чи впливає зазвичай оточення на Ваш настрій?
  23. Чи здатні Ви стійко переносити поразку?
  24. Розмовляєте Ви в присутності того, чия думка для Вас особливо важлива, настільки ж вільно, як завжди?
  25. Чи викликають у Вас роздратування несподівані зміни у Вашому розпорядку дня?
  26. Чи є у Вас на все готові відповіді?
  27. Чи в змозі Ви вести себе спокійно, коли чекаєте важливого для себе рішення (наприклад, результат іспиту, поїздка за кордон)?
  28. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки, канікул і т. д.?
  29. Чи маєте Ви так звану «швидку реакцію»?
  30. Чи легко Ви пристосовуєте швидкість своєї ходи або манери до людей більш повільних?
  31. Чи швидко Ви засинаєте?
  32. Чи охоче Ви виступаєте на зборах, семінарах?
  33. Чи легко Вам зіпсувати настрій?
  34. Чи важко Вам відірватися від роботи?
  35. Чи вмієте Ви утриматися від роботи, якщо це заважає іншим?
  36. Чи легко Вас спровокувати на щось?
  37. Чи легко Вам працювати з людьми?
  38. Чи завжди, коли Вам належить зробити щось важливе, обмірковуєте свої вчинки?
  39. Чи в змозі Ви, читаючи текст, простежити з початку до кінця хід думок автора?
  40. Чи легко Ви вступаєте в розмову з людьми?
  41. Утримуєтеся Ви від непотрібного спору з людиною, яка не має рації?
  42. Чи охоче Ви беретеся за роботу, що вимагає великої спритності рук?
-

- 
- 
43. Чи в змозі Ви змінити вже прийняте рішення, враховуючи думку інших?
  44. Чи швидко Ви звикаєте до нової системи роботи?
  45. Чи можете Ви працювати вночі, якщо працювали вдень?
  46. Чи швидко Ви читаєте белетристику (розповідна художня проза – романи, повісті, оповідання, новели)?
  47. Чи часто Ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?
  48. Чи вмієте Ви тримати себе в руках, якщо цього вимагають обставини?
  49. Прокидаєтеся Ви зазвичай швидко?
  50. Чи в змозі Ви утриматися від моментальної реакції?
  51. Чи важко Вам працювати у шумі?
  52. Чи вмієте Ви, коли необхідно, утриматися від того, щоб «різати правду-матку»?
  53. Чи успішно Ви справляєтеся з хвилюванням перед іспитом, зустріччю з начальником?
  54. Чи швидко Ви звикаєте до нового середовища?
  55. Чи любите Ви часті зміни?
  56. Чи відновлює Вам сили нічний відпочинок, після того, як Ви важко працювали весь день?
  57. Чи уникаєте Ви занять, що вимагають виконання в нетривалий термін різних дій?
  58. Чи самостійно Ви зазвичай боретеся з труднощами?
  59. Ви перериваєте мову співрозмовників?
  60. Вміючи плавати, Ви стрибнули б у воду, щоб врятувати того, хто тоне?
  61. Чи в змозі Ви напружено працювати (вчитися)?
  62. Чи можете Ви утриматися від недоречних зауважень?
  63. Чи має для Вас значення постійне місце на роботі, за столом, на лекції тощо?
  64. Чи легко Ви переходите від одного заняття до іншого?
  65. Чи зважаєте Ви всі «за» і «проти» перед тим, як прийняти важливе рішення?
  66. Чи легко Ви долаєте перешкоди?
  67. Чи не читаєте Ви в чужі листи, розглядаєте речі?
  68. Нудно Вам під час постійно монотонних дій, занять?
  69. Чи дотримуєтеся Ви правил поведінки в громадських місцях?
- 
- 

- 
70. Утримуєтеся Ви під час розмови, виступу або відповіді на запитання від зайвих рухів і жестикуляцій?
  71. Чи любите Ви жваву обстановку?
  72. Чи любите Ви діяльність, що вимагає певних зусиль?
  73. Чи в змозі Ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певного завдання?
  74. Чи любите Ви заняття (роботу), що вимагає швидких рухів?
  75. Чи вмієте Ви володіти собою у важких життєвих ситуаціях?
  76. Встаєте Ви, якщо потрібно, відразу після того, як прокинулися?
  77. Чи здатні Ви, якщо потрібно, закінчивши доручену Вам роботу, терпляче чекати, поки не закінчать свою роботу інші?
  78. Чи в змозі Ви, після того, як побачите щось неприємне, діяти настільки ж чітко, як завжди?
  79. Чи швидко Ви переглядаєте щоденні новини (газети)?
  80. Чи трапляється Вам говорити так швидко, що Вас важко зрозуміти?
  81. Чи можете Ви, не виспавшись, продуктивно працювати?
  82. Чи в змозі Ви працювати тривалий час без перерви?
  83. Чи в змозі Ви працювати, якщо у Вас болить голова, зуб тощо?
  84. Чи в змозі Ви, якщо це необхідно, спокійно закінчити роботу, знаючи, що Ваші товариші розважаються або чекають Вас?
  85. Чи відповідаєте Ви, як правило, швидко на несподівані запитання?
  86. Зазвичай Ви говорите швидко?
  87. Чи можете Ви спокійно працювати, якщо чекаєте гостей?
  88. Чи легко Ви змінюєте свою думку під впливом переконливих аргументів?
  89. Ви терплячі?
  90. Чи вмієте Ви пристосуватися до ритму роботи повільнішої людини?
  91. Чи вмієте Ви так спланувати роботу, щоб одночасно виконувати декілька спільних дій?
  92. Чи може весела компанія змінити Ваш пригнічений настрій?
  93. Чи вмієте Ви без особливих зусиль виконувати кілька дій одночасно?
  94. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?
- 

- 
95. Чи любите Ви роботу, що вимагає безлічі різноманітних маніпуляцій?
96. Чи зберігаєте Ви спокій, коли страждає хтось із близьких Вам людей?
97. Чи самостійні Ви у важких життєвих ситуаціях?
98. Чи вільно Ви відчуваєте себе у великій чи незнайомій компанії?
99. Чи можете Ви відразу ж перервати розмову, якщо це потрібно?
100. Чи легко Ви пристосовуєтеся до методів роботи інших?
101. Чи любите Ви часто змінювати рід роботи?
102. Чи схильні Ви брати ініціативу у свої руки, якщо трапляється щось надзвичайне?
103. Чи утримуєтеся Ви від недоречних посмішок?
104. Ви починаєте відразу працювати інтенсивно?
105. Чи наважуєтеся Ви виступити проти громадської думки, якщо Вам здається, що Ваша правда?
106. Чи в змозі Ви подолати тимчасову депресію?
107. Засинаєте Ви, думаючи про роботу, сильно втомившись від розумової праці?
108. Чи в змозі Ви спокійно чекати, наприклад, в черзі?
109. Утримуєтеся Ви від втручання, якщо заздалегідь відомо, що воно ні до чого не приведе?
110. Чи в змозі Ви спокійно аргументувати під час різкої розмови?
111. Чи в змозі Ви миттєво реагувати у складних ситуаціях?
112. Чи поводите Ви себе тихо, якщо Вас про це просять?
113. Чи погоджуєтеся Ви без особливих внутрішніх коливань на болючі лікарські процедури?
114. Чи вмієте Ви інтенсивно працювати?
115. Чи охоче Ви змінюєте місце розваг і відпочинку?
116. Чи важко Вам звикнути до нового розпорядку дня?
117. Поспішаєте Ви на допомогу в нещасних випадках?
118. Утримуєтеся Ви від небажаних вигуків і жестів на спортивних матчах, в цирку тощо?
119. Чи любите Ви роботу (заняття), яка потребує частих розмов з різними людьми?
120. Чи володієте Ви своєю мімікою?
121. Чи любите Ви роботу, що вимагає частих енергійних рухів?
122. Чи вважаєте Ви себе сміливим?
-

- 
123. Чи переривається у Вас голос (Вам важко говорити) в незвичайній ситуації?
124. Чи вмієте Ви долати зневіру, викликану невдачею?
125. Якщо Вас про це просять, Ви в змозі тривалий час стояти (сидіти) спокійно?
126. Чи в змозі Ви вгамувати свої веселощі, якщо це може когось зачепити?
127. Чи легко Ви переходите від смутку до радості?
128. Чи легко Вас вивести з рівноваги?
129. Чи дотримуєтеся Ви правил поведінки?
130. Чи любите Ви виступати публічно?
131. Чи швидко приступаєте Ви до роботи, без тривалої підготовки?
132. Чи готові Ви прийти на допомогу іншому, ризикуючи життям?
133. Чи енергійні Ви в рухах?
134. Чи охоче Ви виконуєте відповідальну роботу?

**Обробка та аналіз результатів.** Оцінка ступеня прояву кожної властивості (сили процесів збудження і гальмування), а також їх рухливості проводиться через додавання балів, отриманих за відповіді на запитання.

### Ключ

#### **Сила процесів збудження:**

Відповіді «так»: 3, 4, 7, 13, 15, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 124, 130, 132, 133, 134.

Відповіді «ні»: 47, 51, 107, 123.

#### **Сила процесів гальмування:**

Відповіді «так»: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.

Відповіді «ні»: 18, 34, 36, 59, 67, 128.

#### **Рухливість нервових процесів:**

Відповіді «так»: 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131.

Відповіді «ні»: 25, 57, 63.

Якщо відповідь досліджуваного збігається з ключем, то вона оцінюється 2 балами. Якщо не збігається, то досліджуваний отримує 0 балів. Відповідь «не знаю» – 1 бал.

**Сума 42 бали і більше** за кожною властивістю розглядається як високий ступінь її прояву.

## **Методика №2. Дослідження сили нервової системи**

**Мета дослідження:** визначення властивостей нервової системи за психомоторними показниками (тепінг-тест).

**Матеріали та обладнання:** бланки на стандартних аркушах паперу (203 на 288 мм або 210 на 297 мм), поділених на 6 квадратів (по 3 у двох рядах), олівець, секундомір.

**Процедура дослідження.** Тепінг-тест називають «олівцевою пробою», тому що типовим завданням для досліджуваних є виконання швидких вертикальних рухів кистю руки з нанесенням крапок на папір олівцем.

Тест бажано проводити у ранковий час на початку робочого дня, для того щоб виключити функціональну втому. Якщо потрібно досліджувати ступінь втомлюваності у роботі, навчанні, то тестування проводиться двічі (зранку і після закінчення роботи).

Досліджуваного розпитують про самопочуття і пропонують зручно розміститися за добре освітленим столом, взяти бланк і олівець. Дослідження складається з двох етапів, і проводиться з одним досліджуваним.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

№ квадрата	Проміжок часу роботи (в сек)	Кількість проставлених крапок	
		правою рукою	лівою рукою
1-й	0-5		
2-й	6-10		
3-й	11-15		
4-й	16-20		
5-й	21-25		
6-й	26-30		

---

### *Перший етап*

На першому етапі досліджуваному пропонують правою рукою проставити в бланку крапки. За сигналом експериментатора досліджуваний має переходити до розстановки крапок від одного квадрата до іншого.

**Інструкція досліджуваному:** «За моїм сигналом починайте проставляти олівцем крапки в кожному квадраті цього бланка. Намагайтеся проставити якнайбільше крапок і переходьте з одного квадрата на інший тільки за моєю командою і тільки за напрямком годинникової стрілки. Тепер візьміть у праву руку олівець і за сигналом «Почали!» проставляйте крапки».

Необхідно звернути увагу на те, що 4-ий квадрат розташований під 3-тім.

Зразок бланку для роботи у зменшеному варіанті

1	2	3
6	5	4

Перевіривши правильність розуміння інструкції, експериментатор дає сигнал «Почали!» і кожні п'ять секунд командує: «Перейти в інший квадрат!». Після закінчення 5 секунд роботи в шостому квадраті він говорить «Стоп!».

### *Другий етап*

Цей етап починається одразу після першого. Досліджуваному читають інструкцію й пропонують взяти олівець у ліву руку і проставляти крапки на новому бланку лівою рукою. Інструкція і порядок проведення дослідження на другому етапі такі ж, як і на першому.

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – визначення характеру працездатності під час виконання завдання теплінг-тесту. Для цього необхідно підрахувати кількість крапок у кожному квадраті окремо та їхню загальну суму й занести результати до протоколу.

**Аналіз результатів.** Висновок про лабільність роблять на основі загальної суми крапок. Для зручності оцінки лабільності кількості крапок переводиться у бали за таблицею.

**Таблиця переведення сирих оцінок у бали**

Рівні	Низький			Середній			Високий			Дуже високий
	74 і менше	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	
Кількість крапок	74 і менше	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	211 і більше
Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

При інтерпретації отриманих результатів враховують такі значення балів:

**1-3** – низька лабільність нервової системи;

**4-6** – середня лабільність;

**7-9** – висока лабільність;

**10** – дуже висока лабільність нервової системи.

Людам із **високою лабільністю** притаманне швидке виконання дій, швидке мислення, великий обсяг уваги і сприймання, хороша адаптація. Висока лабільність лежить в основі комунікативних здібностей (педагогічних, музичних, художніх).

Люди з **низькою лабільністю** інертні, безініціативні пасивні у поведінці, важко пристосовуються до змін, у них хороша довготривала пам'ять, вони показують більш високі результати у діяльності, яка вимагає організованості у плануванні, мобілізації довірливої уваги й запам'ятовування. Низька лабільність, інертність лежить в основі пізнавальних здібностей (математичних, «розумових»).

У профдіагностичній роботі слід врахувати показники лабільності нервової системи, але не варто за одним показником робити загальні висновки, можна робити тільки прогностичні припущення. Для повного прогнозу поведінки людини у тому чи іншому виді діяльності варто проводити дослідження комплексно, використовуючи різноманітні методики.

При виконанні теплінг-тесту сила нервової системи виявляється в здатності утримувати темп роботи на певному рівні.

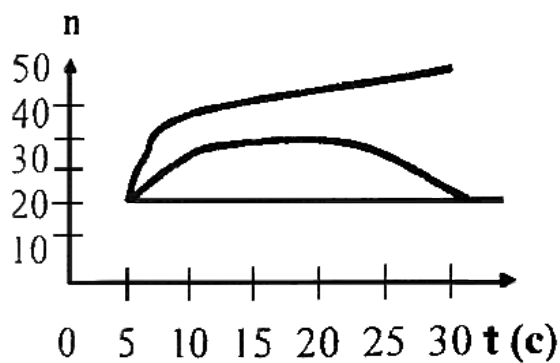
Для визначення сили нервової системи будується графік зміни частоти теплінгу за кожні 5 секунд. На осі абсцис відкладіть часові інтервали (30 секунд, по 5 секунд кожний інтервал; на осі ординат – кількість крапок у кожному квадраті).

Залежно від сили нервової системи графіки будуть мати різний вигляд.

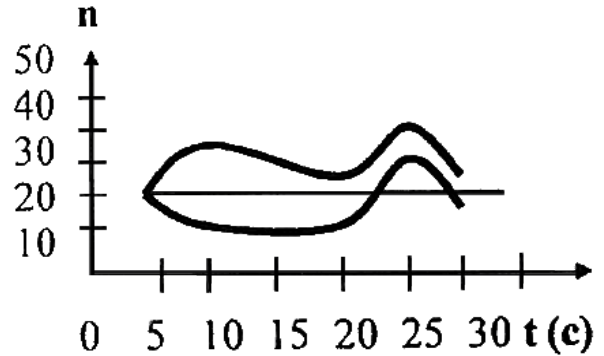
### **Сильна нервова система.**

Її характеризує випуклий тип кривої – максимальний темп наростає у перші 1-15 секунд, а потім може падати, навіть знижуватися до початкового рівня.

#### *Сильна нервова система*



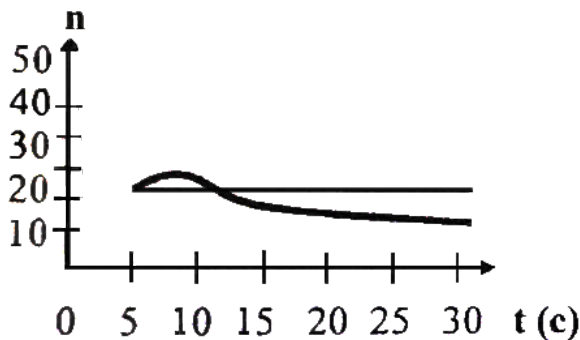
#### *Середня сила нервової системи*



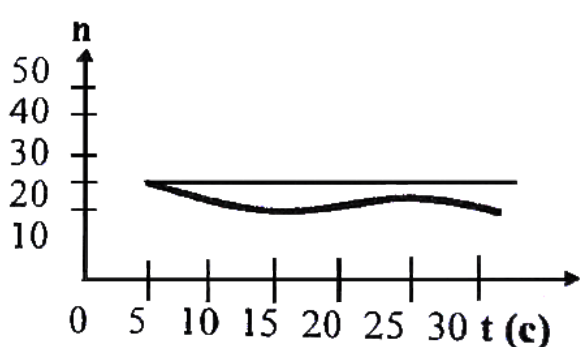
### **Середня сила нервової системи.**

Рівний тип кривої – максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи.

#### *Середньо-сильна нервова система*



#### *Середньо-слабка нервова система*



### Середньо-сильна нервова система.

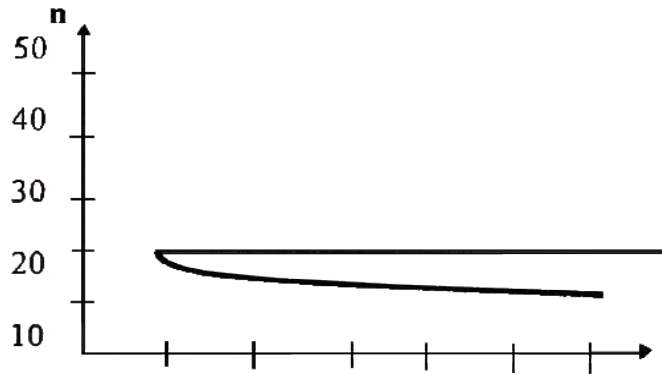
Проміжний тип – перші 10-15 секунд темп підтримується на початковому рівні, а потім знижується.

### Середньо-слабка нервова система.

Увігнутий тип кривої – початкове зниження максимального темпу змінюється короткочасним зростанням до вихідного рівня.

### Слабка нервова система.

Спадаючий тип кривої – максимальний темп знижується вже з другого секундного відрізка й залишається таким протягом усього часу роботи.



Аналізуючи результати, спочатку зіставляють графіки працездатності обох рук. У більшості випадків вони за характером однакові. У тих, хто пише правою рукою, працездатність її вища за працездатність лівої, і навпаки. У разі значної розбіжності графіків дослідження бажано повторити через деякий проміжок часу.

Графіки змін частоти теппінгу дозволяють якісно визначити силу чи слабкість нервової системи.

Щоб визначити кількісний ступінь вираженості сили – слабкості нервової системи, необхідно визначити величину відхилень кривої графіка від початкового рівня. З цією метою обчислюється алгебраїчна різниця між кількістю крапок у 6-му квадраті та в усіх інших квадратах. Алгебраїчна сума цих різниць є величиною відхилення, за якою судять про ступінь вираженості сили – слабкості нервової системи.

Сумарне відхилення (алгебраїчна сума різниць) дорівнює 27.

Наприклад:

№ квадрата	1	2	3	4	5	6
Кількість крапок	33	31	30	28	25	24
Різниця крапок щодо 1 квадрата		2	3	5	8	9

Чим вищий показник сумарних відхилень, тим більш слабкою є нервова система досліджуваного.

Сила нервової системи – це показник працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому.

Характеристика людей із **сильною** нервовою системою: невисока чутливість, висока працездатність головного мозку, витривалість, низька тривожність, висока опірність стресу.

Люди зі слабкою, високочутливою нервовою системою відрізняються низькою працездатністю, нестійкістю до стресу, підвищеною тривожністю, але їх характеризує стійкість до одноманітної монотонної праці, артистичність. Слабкість нервової системи лежить в основі комунікативних, музичних, художніх здібностей.

Коли ви виконаєте теплінг-тест правою рукою – отримуєте показники про лабільність і силу лівої півкулі головного мозку, коли працюєте лівою рукою – навпаки.

### **Методика №3. Формула темпераменту**

**Мета дослідження:** визначення переважаючого типу темпераменту.

#### **Варіант 1**

**Матеріали та обладнання:** тест-опитувальник, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Під час роботи з групою необхідно кожного забезпечити тестом-опитувальником.

**Інструкція досліджуваному:** «Перед Вами перелік тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вирішіть, правильне чи неправильне воно стосовно Вас. Якщо якості притаманні Вам, поставте знак «+», а знак «-», якщо не притаманні».

#### **Протокол дослідження**

ІІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

#### **Якщо Ви (холерик):**

1. Непосидючий(а), метушливий(а).
2. Нестриманий(а), запальний(а).
3. Нетерплячий(а).
4. Різкий(а) і прямолінійний(а) у відносинах з людьми.
5. Рішучий(а) та ініціативний(а).
6. Упертий(а).

- 
7. Винахідливий(а) та дотепний(а) під час суперечок .
  8. Неритмічний(а) в роботі.
  9. Схильний(а) до ризику.
  10. Незлопам'ятний(а), необразливий(а).
  11. Маєте швидке, насичене з мінливими інтонаціями мовлення.
  12. Неврівноважений(а) і схильний(а) до імпульсивності.
  13. Нетерплячий(а) по відношенню до наслідків.
  14. Агресивний(а) забіяка.
  15. Маєте виразну міміку.
  16. Здатний(а) швидко діяти і вирішувати проблеми.
  17. Невпинно прагнете до нового.
  18. Маєте різкі, поривчасті рухи.
  19. Наполегливий(а) в досягненні поставленої мети.
  20. Схильний(а) до різкої зміни настрою.

**Якщо Ви (сангвінік):**

1. Життєрадісний(а) і веселий(а).
  2. Енергійний(а) і діловий(а).
  3. Не завершуєте почату справу.
  4. Схильний(а) переоцінювати себе.
  5. Здатний(а) швидко схоплювати нове.
  6. Нестійкий(а) в інтересах і схильностях.
  7. Легко переживаєте невдачі і неприємності.
  8. Легко пристосовуєтеся до різних обставин.
  9. Захоплюєтесь будь-якою справою.
  10. Швидко втрачаєте інтерес, коли справа перестає цікавити.
  11. Швидко включаєтесь в нову роботу і переключаєтесь з одного виду роботи на іншу.
  12. Вас дратує одноманітна, буденна, копітка робота.
  13. Товариський(а) і чуйний(а), не скутий(а) в спілкуванні з іншими людьми.
  14. Витривалий(а) й працездатний(а).
  15. Маєте гучне, швидке, виразне мовлення.
  16. Вмієте тримати себе у руках в несподіваній складній ситуації.
  17. Маєте завжди добрий настрій.
  18. Швидко засинаєте і пробуджуєтесь.
  19. Часто незібраний(а), поспішний(а) в рішеннях.
  20. Схильний(а) «покрасуватися».
-

---

### **Якщо ви (флегматик):**

1. Спокійний(а) і холоднокровний(а).
2. Послідовний(а) у справах.
3. Обережний(а) і розсудливий(а).
4. Умієте чекати.
5. Мовчазний(а), не любите говорити не по суті, без причини.
6. Ваше мовлення спокійне, рівномірне, без різко виражених емоцій, жестикуляцій та міміки.
7. Стриманий(а) й терплячий(а) .
8. Доводите почату справу до кінця.
9. Умієте застосовувати свої сили в справу (не розтрачувати їх на дурниці).
10. Строго дотримуєтесь виробленого розпорядку життя, системи в роботі.
11. Легко стримуєте пориви.
12. Мало сприймаєте схвалення і осуд.
13. Незлобивий(а), проявляєте поблажливе ставлення до зауважень на свою адресу.
14. Постійний(а) у своїх стосунках та інтересах.
15. Повільно включаєтесь до роботи і переключаєтесь з одного виду роботи на інший.
16. Інертний(а) й малорухливий(а).
17. Однаковий(а) у спілкування з усіма.
18. Любите акуратність і порядок в усьому.
19. Важко пристосовуєтесь до нової обстановки.
20. Володієте витримкою.

### **Якщо Ви (меланхолік):**

1. Сором'язливий(а).
  2. Розгублений(а) в новій обстановці.
  3. Вам важко встановлювати контакти з незнайомими людьми.
  4. Не маєте віри в свої сили.
  5. Легко переносите самоту.
  6. Відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах.
  7. Схильний(а) переносити самотність.
  8. Швидко стомлюєтесь.
  9. Говорите тихо, а іноді переходите до шепоту.
-

10. Мимоволі пристосовуєтеся до характеру співрозмовника.
11. Вразливий(а) до сліз.
12. Надзвичайно чутливий(а) до схвалення і осуду.
13. Висуваєте високі вимоги до себе і тих, хто Вас оточує.
14. Схильний(а) до підозри, недовіри.
15. Надто чутливий(а) й ранимий(а).
16. Легко ображаєтеся.
17. Закритий(а) і нетовариський(а), не бажаєте ділитися своїми думками.
18. Малоактивний(а), боязкий(а).
19. Покірний(а).
20. Прагнете викликати співчуття й допомогу оточуючих.

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

Якщо кількість позитивних відповідей того чи іншого типу становить **16-20**, це свідчить про те, що у Вас повною мірою виражені риси цього типу темпераменту.

Якщо ж позитивних відповідей нараховується **11-15**, якості цього темпераменту притаманні Вам у значній мірі.

Якщо позитивних відповідей **5-10**, якостей цього типу у Вас є дуже мало.

### **Формула темпераменту:**

$$\Phi_T = X_A^{ax} \times 100\% + C_A^{ac} \times 100\% + \Phi_A^{af} \times 100\% + M_A^{am} \times 100\%, \text{ де}$$

**A** – загальна кількість балів за 4 типами темпераменту:

**ax** – кількість балів набраних за шкалою холеричного типу темпераменту;

**ac** – кількість балів набраних за шкалою сангвінічного типу темпераменту;

**af** – кількість балів набраних за шкалою флегматичного типу темпераменту;

**am** – кількість балів набраних за шкалою меланхолічного типу темпераменту;

У кінцевому результаті формула може мати такий вигляд:

$$\Phi_T = 22\% (x) + 29\% (c) + 35\% (f) + 12\% (m)$$

Аналізуючи отримані показники слід, враховувати такі критерії оцінки типів темпераменту:

**40% і більше** – цей тип темпераменту домінуючий;

**30-39%** – яскраво виражений тип темпераменту;

**20-29%** – тип темпераменту виражений посередньо;

**менше 20 %** – тип темпераменту виражений слабо.

## Варіант 2

**Матеріали та обладнання:** бланк-опитувальник для школярів молодшого шкільного віку, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Дітям роздаються бланки опитувальника «Коло» і пропонується підкреслити риси різних типів темпераменту, які, на їхню думку, їм притаманні. Під час роботи з групою необхідно забезпечити самостійність відповідей досліджуваних.

**Інструкція досліджуваному:** «Уважно прочитайте описи різних властивостей і підкресліть ті з них, які, на Вашу думку, Вам притаманні».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк

Схвильований	легко ображається
тривожний	неспокійний
негнучкий	агресивний
схильний до міркувань	запальний
песимістичний	імпульсивний
стриманий	мінливий
нетовариський	оптимістичний
малоактивний	активний
невпевнений у собі	нетерплячий
повільний	рухливий
<b>МЕЛАНХОЛІК</b>	<b>ХОЛЕРИК</b>

Пасивний обережний розсудливий доброзичливий стриманий надійний спокійний врівноважений терплячий наполегливий <b>ФЛЕГМАТИК</b>	активний відкритий балакучий безтурботний жвавий життєрадісний схильний до лідерства доступний товариський батьорий <b>САНГВІНІК</b>
---	--

**Обробка та аналіз результатів.** Кожній ознаці типу темпераменту надається 10%, тобто повна характеристика типу темпераменту включає 100%. Найбільше число відсотків вказує на домінуючий тип темпераменту.

Аналізуючи отримані в ході дослідження результати, слід враховувати такі характеристики типів темпераменту.

### **Сангвінік (сильний, урівноважений, рухливий тип)**

- підвищена активність, довготривала працездатність;
- батьорий, підвищений настрій, підвищена емоційна збудливість;
- швидке виникнення і зміна почуттів та емоційних станів;
- швидке включення у нову роботу і швидке переключення з однієї роботи на іншу;
- швидке засвоєння і зміна навичок;
- швидке пристосування до нових умов;
- швидка реакція на події;
- товариськість, легке входження в контакт із незнайомими людьми;
- деяка переоцінка своїх можливостей;
- відсутність різко негативних реакцій на поведінку інших людей;
- байдуже ставлення до нового;
- спонукання нестійкі, увага нестабільна;
- схильність уникати труднощів, поспішати з прийняттям рішень;
- ставлення до критики спокійне, терпіння помірне;
- невелика навіюваність і недовірливість.

---

**Рекомендації:** включати у громадську діяльність, ставити перед людиною нові завдання, звертаючи при цьому особливу увагу на контроль за якістю роботи.

**Флегматик (сильний, урівноважений, інертний тип):**

- довготривала працездатність, терплячість, стриманість;
- слабке емоційне збудження, рівний спокійний настрій;
- повільне виникнення і зміна почуттів та емоційних станів;
- повільне включення в нову роботу і повільне переключення з однієї роботи на іншу;
- повільне пристосування до нового оточення;
- повільне засвоєння і зміна навичок;
- бідність рухів, повільність та монотонність мовлення, одноманітність міміки;
- інертність і негнучкість поведінки;
- стійкість у прагненнях і настроях;
- наполегливість у досягненні мети;
- ставлення до критики байдуже, негативне ставлення до нового;
- більш реальна оцінка своїх здібностей;
- слабка навіюваність і недовірливість.

**Рекомендації:** головне – керувати їхньою діяльністю, не підганяти.

**Холерик (сильний, неурівноважений, рухливий тип):**

- підвищена активність;
- енергійність, нестриманість, нетерплячість;
- запальність, квапливість, збудженість та неурівноваженість поведінки, швидке включення в нову роботу і швидке переключення з однієї роботи в іншу;
- швидке засвоєння і зміна навичок;
- швидка пристосованість до нових обставин;
- непосидючість, швидкість рухів і мовлення, загальна моторна рухливість;
- виразність міміки і пантоміміки, виразність мовлення;
- помірна навіюваність і недовірливість;
- циклічність у діяльності, тобто переходи від інтенсивної діяльності до різкого спаду;
- переходи від вираження симпатії до виявів антипатії;

- схильність до агресії при поразках;
- велика сила волі, активність, динамічність;
- терпіння слабке;
- значне переоцінювання своїх здібностей;
- ставлення до критики збуджене;
- ставлення до нового позитивне.

**Рекомендації:** головне – не втомлювати одноманітною діяльністю.

**Меланхолік (слабкий тип):**

- швидка втомлюваність, в'ялість, мала активність, гіперсензитивність;
- пригніченість та розгубленість при невдачі;
- повільна зміна почуттів і настрою;
- невпевненість у собі;
- уповільненість рухів та мовлення, одноманітність міміки;
- підвищена чутливість;
- соціальна вразливість;
- сильний страх у небезпечній ситуації;
- болісне реагування на раптове ускладнення обставин, ситуацій;
- погіршення діяльності при сильних подразниках;
- гостра реакція на несправедливість;
- висока точність і скрупульозність у діяльності;
- глибокі й довготривалі емоційні переживання;
- настрої нестійкий, з перевагою песимізму;
- терпіння дуже слабке;
- адаптація важка;
- часте недооцінювання своїх здібностей;
- велика навіюваність і недовірливість.

**Рекомендації:** у хорошому колективі здатні виявляти наполегливість і завзятість, уважність до людей і тактовність.

**Методика №4. Дослідження темпераменту  
за методикою Г. Айзенка (EPQ)**

**Мета дослідження:** вивчення індивідуально-психологічних рис особистості: нейротизму, екстраверсії, інтроверсії, психотизму.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження індивідуально-психологічних рис особистості можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Під час роботи з групою кожного досліджуваного необхідно забезпечити опитувальником та бланком відповідей. На бланку для відповідей поряд з номером запитання записується відповідь «так» чи «ні» або проставляється знак «+» чи «-».

Час відповіді не обмежується, хоча затягувати час процедури дослідження не рекомендується.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам пропонується відповісти на запитання, що стосуються Вашого звичного способу поведінки. Намагайтеся уявляти типові ситуації і давайте першу «природну» відповідь, яка спаде Вам на думку. Якщо Ви згодні з твердженням, поряд з його номером поставте «+» (так), якщо не згодні, то знак «-» (ні). Відповідайте швидко і однозначно. Пам'ятайте, що немає «правильних» або «неправильних» відповідей».

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### **Бланк для відповідей**

<b>№ запитання</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>0</b>										
<b>10</b>										
<b>20</b>										
<b>30</b>										
<b>40</b>										
<b>50</b>										
<b>60</b>										
<b>70</b>										
<b>80</b>										
<b>90</b>										

---

## Опитувальник

1. У Вас багато різних хобі?
2. Ви обдумуєте заздалегідь те, що збираєтеся зробити?
3. У Вас часто бувають покращення чи погіршення настрою?
4. Ви претендували колись на похвалу за те, що насправді зробила інша людина?
5. Ви комунікабельна людина?
6. Вас турбувало би те, що Ви маєте борги?
7. Вам доводилося відчувати себе нещасною людиною без особливих на те причин?
8. Вам траплялося колись проявляти жадібність і одержати більше, ніж Вам належало?
9. Ви ретельно зачиняєте двері на ніч?
10. Ви вважаєте себе життєрадісною людиною?
11. Побачивши, як страждає дитина, тварина, Ви дуже розхвилювалися б?
12. Ви часто переживаєте через те, що зробили або сказали щось таке, чого не варто було робити або говорити?
13. Ви завжди виконуєте свої обіцянки, навіть якщо особисто Вам це дуже незручно?
14. Ви одержали б задоволення, стрибаючи з парашутом?
15. Чи здатні Ви дати волю почуттям і сповна повеселитися в галасливій компанії?
16. Ви дратівливі?
17. Ви колись звинувачували інших у тому, в чому насправді були винні самі?
18. Вам подобається знайомитися з новими людьми?
19. Ви вірите у користь страхування?
20. Чи легко Вас образити?
21. Чи всі Ваші звички хороші і бажані?
22. Ви прагнете залишатися в тіні, перебуваючи в товаристві?
23. Стали б Ви вживати наркотичні засоби, які можуть мати на Вас непередбачуваний або небезпечний вплив?
24. У Вас часто буває такий стан, коли здається, що все набридло?
25. Вам траплялося брати речі, що належать іншій особі, нехай навіть якісь дрібниці, такі, як шпилька або гудзик?
26. Вам подобається часто ходити до когось-небудь в гості і бувати в товаристві?
27. Вам приносить задоволення кривдити тих, кого Ви любите?
28. Вас часто турбує почуття провини?

- 
29. Вам доводилося говорити про те, на чому Ви погано розумієтеся?
  30. Ви зазвичай надаєте перевагу книгам, ніж зустрічам із людьми?
  31. У Вас є явні вороги?
  32. Ви назвали б себе нервовою людиною?
  33. Ви завжди вибачаєтеся, якщо нагрубмили комусь?
  34. У Вас багато друзів?
  35. Вам подобається влаштовувати розіграші та жарти, які іноді можуть дійсно заподіяти людям біль?
  36. Ви неспокійна людина?
  37. У дитинстві Ви завжди покійно і негайно виконували те, що Вам наказували?
  38. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?
  39. Чи багато для Вас значать гарні манери й охайність?
  40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу якихось жахливих подій, які могли би трапитися, але не трапилися?
  41. Вам траплялося зламати або загубити чужу річ?
  42. Ви зазвичай першим (ою) проявляєте ініціативу при знайомстві?
  43. Чи можете Ви легко зрозуміти стан людини, якщо вона ділиться з Вами турботами?
  44. У Вас часто буває вкрай напружений нервовий стан?
  45. Чи кинете Ви непотрібний папірець на підлогу, якщо під рукою немає кошика для сміття?
  46. Ви більше мовчите, перебуваючи в товаристві інших людей?
  47. Чи вважаєте Ви, що шлюб – явище старомодне, і його слід скасувати?
  48. Ви іноді відчуваєте жалість до себе?
  49. Буває, що іноді Ви багато хвалитесь?
  50. Ви легко можете внести пожвавлення в досить нудну компанію?
  51. Чи дратують Вас обережні водії?
  52. Ви турбуєтеся про своє здоров'я?
  53. Ви говорили коли-небудь погано про іншу людину?
  54. Ви любите переказувати анекдоти і жарти своїм друзям?
  55. Для Вас більшість харчових продуктів однакові на смак?
  56. Чи буває у Вас іноді кепський настрій?
  57. В дитинстві Ви грубили іноді своїм батькам?
  58. Вам подобається спілкуватися з людьми?
  59. Ви переживаєте, якщо дізнаєтесь, що припустилися помилок у своїй роботі?
  60. Ви страждаєте від безсоння?
  61. Ви завжди миєте руки перед їдою?
-

- 
62. Чи можна сказати, що Ви з тих людей, які не лізуть за словом у кишеню?
63. Ви вважаєте за краще приходити на зустріч дещо раніше призначеного часу?
64. Чи відчуваєте Ви себе апатичним, втомленим без якоїсь на те причини?
65. Вам подобається робота, що вимагає швидких дій?
66. Ви так любите поговорити, що не пропускаєте жодної слухної нагоди поспілкуватися з новою особою?
67. Ваша мати – хороша людина (була хорошою людиною)?
68. Чи часто Вам здається, що життя жахливо нудне?
69. Ви коли-небудь скористалися помилкою іншої людини у своїх цілях?
70. Ви часто берете на себе більше, ніж дозволяє час?
71. Чи є люди, які прагнуть уникати Вас?
72. Вас дуже хвилює ваша зовнішність?
73. Ви завжди ввічливі, навіть із неприємними людьми?
74. Чи вважаєте Ви, що люди витрачають дуже багато часу, щоб забезпечити своє майбутнє, відкладаючи заощадження, страхуючи себе і своє життя?
75. Чи виникало у Вас коли-небудь бажання вмерти?
76. Ви спробували б уникнути сплати податку з додаткового заробітку, якби були впевнені, що Вас ніколи не зможуть викрити в цьому?
77. Душа компанії – це про Вас?
78. Ви прагнете не грубити іншим?
79. Ви довго переживаєте, якщо з Вами трапився конфуз?
80. Ви коли-небудь наполягали на тому, щоб було саме по-Вашому?
81. Ви часто приїжджаєте на вокзал в останню хвилину перед відходом потягу?
82. Ви колись говорили навмисно що-небудь неприємне чи образливе для людини?
83. Вас непокоїв стан Вашої нервової системи?
84. Вам неприємно перебувати серед людей, які жартують над товаришами?
85. Ви легко втрачаєте друзів із власної провини?
86. Ви часто переживаєте почуття самотності?
87. Чи завжди Ваші слова не розходяться з ділом?
88. Чи подобається Вам іноді дразнити тварин?
89. Ви легко ображаєтеся на зауваження, що стосуються особисто Вас і Вашої роботи?
-

90. Життя без якоїсь небезпеки здалося б Вам дуже нудним?
91. Ви колись запізнювалися на побачення або роботу?
92. Вам подобається метушня і пошвавлення навкруги?
93. Ви хочете, щоб люди боялися Вас?
94. Чи правильно, що Ви іноді повні енергії і все горить в руках, а іноді зовсім мляві?
95. Ви часом відкладаєте на завтра те, що повинні зробити сьогодні?
96. Чи вважають Вас жвавою і веселою людиною?
97. Чи часто Вам говорять неправду?
98. Ви дуже чутливі до деяких явищ, подій, речей?
99. Ви завжди готові визнавати свої помилки?
100. Відчуваєте Ви жаль до тварини, яка потрапила у пастку?
101. Чи важко Вам було заповнювати анкету?

**Обробка та аналіз результатів.** Отримані результати відповідей порівнюють з «ключем». За відповідь, що збігається з ключем, нараховується **1 бал**, якщо відповідь **не збігається** – **0 балів**. Отримані бали додають.

Методика містить 4 шкали: **екстраверсії – інтроверсії, нейротизму, психотизму**, а також специфічну шкалу, призначену для оцінки **щирості** досліджуваного, його ставлення до дослідження.

Для зручності в роботі з опитувальником слід використовувати бланк для відповідей досліджуваних та ключ для підрахунку результатів у формі таблиці.

### Ключ

№ запитань	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	Е+	П-	Н+	Б-	Е+	П-	Н+	Б-	П-	Е+
10	П-	Н+	Б+	П+	Е+	Н+	Б-	Е+	П-	Н+
20	Б+	Е-	П+	Н+	Б-	Е+	П+	Н+	Б-	Е-
30	П+	Н+	Б+	Е+	П+	Н+	Б+	Е+	П-	Н+
40	Б-	Е+	П-	Н+	Б-	Е-	П+	Н+	Б-	Е+
50	П+	Н+	Б-	Е+	П+	Н+	Б-	Е+	П-	Н+
60	Б+	Е+	П-	Н+	Б-	Е+	П-	Н+	Б-	Е+
70	П+	Н+	Б+	Е+	Н+	Б-	Е+	П-	Н+	Б-
80	Е+	Б-	Н+	Е-	П+	Н+	Б+	П+	Н+	Е+
90	Б-	Е+	П+	Н+	Б-	Е+	П+	Н+	Б+	П-

---

### 1. Шкала психотизму:

відповіді «ні» (-): № 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;

відповіді «так» (+): № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

### 2. Шкала екстраверсії-інтроверсії:

відповіді: «ні» – № 22, 30, 46, 84;

відповіді: «так» – № 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

### 3. Шкала нейротизму:

відповіді: «ні» – № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95;

відповіді «так» – № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Якщо за шкалою ширості кількість балів перевищує 5-10, то результати дослідження вважаються недостовірними.

Середні показники за шкалою екстраверсії-інтроверсії: 7-15 балів.

Середні показники за шкалою нейротизму: 8-16 балів.

Середні показники за шкалою психотизму: 5-12 балів.

**Аналізуючи** отримані в ході дослідження результати враховують такі значення шкал.

**1. Екстраверсія-інтроверсія.** Характеризуючи типового екстраверта, автор відзначає його товариськість, звернення енергії та інтересів назовні, широке коло знайомств, потреба в контактах. Діє під впливом моменту, він імпульсивний, запальний, безтурботний, оптимістичний, добродушний, веселий. Надає перевагу рухам та діям, має тенденцію до агресивності. Почуття та емоції не мають суворого контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна покластися.

*Типовий інтроверт* – це спокійна, сором'язлива людина, що схильна до самоаналізу. Стриманий і віддалений від усіх, окрім близьких друзів. Планує і обдумує свої дії наперед, не довіряє раптовим спонуканням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить в усьому порядок. Контролює свої почуття, його нелегко вивести із себе. Песимістичний, високо цінує етичні норми.

**2. Нейротизм.** Характеризує емоційну стійкість або нестійкість (емоційна стабільність або нестабільність). Нейротизм, за деякими даними, пов'язаний із показниками лабільності нервової системи.

*Емоційна стійкість* – риса, що проявляється у збереженні організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичних і

---

стресових ситуаціях. Характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння, а також схильністю до лідерства, товариськості. Нейротизм проявляється в надзвичайній знервованості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настрою (лабільності), почуттях провини і занепокоєння, заклопотаності, депресивних реакціях, неуважності, нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротизму відповідає емоційність, імпульсивність, нерівність у контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості.

Нейротична особа характеризується неадекватно сильними реакціями на стимули. В осіб з високими показниками за шкалою нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинутися невроз.

**3. Психотизм.** Ця шкала свідчить про схильність до асоціальної поведінки, неадекватності емоційних реакцій, високої конфліктності, неконтактності, егоцентричності, байдужості.

Згідно з методикою Г. Айзенка, високі показники з екстраверсії та нейротизму відповідають психіатричному діагнозу істерії, а високі показники з інтроверсії та нейротизму – стану тривоги або реактивної депресії. Нейротизм і психотизм, у разі вираженості цих показників, трактуються як «схильність» до відповідних видів патології.


Високі оцінки за шкалою екстраверсія-інтроверсія відповідають екстравертованому типу, низькі – інтравертованому.

### **Методика №5. Дослідження типу темпераменту за методикою Г. Айзенка (ЕРІ), адаптованою А. Шмельовим**

**Мета дослідження:** визначення рівня екстраверсії, емоційної стійкості та типу темпераменту.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження типу темпераменту можна проводити як з однією людиною, так і з невеликою групою (але необхідно забезпечити самостійність роботи досліджуваних). На бланку для відповідей поряд із номером записується відповідь «так» чи «ні» або проставляються знаки «+» чи «-».



**Інструкція досліджуваному:** «Вам пропонується 57 спеціально підготовлених нескладних запитань, на кожне з яких потрібно відверто відповісти «так» чи «ні». Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка впливає зі змісту запитання. Давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам'ятайте, що немає «поганих» або «хороших» відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланку. Намагайтесь не уникати відповідей».

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### **Бланк для відповідей**

1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40		41		42	
43		44		45		46		47		48		49	
50		51		52		53		54		55		56	
57													

### **Опитувальник**

1. Чи часто Ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато змінити навколо себе?
2. Чи часто Вам потрібна підтримка надійного друга, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Перед тим, як щось зробити, чи обмірковуєте можливі наслідки, кінцевий результат?
6. Якщо пообіцяли щось зробити, чи завжди дотримуєтеся слова?
7. Чи часто у Вас змінюється настрій?
8. Як правило, Ви говорите і дієте швидко, не замислюючись?
9. Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні без поважної на це причини?
10. Чи можете зробити будь-що, побившись об заклад?

- 
11. Чи відчуваєте сором'язливість та збентеження, коли намагаєтесь заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
  12. Чи буває таке, що Ви, розгнівавшись, втрачаєте часом самовладання?
  13. Чи часто здійснюєте вчинки під впливом хвилинного настрою?
  14. Чи часто Ви відчуваєте докори сумління через те, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
  15. Ви, як правило, надаєте перевагу читанню книг, газет та журналів, ніж зустрічам з людьми?
  16. Чи легко Вас образити?
  17. Чи подобається Вам часто бувати в компаніях?
  18. Чи бувають у Вас такі думки, які Ви не хотіли б відкривати іншим?
  19. Чи правда, що іноді все «горить» у Ваших руках, а часом охоплюють нудьга та смуток?
  20. Чи хотіли б Ви мати друзів небагато, але близьких та відданих?
  21. Чи багато часу Ви проводите у мріях?
  22. Якщо на Вас кричать, Ви відповідаєте тим самим?
  23. Чи часто Вас турбує відчуття провини?
  24. Чи всі Ваші звички та захоплення Вам подобаються?
  25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і весело провести час у компанії?
  26. Ви людина, яка легко збуджується?
  27. Люди, які Вас знають, вважають, що Ви людина жвава і весела (компанійська)?
  28. Коли Ви зробили щось важливе, не замислювалися, що могли б зробити це краще?
  29. Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, як правило, мовчазні та стримані?
  30. Чи буває таке, що Ви передаєте чутки?
  31. Чи буває у Вас безсоння через різні думки?
  32. Чи правда те, що Ви відповідь на запитання, яке Вас цікавить, шукатимете у книзі, а не запитуєте в людей?
  33. Чи відчуваєте Ви часом посилене серцебиття?
  34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги, зосередженості?
  35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
-

- 
36. Коли Ви знаєте, що контролю в автобусі не буде, чи обов'язково платите за проїзд?
  37. Чи байдуже Ви ставитеся до кепкувань над собою?
  38. Ви дратівливі?
  39. Чи цікаво Вам виконувати роботу у швидкому темпі?
  40. Чи хвилюють Вас думки про неприємності, які можуть трапитися?
  41. Чи любите ходити й все робити повільно?
  42. Чи дозволяєте Ви собі інколи запізнюватися?
  43. Чи часто Вам доводиться бачити «страшні» сни?
  44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку поспілкуватися навіть з незнайомою людиною?
  45. Чи страждаєте, коли Вам боляче?
  46. Чи пригнічують Вас неприємні почуття, коли Ви тривалий час позбавлені можливості спілкуватися з людьми?
  47. Чи вважаєте Ви себе нервовою людиною?
  48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам дуже не подобаються?
  49. Могли б Ви сказати про себе, що Ви дуже впевнена в собі людина?
  50. Чи легко Вас образити, якщо вказати на недоліки?
  51. Чи згодні Ви з тим, що від вечірки отримати справжнє задоволення важко?
  52. Чи дошкуляють Вам думки, що Ви чимось гірші за інших?
  53. Чи здатні Ви внести пожвавлення в нудну компанію?
  54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
  55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
  56. Ви часто жартуєте над іншими?
  57. Чи мучить Вас безсоння?

**Обробка результатів.** Для визначення типу темпераменту потрібно мати величини показників екстраверсії та нейротизму, а для оцінки надійності цих показників підраховують величину показника відвертості. Величина показників вимірюється в балах за кількістю відповідей досліджуваного, що збігається із запитаннями шкал.

**Індексом відвертості *B*** є кількість збігів на такі питання: відповідь «так» – № 6, 24, 36; відповідь «ні» – № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Для кожної людини є нормою 4 неправдиві відповіді. Якщо ж досліджуваний за цією шкалою набрав більше відповідей, то це означає, що він не бажає або ж не вміє об'єктивно оцінювати себе.

Отримані в ході дослідження результати порівнюють з ключем.

#### **Дослідження екстраверсії-інтроверсії.**

Шкала екстраверсії-інтроверсії *E* – це сума відповідей «так» на запитання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і «ні» на запитання № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

#### **Дослідження нейротизму.**

Шкала нейротизму *H* – це сума відповідей «так» на запитання № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Наступним кроком обробки результатів дослідження є побудова схеми типів темпераменту.

Показник екстраверсії відкладається на горизонтальній лінії, а показник нейротизму – на вертикальній лінії (максимум – 24). Якщо за шкалою екстраверсії ви отримали **більше 12**, то це означає належність до групи екстравертів, **менше 12** – до групи інтровертів.

0	6	12	18	24
<b>Інтроверсія</b>				<b>екстраверсія</b>

При аналізі отриманих результатів слід враховувати такі показники, які наведені у таблиці:

<b>Індекс екстраверсії <i>E</i></b>	<b>Рівень екстраверсії - інтроверсії</b>
0-6	Високий рівень інтроверсії
7-12	Середній рівень інтроверсії
13-18	Середній рівень екстраверсії
19-24	Високий рівень екстраверсії

Шкала **екстраверсії** характеризує відкритість, прагнення до контактів, комунікабельність;

- **інтроверсії** – замкнутість, некомунікабельність;
- **нейротизму** – стабільність чи нестабільність нервової системи.

---

**Типовий екстраверт** швидше виробляє умовні рефлекси, вирізняється більшою терплячістю до болю, але це поєднується з низькою витривалістю в ситуації сенсорної депривації, що зумовлює підвищену негативну реакцію на одноманітність, велику частоту відволікань під час роботи. Типовими поведінковими проявами екстраверта є комунікабельність, імпульсивність, недостатній самоконтроль, швидке пристосування до нового середовища, відкритість і зовнішній прояв почуттів. Цю групу людей характеризує товарицькість, чуйність, невимушеність, життєрадісність, впевненість в собі, прагнення до лідерства, розваг. Вони, як правило, мають багато друзів, оптимістичну вдачу, доброзичливі, веселі, нестримані, люблять ризик, кмітливі, не завжди відповідальні.

**Типовий інтроверт** привертає увагу своїми особливостями поведінки. Він часто заглиблений у себе, важко налагоджує контакти з людьми й адаптується до реальності. Частіше за все інтроверт спокійний, врівноважений, неагресивний, його дії помірковані й реальні. Коло друзів у нього невелике. Інтроверт любить прогнозувати майбутнє, замислюватись над тим, що і як буде робити, не піддається на моментні непередбачувані стимули, песиміст, не любить непередбачувані ситуації, хвилювання, дотримується заведеного життєвого порядку. Він контролює свої почуття, відповідальний, дуже рідко проявляє агресивність. Характеризується фіксацією інтересів особистості на явищах власного внутрішнього світу, який є для нього найвищою цінністю.

**На першому полюсі нейротизму (високий рівень)** перебувають невротики, яким притаманна неврівноваженість нервово-психічних процесів, емоційна нестійкість, а також лабільність вегетативної нервової системи. Тому вони легко збуджуються, для них властива мінливість настрою, чутливість, а також тривожність, підозрілість, нерішучість, повільність.

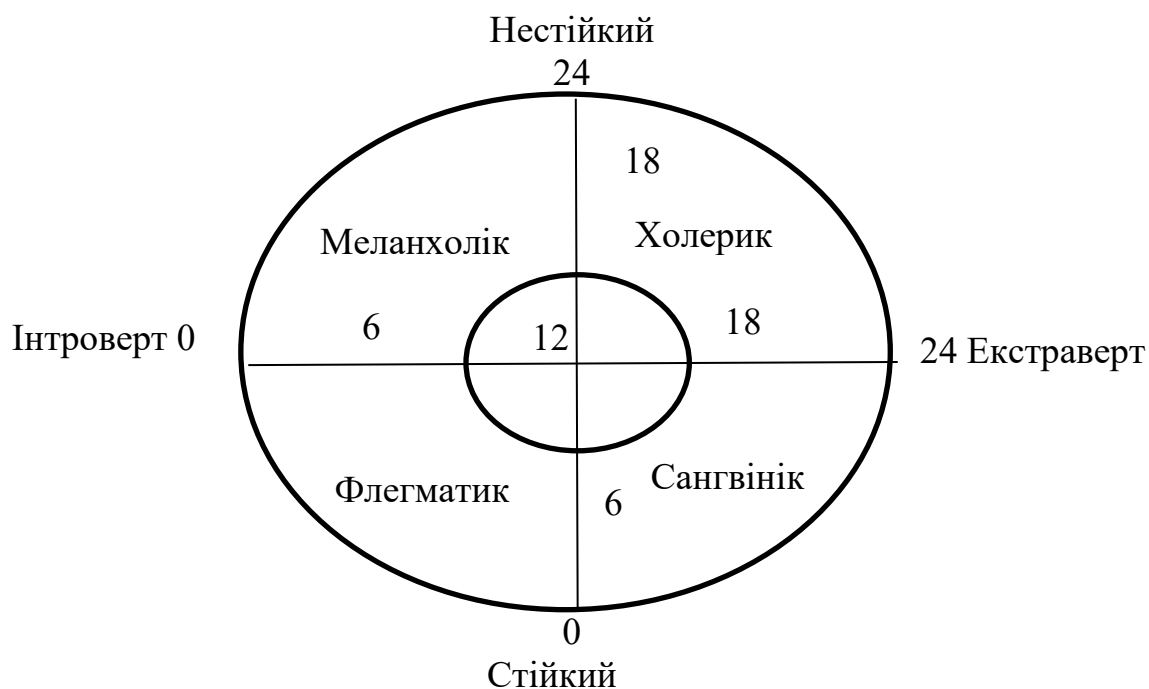
**Другий полюс нейротизму (низький рівень)** – це емоційно стабільні особистості. Такі люди спокійні, врівноважені, обачливі, розсудливі, контролюють свої вчинки. Їхні дії завжди продумані, раціональні. Вони не товариські, часто замкнуті, але миролюбні. Коло друзів у них невелике. Ці люди часто соціально пасивні, важко входять в колектив. Надають перевагу книжкам.

Темперамент та його основні властивості можна подати як точки проєкції величини екстраверсії та емоційної стійкості, отриманої при перетині перпендикулярів, віднесених до відповідних значень осей.

Після характеристики пар властивостей темпераменту переходимо до конструювання власне типів темпераменту. Типи темпераменту представлено на схемі.

Тип темпераменту визначається в точках перетину екстраверсії та нейротизму, відтворених на відповідних вісях шкал у тому чи іншому октанті.

Темпераменту **сангвініка** відповідає екстраверсія й емоційна стійкість; **холерика** – екстраверсія й нейротизм, тобто емоційна мінливість; **флегматика** – інтроверсія й емоційна стійкість; **меланхоліка** – інтроверсій й нейротизм.



Якщо точка перетину перпендикулярів лежить в площині кола радіусом 6 одиниць, то це показник слабкого вираження темпераменту, а якщо вона лежить у межах різниці площин великого і малого кіл, то тип темпераменту виражено яскраво, повно.

Темперамент значною мірою визначає особливості характеру людини.

**Сангвініки**, як правило, бувають комунікабельними, відкритими, говіркими, жвавими, ініціативними, але часто безтурботними та не завжди схильними доводити справу до кінця.

---

**У холериків** спостерігаються часті зміни настрою, вони активні, але в той же час імпульсивні, бувають вразливими, агресивними та здебільшого оптимістичними.

**У флегматиків** помітна розміреність, спокій, надійність.

**Меланхоліки** – це дуже чутливі люди, як правило, спостережливі, тривожні, малоконтактні, дратівливі, багато переживають, песимістичні.

Усвідомлюючи значення темпераменту в регуляції динаміки психічної діяльності та збереженні життєвих констант організму, можна передбачити рекомендації щодо розвитку ряду властивостей темпераменту за допомогою корекції деяких рис характеру.

Наприклад, у **сангвініка** дуже важливо стимулювати працездатність, цілеспрямованість, ініціативність, але при цьому слід контролювати навантаження, щоб воно було в допустимих межах. Їм не слід тренувати дисциплінованість та навчатися ділових контактів і чіткості.

**Холерикам** з їхньою яскраво вираженою схильністю до лідерства бажано забезпечувати позитивність стосунків з оточуючими, не «з'ясовувати стосунки» у момент конфлікту, а аналізувати проблеми згодом у спокійних умовах, контролювати власні прагнення тиснути на інших, підкоряти їх собі, спрямовувати зусилля на власне естетичне виховання.

Працьовитим **флегматикам** доцільно порекомендувати тренувати свій соціальний інтелект (розуміння людей, спостережливість за емоційним станом інших людей, встановлення контактів тощо). В окремих випадках завдяки сором'язливості в них не завжди адекватна самооцінка, яку в цьому разі слід підвищувати.

**Меланхолікам** з їхньою вдумливістю й підвищеною чутливістю не варто поспішати включатися у види діяльності й спілкування, в яких є жорстка субординація. Їм потрібно контролювати й рефлексувати своє ставлення до інших (уникати переоцінки авторитету інших), формувати установку на успіхи в роботі, а для цього потрібно визначити терміни виконання окремих етапів роботи й навіть окремих їх елементів. Для розвитку контактності та комунікабельності бажано не уникати громадських доручень, які дають можливість вступати в різноманітні взаємовідносини з іншими людьми, з колегами, брати участь в різних заходах, виступати з доповідями на конференціях, домовлятися, координувати дії.

---

## Методика №6. Дослідження типу характеру за К. Юнгом

**Мета дослідження:** визначення типу характеру.


**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження типу характеру за допомогою опитувальника можна проводити як з одним досліджуваним, так і з невеликою групою (6-10 осіб). Під час роботи з групою кожного досліджуваного необхідно забезпечити опитувальником та бланком для відповідей.

**Інструкція досліджуваному:** «Ця методика дозволить виявити типові для Вас риси. Уважно прочитайте запропоновані 20 суджень. На бланку відповідей проти номера кожного судження виберіть відповідь А або Б, яка відповідає Вашій думці. Пам'ятайте, «правильних» або «неправильних» відповідей немає, просто вибирайте судження, які Вам імпонують».

### Опитувальник

1. Кому Ви надаєте перевагу?
  - А) невеликій компанії близьких друзів;
  - Б) великій товариській компанії.
2. Яким книгам Ви віддаєте перевагу?
  - А) із захопливим сюжетом;
  - Б) із розкриттям переживань персонажа.
3. Що Ви ймовірно можете допустити в роботі?
  - А) запізнення;
  - Б) помилки.
4. Якщо Ви зробили поганий вчинок, то:
  - А) гостро переживаєте;
  - Б) гострих переживань немає.
5. Як Ви сходитеся з людьми?
  - А) швидко, легко;
  - Б) повільно, обережно.
6. Чи вважаєте Ви себе людиною, що легко ображається?
  - А) так;
  - Б) ні.
7. Чи схильні Ви сміятися щиро?
  - А) так;
  - Б) ні.
8. Ви вважаєте себе:
  - А) мовчазним;
  - Б) говірким.

- 
9. Ви відкриті чи потайні?  
А) відкритий;  
Б) потайний.
10. Ви любите займатися аналізом своїх переживань?  
А) так;  
Б) ні.
11. Перебуваючи в товаристві, Ви надаєте перевагу:  
А) говорінню;  
Б) слуханню.
12. Ви часто переживаєте незадоволення собою?  
А) так;  
Б) ні.
13. Ви любите що-небудь організовувати?  
А) так;  
Б) ні.
14. Вам хотілось вести щоденник?  
А) так;  
Б) ні.
15. Ви швидко переходите від рішення до виконання?  
А) так;  
Б) ні.
16. Чи легко змінюється Ваш настрій?  
А) так;  
Б) ні.
17. Ви любите переконувати інших, нав'язувати свої погляди?  
А) так;  
Б) ні.
18. Ваші рухи:  
А) швидкі;  
Б) повільні.
19. Ви хвилюєтесь про можливі неприємності?  
А) часто;  
Б) рідко.
20. У скрутних випадках Ви:  
А) поспішаєте звернутися по допомогу;  
Б) не звертаєтесь по допомогу.

**Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Бланк для відповідей

1.		2.		3.		4.		5.	
6.		7.		8.		9.		10.	
11.		12.		13.		14.		15.	
16.		17.		18.		19.		20.	

**Обробка та аналіз результатів.** Щоб виявити тип характеру, властивий досліджуваному, слід зіставити отримані відповіді з ключем. До уваги беруться лише відповіді, які збігаються.

### КЛЮЧ

Під час підрахунку отриманих результатів дослідження враховуються такі відповіді на запитання: 1Б, 2А, 3Б, 4Б, 5А, 6Б, 7А, 8Б, 9А, 10Б, 11А, 12Б, 13А, 14Б, 15А, 16А, 17А, 18А, 19Б, 20А.

Потім кількість підрахованих відповідей множиться на 5.

При виявленні рівня екстраверсії враховуємо такі стандартні показники:

**Бали 0-35** свідчать про інтроверсію.

**Бали 36-65** – про амбіверсію.

**Бали 66-100** – про екстраверсію.

### Методика №7. Дослідження властивостей темпераменту за методикою В. Русалова

**Мета дослідження:** визначення рівнів ергічності, пластичності, темпу та емоційності як властивостей темпераменту.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження властивостей темпераменту можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Під час роботи з групою кожного досліджуваного необхідно забезпечити опитувальником та бланками для відповідей.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам пропонується відповісти на 105 питань. Питання спрямовані на з'ясування Вашого звичайної манери поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте першу «природну» відповідь, спаде Вам на думку. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, немає «хороших» або «поганих» відповідей. Якщо Ви обрали відповідь «так», поставте хрестик (галочку), якщо «ні» – «мінус».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_



Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0										
10										
20										
30										
40										
50										
60										
70										
80										
90										
100										

### Опитувальник

1. Чи рухлива Ви людина?
2. Ви завжди можете відразу, не роздумуючи, включитися в розмову?
3. Чи надаєте Ви перевагу самоті, ніж великій компанії?
4. Чи Ви відчуваєте постійну потребу в діяльності?
5. Ваша мова зазвичай повільна і некваплива?
6. Ви вразлива людина?
7. Чи часто Ви не можете заснути через те, що посперечались з друзями?
8. Чи часто у вільний час Ви бажаєте чим-небудь займатися?
9. Чи часто Ваше мовлення передреу Вашій думці під час розмови з іншими людьми?
10. Вас дратує швидке мовлення співрозмовника?
11. Чи почувалися б Ви нещасливим, якби надовго були позбавлені можливості спілкуватися з людьми?
12. Вам траплялося запізнюватися на побачення чи навчання (роботу)?
13. Вам подобається швидко бігати?
14. Чи дуже Ви хвилюєтесь через розлад у роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, яка потребує тривалої уваги та великої зосередженості?
16. Чи важко Вам говорити дуже швидко?

- 
17. Чи часто Ви відчуваєте занепокоєння, що не виконали, як слід, якусь роботу?
  18. Ваші думки під час розмови легко перескакують з однієї теми на іншу?
  19. Вам подобаються ігри, які вимагають спритності та значної швидкості?
  20. Вам легко віднайти інші варіанти вирішення відомого завдання?
  21. Якщо Вас неправильно зрозуміли під час розмови, чи відчуваєте Ви занепокоєння?
  22. Чи охоче Ви виконаєте складну відповідальну роботу?
  23. Чи буває, що іноді Ви говорите про речі, на яких не розумієтесь?
  24. Чи легко Ви сприймаєте швидке мовлення?
  25. Ви з легкістю виконуєте одночасно багато справ?
  26. Чи виникали у Вас конфлікти з друзями через те, що Ви говорили їм щось, не обміркувавши.
  27. Ви надаєте перевагу простій, звичній роботі, яка не потребує багато зусиль?
  28. Ви легко засмучуєтесь, коли несподівано виявляєте незначні помилки у своїй роботі?
  29. Чи подобається Вам сидяча робота?
  30. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
  31. Зазвичай Ви спершу все обмірковуєте, зважуєте усі «за» і «проти» й тільки тоді висловлюєте свою думку?
  32. Чи всі Ваші звички хороші та бажані?
  33. Чи швидкі у Вас рухи рук?
  34. Ви завжди мовчазний(а) й не контактуєте, коли перебуваєте в товаристві малознайомих людей?
  35. Чи легко Ви переключаєтесь від одного способу вирішення завдання до іншого?
  36. Чи схильні Ви іноді перебільшувати у власній уяві негативне ставлення до Вас близьких людей?
  37. Чи говірка Ви людина?
  38. Вам звичайно легко виконувати справу, яка вимагає миттєвої реакції?
  39. Ви зазвичай говорите вільно, без запинок?
  40. Чи хвилюють Вас побоювання про те, що Ви не зможете виконати якусь роботу?
- 

- 
41. Ви легко ображаєтесь, коли близькі люди вказують на Ваші особисті недоліки?
  42. Ви відчуваєте потяг до напруженої, відповідальної діяльності?
  43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
  44. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли би приховати від інших?
  45. Чи можете Ви без тривалих міркувань поставити іншій людині делікатне запитання?
  46. Чи подобаються Вам швидкі рухи?
  47. Чи легко Ви генеруєте нові ідеї?
  48. Чи хвилюєтесь Ви перед відповідальною роботою?
  49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
  50. Чи подобається Вам братися за велику справу самостійно?
  51. Чи багато у Вас міміки під час розмови?
  52. Чи завжди Ви дотримуєтесь даної комусь обіцянки, незалежно від того, зручно це Вам чи ні?
  53. Чи ображаєтесь Ви через те, що люди, які Вас оточують, поведуться із Вами значно гірше, ніж могли б?
  54. Ви зазвичай віддаєте перевагу виконанню не кільком одночасно, а лише одній операції?
  55. Чи подобаються Вам ігри, які проходять у швидкому темпі?
  56. У Вашому мовленні багато тривалих пауз?
  57. Вам легко внести пожвавлення до компанії?
  58. Чи відчуваєте Ви зазвичай у собі надлишок сил і бажання зайнятися якою-небудь важкою справою?
  59. Вам зазвичай важко переключати увагу з однієї справи на іншу?
  60. Чи буває так, що у Вас на тривалий час псується настрій через те, що зірвано заплановану справу?
  61. Чи часто Ви не можете заснути через те, що щось негаразд у справах, пов'язаних з роботою?
  62. Чи любите Ви перебувати у великій компанії?
  63. Чи хвилюєтесь Ви, коли з'ясовуєте стосунки із друзями?
  64. Чи відчуваєте Ви потребу у роботі, яка вимагає повної віддачі сил?
  65. Чи втрачаєте Ви іноді самовладання, чи обурюєтесь?
  66. Чи здатні Ви вирішувати багато справ одночасно?
  67. Чи почуваетесь Ви вільно у великій компанії?
-

- 
68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, добре все не обміркувавши?
69. Чи непокоїть Вас почуття невпевненості в процесі виконання якоїсь справи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви майструєте що-небудь?
71. Чи легко Ви переключаєтесь з однієї роботи на іншу?
72. Ви швидко читаєте вголос?
73. Чи розпускаєте Ви іноді плитки?
74. Ви мовчазні, коли перебуваєте у колі друзів?
75. Чи маєте Ви потребу в таких людях, котрі могли б Вас підбадьорити і розрадити?
76. Чи охоче Ви виконуєте багато різних доручень одночасно?
77. Чи охоче Ви виконуєте роботу у швидкому темпі?
78. Чи відчуваєте Ви у вільний час зазвичай потяг до спілкування з людьми?
79. Чи часто у Вас безсоння через невдачі на роботі?
80. Чи тремтять у Вас іноді руки під час сварки?
81. Чи довго Ви подумки готуетесь, перш ніж висловити свою думку?
82. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?
83. Ви частіше надаєте перевагу легкій роботі?
84. Чи легко Ви ображаєтесь через дрібниці під час розмови?
85. Зазвичай Ви першим (ою) у компанії вирішуєте почати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви потяг до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку все обміркувати й лише потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтесь з приводу навчання (роботи)?
89. Чи завжди Ви платили би за перевезення багажу у транспорті, якби не побоювались кондуктора?
90. У компаніях і на вечірках Ви тримаєтесь осторонь?
91. Ви схильні перебільшувати у власній уяві невдачі, які трапляються в навчанні (роботі)?
92. Чи подобається Вам говорити швидко?
93. Чи легко Вам втриматися від висловлення ідеї, яка раптово у Вас виникла?
94. Чи надаєте Ви перевагу повільній роботі?
95. Чи хвилюєтесь Ви через найдрібніші негаразди в роботі?
96. Ви надаєте перевагу повільному, спокійному мовленню?
97. Чи часто хвилюєтесь через помилки в роботі, які Ви зробили?
-

- 
98. Чи здатні Ви виконувати тривалу, трудомістку роботу?
99. Ви можете, недовго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?
100. Чи часто Вас непокоїть почуття невпевненості у собі?
101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
102. Чи стомлюєтесь Ви, коли доводиться довго говорити?
103. Чи надаєте Ви перевагу роботі без напруження?
104. Чи подобається Вам різноманітна робота, що вимагає постійного переключення уваги?
105. Чи любите Ви подовгу знаходитись на самоті?

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – обчислення ряду показників властивостей темпераменту: ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності, темпу, емоційності, соціальної емоційності і контролю з питань на соціальну бажаність. Величини показників підраховуються за кількістю збігів з відповідями «так» чи «ні», які подано в ключі.

### Ключ

#### **Ергічність (Ер):**

відповіді «так» на запитання № 4, 6, 15, 22, 42, 50, 64, 98;

відповіді «ні» на запитання № 27, 83, 103.

#### **Соціальна ергічність (СЕр):**

відповіді «так» на запитання № 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86;

відповіді «ні» на запитання № 3, 34, 74, 90, 105.

#### **Пластичність (П):**

відповіді «так» на запитання № 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101;

відповіді «ні» на запитання № 54, 59.

#### **Соціальна пластичність (СП):**

відповіді «так» на запитання № 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99;

відповіді «ні» на запитання № 31, 81, 87, 93.

#### **Темп (Т):**

відповіді «так» на запитання № 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77;

відповіді «ні» на запитання № 29, 43, 70, 94.

#### **Соціальний темп (СТ):**

відповіді «так» на запитання № 24, 37, 39, 51, 72, 92;

відповіді «ні» на запитання № 5, 10, 16, 56, 96, 102.

#### **Емоційність (Ем):**

відповіді «так» на запитання № 14, 17, 28, 40, 60, 61, 79, 88, 91, 95, 97.

---

### **Соціальна емоційність (СЕМ):**

відповіді «так» на запитання № 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

### **Контрольні запитання на соціальну бажаність (К):**

відповіді «так» на запитання № 32, 52, 89;

відповіді «ні» на запитання № 12, 23, 44, 65, 73, 82.

**Аналіз результатів.** Відповіді на поданий тест-опитувальник надають можливість характеризувати темперамент як систему формальних змін у поведінці, які відображають 4-блокову структуру функціональної системи людини:

- блок аферентного синтезу, якому відповідає ергічність;
- блок програмування, який представлено пластичністю;
- блок виконань, якому відповідає темп;
- блок зворотного зв'язку, якому відповідає емоційна чутливість.

У кожній шкалі темпераменту виділено дві підшкали: предметно-орієнтована та суб'єкт-орієнтована (комунікативна). Вони відображають дві сфери взаємозв'язку людини і навколишнього середовища: предметний світ і суспільство, тобто діяльність і спілкування.

**Показник *Er* – предметна ергічність.** Характеризує рівень потреби людини в освоєнні предметного світу, жагу діяльності, прагнення до розумової та фізичної праці, ступінь залучення до трудової діяльності.

**Високі значення:** людина високоактивна, працездатна, сповнена енергії, надає перевагу діяльності, що вимагає повної напруги сил і здібностей. Ініціативна у пошуку сфер застосування своєї енергії. Здатна довго і продуктивно займатися справою, не відчуваючи втоми. Жага діяльності підштовхує до роботи навіть під час відпочинку. Наполеглива у досягненні цілей і в пошуку шляхів подолання перешкод.

**Середні значення:** людина вибіркова у проявах активності, не уникає напруженої роботи, однак власна ініціатива у пошуку сфер застосування своїх здібностей не досить висока. Може відносно довго зберігати працездатність, особливо у тих випадках, які стосуються особистих інтересів. Після виснажливої, монотонної роботи потрібен тривалий відпочинок для відновлення сил.

**Низькі значення:** пасивність, знижений життєвий тонус. Сфери діяльності обмежені, прагнення до фізичної та розумової діяльності

---

---

виражене слабо. Може бути нездатність швидко включатися в роботу і довго зберігати високий темп. В ускладнених умовах надійність роботи знижується. При виникненні перешкод може відмовитися як від їх подолання, так і від досягнення поставленої мети. Повільно відновлює працездатність після напруженої праці.

**Показник *СЕР* – соціальна ергічність.** Відображає рівень потреби в соціальних контактах, засвідчує спрямованість на засвоєння соціальних форм діяльності, прагнення бути лідером, вказує на компанійськість, на залучення до соціальної діяльності.

**Показник *П* – пластичність.** Це показник ступеня легкості або труднощів переключення з одного предмета на інший, швидкого переходу з одних способів мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різних форм предметної діяльності.

**Показник *СП* – соціальна пластичність.** Допомогає з'ясувати ступінь легкості чи труднощі переключення уваги в процесі спілкування з однієї людини на іншу, нахил до різноманітних комунікативних програм і до готових форм соціального контакту.

**Показник *Т* – темп.** Виявляє швидкісні особливості людини. Вказує на швидкість виконання окремих операцій, на швидкість моторно-рухових актів під час виконання предметної діяльності.

**Показник *СТ* – соціальний темп.** За його допомогою можна з'ясувати швидкісні характеристики мовно-рухових актів у процесі спілкування.

**Показник *Ем* – емоційність.** Застосовується для з'ясування емоційної чутливості до розбіжностей між запланованим, бажаним та результатами реальної предметної дії, тобто чутливості до невдач у роботі.

**Показник *СЕМ* – соціальна емоційність.** Питання, що відповідають соціальній емоційності, стосуються емоційної чутливості у комунікативній сфері: чутливості до невдач у спілкуванні, до оцінок оточення.

**Показник контролю соціальної бажаності *К*** – це показник щирості відповідей. Відповіді, які збігаються, характеризують ступінь викривлення інформації про себе тим, хто відповідає. Чим більший показник, тим менше щирості, та чим він менший, тим більш достовірними є інші показники темпераменту. Вважається, що людина була щирою і чесною із собою, якщо *К* не перевищує 5.

---

Рівень кожної властивості досліджуваного темпераменту оцінюється окремо. При цьому якщо той чи інший показник має величину в межах 0-3, то це свідчить **про низький рівень**;

якщо 4-8 – **про середній**;

якщо 9-12 – **про високий**.

Дослідження властивостей темпераменту може бути уточнюючим засобом, коли виникли сумніви в діагностиці типу темпераменту за допомогою інших методик.

## Тема 2. ХАРАКТЕР

---

**ХАРАКТЕР** – сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її ставленні до діяльності, колективу, до інших людей і до самої себе.

### **Методика №1. Дослідження характерологічних тенденцій**

**Мета дослідження:** встановлення домінуючих характерологічних тенденцій особистості.

**Матеріали та обладнання:** запропонований Т. Лірі бланк із переліком рис для складання характерологічного портрету людини, два реєстраційних бланки, олівці.

**Процедура дослідження.** Дослідження характерологічних тенденцій включає дві методики. На першому етапі використовується методика самооцінки досліджуваним особистих властивостей, на другому – методика взаємооцінки. Тому в дослідницьку групу входять експериментатор і двоє досліджуваних, бажано таких, які знають один одного хоча б 1,5-2 місяці.

Методики дослідження можуть використовуватися послідовно то одним, то іншим досліджуваним або одночасно. У другому разі важливо, щоб досліджувані були розташовані не ближче, ніж за 2 м один від одного. Кожен із них отримує список із 128 рис, запропонований Т. Лірі, реєстраційний бланк та олівець. Психолог знайомить їх з інструкцією й при одночасній роботі обох досліджуваних стежить за дотриманням самостійності.

**Інструкція першому досліджуваному для самооцінки рис характеру:** «Перед Вами перелік рис, за допомогою яких можна

описати психологічний портрет людини. Виберіть з цього набору ті, які Ви з упевненістю можете віднести до себе, й обведіть відповідні номери рис у реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирим і, по можливості, об'єктивним».

**Інструкція другому досліджуваному** для взаємооцінки рис характеру: «Перед Вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет людини. Виберіть з цього набору ті, які Ви з упевненістю можете **віднести до К.** (тобто до першого досліджуваного) й обведіть номер відповідної риси в реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирим, і по можливості, об'єктивним».



### **Протокол дослідження**


ПІБ \_\_\_\_\_


Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### *Перелік рис*

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений в собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоб ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорюючий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою помилку.
19. Деспотичний.
20. Уміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.

- 
22. Начальницько-владний.
  23. Намагається опікувати.
  24. Здатен викликати захоплення.
  25. Надає можливість іншим приймати рішення.
  26. Усе пробачає.
  27. Лагідний.
  28. Може виявити байдужість.
  29. Безкорисливий.
  30. Любить давати поради.
  31. Залежний, несамотійний.
  32. Самовпевнений, наполегливий.
  33. Очікує захоплення собою від кожного.
  34. Часто сумує.
  35. На нього важко справити враження.
  36. Товариський, поступливий.
  37. Відвертий, прямий.
  38. Озлоблений.
  39. Любить підкорятися.
  40. Керує іншими.
  41. Критичний до себе.
  42. Щедрий.
  43. Завжди люб'язний у спілкуванні.
  44. Поступливий.
  45. Сором'язливий.
  46. Любить піклуватися про інших.
  47. Думає тільки про себе.
  48. Зговірливий.
  49. Відгукується, коли просять допомоги.
  50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
  51. Часто розчаровується.
  52. Невблаганний, але неупереджений.
  53. Часто сердиться.
  54. Критичний до інших.
  55. Завжди дружелюбний.
  56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
  57. Іноді недовірливий.
  58. Дуже шанує авторитети.
- 

- 
59. Ревнивий.
  60. Любить «поплакатися».
  61. Несміливий.
  62. Легко ображається, педантичний.
  63. Часто недружелюбний.
  64. Владний.
  65. Безініціативний.
  66. Здатний бути суворим.
  67. Делікатний.
  68. Усім симпатизує.
  69. Тямущий, практичний.
  70. Сповнений надмірного співчуття.
  71. Уважний і ласкавий.
  72. Хитрий, обачливий.
  73. Цінує думку оточення.
  74. Гордовитий і самовдоволений.
  75. Надмірно довірливий.
  76. Готовий довіритися кожному.
  77. Легко соромиться.
  78. Незалежний.
  79. Егоїстичний.
  80. Ніжний, м'якосердий.
  81. Легко піддається впливу інших.
  82. Поважний.
  83. Справляє враження на оточення.
  84. Добросердний.
  85. Охоче приймає поради.
  86. Має талант керівника.
  87. Легко потрапляє в халепу.
  88. Довго пам'ятає образи.
  89. Легко піддається впливу друзів.
  90. Сповнений духу суперечності.
  91. Псує людей надмірною добротою.
  92. Занадто поблажливий до оточення.
  93. Пихатий.
  94. Прагне завоювати прихильність кожного.
  95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.
  96. Охоче підкоряється.

- 
97. З усіма погоджується.
  98. Піклується про інших на збиток собі.
  99. Дратівливий.
  100. Сором'язливий.
  101. Надмірно готовий підкорятися.
  102. Дружелюбний, доброзичливий.
  103. Добрий, вселяє впевненість.
  104. Холодний, бездушний.
  105. Прагне до успіху.
  106. Нетерплячий до помилок інших.
  107. Прихильний до всіх без винятку.
  108. Суворий, проте справедливий.
  109. Усіх любить.
  110. Любить, щоб про нього піклувалися.
  111. Майже ніколи і нікому не заперечує.
  112. М'якотілий.
  113. Інші думають про нього доброзичливо.
  114. Впертий.
  115. Стійкий та крутий, де треба.
  116. Може бути щирим.
  117. Скромний.
  118. Здатний сам потурбуватися про себе.
  119. Скептик.
  120. В'їдливий, насмішкуватий.
  121. Нав'язливий.
  122. Злопам'ятний.
  123. Любить змагатися.
  124. Намагається ужитися з іншими.
  125. Невпевнений у собі.
  126. Намагається розрадити кожного.
  127. Займається самобичуванням.
  128. Нечутливий, байдужий.

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – отримання індексів восьми характерологічних тенденцій і на їхній основі проведення підрахунків показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбності.

Результати дослідження за методиками самооцінки і взаємооцінки опрацьовуються за одним і тим самим принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружелюбності.

### Реєстраційний бланк

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.
33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.	41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.
49.	50.	51.	52.	53.	54.	55.	56.	57.	58.	59.	60.	61.	62.	63.	64.
65.	66.	67.	68.	69.	70.	71.	72.	73.	74.	75.	76.	77.	78.	79.	80.
81.	82.	83.	84.	85.	86.	87.	88.	89.	90.	91.	92.	93.	94.	95.	96.
97.	98.	99.	100.	101.	102.	103.	104.	105.	106.	107.	108.	109.	110.	111.	112.
113.	114.	115.	116.	117.	118.	119.	120.	121.	122.	123.	124.	125.	126.	127.	128.

Формули для підрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

$$\text{Домінування} = \text{I} - \text{V} + 0,7 * (\text{VIII} + \text{II} - \text{IV} - \text{VI}).$$

$$\text{Дружелюбність} = \text{VII} - \text{III} + 0,7 * (\text{VIII} - \text{II} - \text{IV} + \text{VI}).$$

### Ключ

<i>Номери тенденцій</i>	<i>Номери переліку рис</i>
I	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
II	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
III	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
IV	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
V	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
VI	7, 8, 9, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
VII	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
VIII	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

**Аналіз результатів.** Спочатку аналізуються показники кожної з восьми характерологічних тенденцій, встановлюються найбільш і

найменш виражені тенденції в характері досліджуваного за методикою самооцінки та взаємооцінки.

Мінімальне значення тенденції – 0, максимальне – 16.

Кожна характерологічна тенденція має три ступеня вираженості.

**Перший ступінь** при величинах індексів від 1 до 5 балів є адаптивним варіантом риси характеру, що проявляється стосовно інших людей.

**Другий ступінь** – проміжний варіант при балах від 6 до 10.

**Третій ступінь** – індекс понад 10 балів – показник дезадаптивності тенденції характеру.

У цілому можна вважати, що чим більша величина індексу, тим вагоміша відповідна характерологічна тенденція. Номери тенденцій розшифровуються таким чином:

**Перша тенденція (I)** – домінантність – владність – деспотичність. Відображає лідерські дані, прагнення домінування, незалежності, здатності брати на себе відповідальність.

**Друга тенденція (II)** – впевненість у собі – самовпевненість – самозакоханість. Відображає впевненість у собі, незалежність і діловитість, у крайньому прояві – егоїстичність і черствість.

**Третя тенденція (III)** – вимогливість – непримиренність – жорсткість. Дозволяє оцінити такі якості, як дратівливість, критичність, нетерпимість до помилок партнера. Крайній прояв цієї тенденції можливий у насмішкватості та у в'їдливості.

**Четверта тенденція (IV)** – скептицизм – упертість – негативізм. Характеризує недовіру, підозру, ревнивість, образу чи злопам'ятність.

**П'ята тенденція (V)** – поступливість – лагідність – пасивне підкорення. Дозволяє оцінити критичність до себе, скромність, несміливість, сором'язливість.

**Шоста тенденція (VI)** – довірливість – слухняність – залежність. Характеризує такі якості, як повага до інших, вдячність, прагнення приносити радість партнерам.

**Сьома тенденція (VII)** – добросердечність – несамостійність – надмірний конформізм. Характеризує здатність до взаємодопомоги, до спілкування, доброзичливість, уважність.

**Восьма тенденція (VIII)** – готовність прийти на допомогу – безкорисливість – жертвовність. Відображає делікатність, ніжність, прагнення піклуватися про близьких, а також терпимість до недоліків і вміння пробачати.

## Методика №2. Дослідження характеру особистості

**Мета дослідження:** вивчення характерологічних властивостей особистості.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як з однією людиною, так і з групою. При роботі з групою (6-10 осіб) важливо забезпечити незалежність відповідей досліджуваних. Кожен отримує текст опитувальника та бланк для відповідей.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам необхідно дати відповідь на 20 запитань, обираючи один із запропонованих варіантів (а, б, в, г). Відповідь запишіть на бланку проти номера запитання. Відповідайте швидко й чітко. Пам'ятайте: немає «хороших» чи «поганих» відповідей».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

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

### Опитувальник

1. Чи часто Ви замислювалися над тим, який вплив мають Ваші вчинки на оточення?

- а) дуже рідко;
- б) рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

2. Чи трапляється Вам говорити щось таке, у що самі не вірите через упертість, усупереч іншим чи з престижних міркувань?

- а) так;
- б) ні.

- 
3. Які з наведених якостей Ви більш за все цінуєте в людях?
- а) наполегливість;
  - б) широту мислення;
  - в) вміння «показати себе».
4. Чи маєте Ви схильність до педантизму?
- а) так;
  - б) ні.
5. Чи швидко Ви забуваєте про неприємності, які трапляються з Вами?
- а) так;
  - б) ні.
6. Чи любите Ви аналізувати свої вчинки?
- а) так;
  - б) ні.
7. Перебуваючи у колі осіб, добре Вам відомих, Ви:
- а) намагаєтеся зберегти тон, який прийнято у цьому колі;
  - б) залишаєтеся самі собою.
8. Перед виконанням важкого завдання Ви думаєте про труднощі, які очікують Вас?
- а) так;
  - б) ні.
9. Яке з наведених нижче визначень, на Ваш розсуд, найбільше відповідає Вам?
- а) мрійник;
  - б) своя людина;
  - в) ретельний у праці;
  - г) пунктуальний;
  - г) «філософ» у широкому розумінні цього слова;
  - д) метушлива людина.
10. Під час обговорення того чи іншого питання:
- а) висловлюєте свою точку зору, хоча, можливо, вона відрізняється від думки більшості;
  - б) вважаєте, що у цій ситуації краще промовчати, хоча маєте свою точку зору;
  - в) не роздумуєте та приймаєте точку зору, яка переважає.
11. Яке почуття викликає у Вас неочікуваний виклик до дошки?
- а) роздратування;
  - б) тривогу;
  - в) стурбованість;
  - г) ніякого почуття.
-

---

12. Якщо під час полеміки Ваш опонент «зірветься, вибухне» і зробить особистий випад проти Вас, як Ви будете діяти?

- а) будете відповідати у тому ж тоні;
- б) проігноруйте цей факт;
- в) демонстративно образитесь;
- г) запропонуєте зробити перерву.

13. Якщо Ваша робота забракована, це викличе у Вас:

- а) прикрість;
- б) сором;
- в) гнів.

14. Якщо скочите в халепу, кого звинувачуєте в першу чергу?

- а) самого себе;
- б) «фатальне невезіння»;
- в) інші «об'єктивні обставини».

15. Чи здається Вам, що люди, які Вас оточують, недооцінюють Ваші здібності?

- а) так;
- б) ні.

16. Якщо Ваші друзі починають кепкувати з Вас, то:

- а) будете злитися;
- б) відступите;
- в) не роздратуєтесь, а почнете підігравати їм;
- г) відповідатимете сміхом чи не звернете увагу;
- г) зробите байдужий вигляд і навіть посміхнетеся, але в душі – розгніваєтесь.

17. Якщо Ви поспішаєте й на звичному місці не знаходите свого портфеля (парасольки), то як Ви будете діяти?

- а) будете продовжувати пошук мовчки;
- б) шукаючи, будете звинувачувати домашніх у тому, що немає порядку;
- в) підете з дому без потрібної Вам речі.

18. Що швидше за все виведе Вас із рівноваги?

- а) довга черга;
- б) штовхання у транспорті;
- в) необхідність приходити в певне місце кілька разів з одного й того ж питання.

19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте вести її подумки, наводячи нові та нові аргументи на захист своєї точки зору?

- а) так;
- б) ні.

20. Якщо для виконання термінової роботи Ви маєте можливість обрати собі помічника, то кого Ви оберете?

- а) людину ретельну, але безініціативну;
- б) людину знаючу, але вперту, таку, що любить суперечки;
- в) людину обдаровану, але з лінощами.

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – визначення характерологічних особливостей людини. Показник підраховується за кількістю збігів відповідей на твердження з ключем.

### Ключ

1. а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.	11. а) 0; б) 0; в) 1; г) 0.
2. Так – 0; ні – 1.	12. а) 0; б) 2; в) 1; г) 3.
3. а) 1; б) 1; в) 0.	13. а) 2; б) 0; в) 0.
4. Так – 2; ні – 0.	14. а) 2; б) 0; в) 0.
5. Так – 0; ні – 2.	15. Так – 0; ні – 2.
6. Так – 2; ні – 0.	16. а) 0; б) 1; в) 2; г) 0; г) 1
7. а) 2; б) 0.	17. а) 2; б) 0; в) 1.
8. Так – 2; ні – 0.	18. а) 1; б) 0; в) 2.
9. а) 0; б) 1; в) 3; г) 2; д) 0.	19. Так – 0; ні – 2.
10. а) 2; б) 0; в) 0.	20. а) 0; б) 1; в) 2.

**Аналіз результатів. Нижче 15 балів** – на жаль, людина Ви слабо-характерна, неврівноважена і, напевно, безтурботна. У неприємностях, які трапилися з Вами, готові звинувачувати кого завгодно, крім себе. У дружбі й роботі на Вас важко покладатися. Замисліться над цим.

**Від 15 до 25 балів** – у Вас достатньо твердий характер. Вам властиві реалістичні погляди на життя, але не всі Ваші вчинки рівноцінні. Бувають у Вас зриви й помилки. Ви сумлінні й терпимі в колективі. І все ж Вам є ще над чим подумати, щоб усунути деякі недоліки.

**Від 26 до 38 балів** – Ви належите до людей наполегливих, з достатнім почуттям відповідальності. Цінуєте власні судження, але прислухаєтеся до думок інших. Правильно орієнтуєтеся в ситуаціях, що виникли, й у більшості випадків вмієте обрати правильне рішення. Це говорить про риси сильного характеру.

**Вище 38 балів** – вибачте, але ми Вам нічого не можемо сказати. Чому? Тому що просто не віриться, що є люди з таким ідеальним характером (а якщо так, то їм просто нема чого порекомендувати). А можливо, така сума балів – це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків та поведінки?

Знання характеру людини дає можливість прогнозувати її поведінку, заздалегідь коригувати й контролювати способи звертання до інших людей, дії, вчинки. Особливої уваги заслуговує аналіз основних тенденцій, якими є домінування й дружелюбність. Якщо переважає домінування, очевидні конфлікти й неправильне розуміння стосунків людей, важче організувати ефективну з психологічного погляду взаємодію. Тому важливо зорієнтуватися на дружелюбні та кооперативні взаємовідносини з іншими.

### **Методика №3. Дослідження схильності до ризику**

**Мета дослідження:** оцінити схильність особи до ризику.

**Матеріал та обладнання:** питальник А. Шмельова, бланк для відповідей і ручка.

**Процедура дослідження.** Під час дослідження можливий як індивідуальний, так і груповий варіант. В останньому випадку важливо забезпечити незалежність відповідей досліджуваних. Кожен отримує запитання з інструкцією і бланк для відповідей, який складається з номерів питань і графі для відповідей.

**Інструкція досліджуваному:** «Перед Вами набір з 50 тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і вирішіть, правильне чи неправильне воно стосовно Вас. Якщо правильне, то в листку відповідей напроти номера цього твердження поставте знак «плюс» (+), а якщо ні – «мінус» (-)».

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### **Бланк для відповідей**

1.		2.		3.		4.		5.	
6.		7.		8.		9.		10.	
11.		12.		13.		14.		15.	
16.		17.		18.		19.		20.	
21.		22.		23.		24.		25.	
26.		27.		28.		29.		30.	
31.		32.		33.		34.		35.	
36.		37.		38.		39.		40.	
41.		42.		43.		44.		45.	
46.		47.		48.		49.		50.	

---

## Опитувальник

1. Я часто говорю до того, як обміркувати сказане.
2. Мені подобається швидка їзда.
3. Я часто змінюю свої інтереси і захоплення.
4. Найкращий спосіб знайти справжніх друзів – говорити людям те, що про них думаєш.
5. У безлічі випадків питання на іспиті може бути поставлене так, що воно здається не пов'язаним із програмою, і вся підготовка виявляється марною.
6. Життя без небезпек мені не здається занадто нудним.
7. Якщо хочеш досягти високого становища на службі, дотримуйся прислів'я: «Тихіше їдеш – далі будеш».
8. Азартні ігри заважають розвитку в людині почуття відповідальності за те, щоб приймати продумані рішення.
9. Я швидше відчуваю нудьгу від якогось заняття, ніж більшість людей, які роблять те ж саме.
10. Я краще пройду пішки дві-три зупинки, коли кваплюся, замість того, щоб чекати автобус, його довго немає, і я знаю, що він мене наздожене.
11. Мені цікаво зробити так, щоб зачепити кого-небудь.
12. Тільки несподівані обставини і деяке почуття небезпеки дають мені стимул мобілізуватися.
13. Я не отримую задоволення від відчуття ризику.
14. Тільки по-справжньому сміливі дії дають змогу людині стати популярною і здобути визнання.
15. Мені неприємні ті особи, які через власну примху перетворюють серйозні справи в легковажні ігри.
16. Коли я складаю конкретний план дій, майже завжди впевнений (упевнена), що мені вдасться його здійснити.
17. Коли на небі світить сонце, я ніколи не беру з собою на прогулянку парасолі, навіть якщо прогноз обіцяє дощ.
18. Я часто прагну відчувати збудження.
19. Мені неприємно, коли мені нав'язують парі, навіть якщо я цілком упевнений (упевнена) у тому, що моя правда.
20. У деяких випадках я не зупинюся перед тим, щоб збрехати, якщо мені потрібно справити гарне враження.
21. По-справжньому розумна людина уникає поспішних рішень – вона вміє дочекатися таких моментів, коли діяти можна напевно.

- 
22. Я не вважаю, що трюки, які виконують циркові акробати без страховки, мають більш вражаючий вигляд.
  23. Я надаю перевагу роботі, яка дає можливість подорожувати, навіть якщо вона може бути небезпечною.
  24. Я завжди плачу за перевезення багажу в транспорті, навіть якщо не боюся перевірки.
  25. Вважаю, що варто вірити у свій шанс, навіть коли перевага не на моєму боці.
  26. У творчій справі основне – зухвалий задум, нехай навіть наприкінці нас чекає невдача через безглузді випадки.
  27. Я не пошкодую грошей заради того, щоб у потрібний момент мати вигляд заможної та привабливої людини.
  28. Коли на зустрічі мій знайомий на мене не дивиться, я не нав'язуватиму йому своє спілкування і не вітатимусь першою.
  29. Більшість людей не розуміє, наскільки їхня доля залежить від випадку.
  30. Якщо під час покупки автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і комфортом, з одного боку, і безпекою, з іншого, я виберу безпеку.
  31. Я почуваю себе найкраще, коли відчуваю гостре захоплення якоюсь витівкою.
  32. Я волію купувати такий одяг, про який точно знаю, що він міцний і має гарний вигляд (незалежно від моди).
  33. Коли я граю в різні ігри, то люблю взяти ініціативу на себе, навіть знаючи, що супротивник тільки й чекає цього.
  34. Під час подорожей люблю змінювати відомі маршрути.
  35. Я часто потрапляю в такі ситуації, з яких хочеться якнайшвидше вибратися.
  36. Якщо даю обіцянку, то практично завжди виконую її, незалежно від того, зручно це мені чи ні.
  37. Якщо мій безпосередній начальник буде «утискати» мої новаторські ідеї, мені вистачить сміливості довести їх до відома керівника вищого рангу.
  38. Азартні ігри розвивають у людині здатність приймати сміливі рішення в складних життєвих ситуаціях.
  39. Коли я читаю гостросюжетну книгу, то ніколи не кваплюся швидше довідатися, чим все скінчиться, і з задоволенням її читаю.
-

- 
40. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.
41. Найкращий спосіб сформувавши щире ставлення до себе – довіряти людям.
42. Я почуваю себе найкраще у спокої і комфорті.
43. Мені буває значно важче купувати одну дорогу річ, ніж кілька дешевих речей тієї ж сумарної вартості.
44. Якщо я граю, то волю грати або побитись об заклад на щось.
45. Люди занадто часто нерозважливо втрачають власне здоров'я, переоцінюючи його ресурси.
46. Якщо мені не загрожує штраф, то перехожу вулицю там, де зручно, а не там, де дозволено.
47. Я не ризикую купувати одяг без примірки.
48. Тільки смілива людина здатна на справді шляхетне ставлення до людей, незалежно від того, як вони ставляться до неї.
49. У командній грі найважливіше взаємна перестраховка.
50. У житті людям насправді дуже часто доводиться грати в небезпечну гру «пан або пропав».

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – отримати показник величини схильності до ризику як риси характеру. Показник підраховують за кількістю збігів знаків відповідей «згоди-незгоди» на твердження шкали схильності до ризику.

### Ключ

#### № Твердження і знак відповіді

2+, 3+, 4+, 6-, 7-, 8-, 9+, 11+, 12+, 13-, 14+, 15-, 17+, 18+, 19-,  
21-, 22-, 23+, 25+, 26+, 27+, 28-, 30-, 31+, 32-, 33+, 34+, 37+,  
38+, 39+, 40+, 41+, 42-, 43-, 44+, 45-, 47-, 48+, 49-, 50+

Для оцінки ставлення досліджуваного до дослідження в запитаннях дано твердження, **згода** з якими свідчить про **щирість** того, хто відповідає, а **незгода** – про **нещирість**.

**Шкала широти:** відповіді «неправильно» («-») на пункти: 1, 5, 10, 16, 20, 24, 29, 35, 36, 46.

Якщо показник збігів відповідей по другій шкалі дорівнює 8, 9 або 10, то це свідчить про невірогідність результатів тестування. У цьому випадку тестування потрібно повторити, звернувши додаткову увагу досліджуваного на інструкцію.

---

**Аналіз результатів.** Аналіз схильності до ризику як риси характеру має важливе значення для психологічного прогнозування процесів ухвалення рішення в ситуації невизначеності. Під час аналізу результатів варто орієнтуватися на те, що показник схильності до ризику може варіювати від 0 до 40. Чим більша величина показника, тим вища схильність до ризику.

Якщо показник схильності до ризику становить **30 і більше** одиниць, то її рівень високий. Таку людину можна назвати схильною до ризику за умови, що її відповіді були досить широкими. Якщо показник у межах **від 11 до 29** – то схильність до ризику середня, а якщо **менший, ніж 11**, то рівень ризику низький, така людина не любить ризикувати, і її можна назвати обачною.

Під час інтерпретації результатів варто взяти до уваги, що висока схильність до ризику свідчить не тільки про рішучість, а й може вести до авантюризму.

#### **Методика №4. Дослідження вольової саморегуляції**

**Мета дослідження:** визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.

**Матеріали та обладнання:** тест-опитувальник А. Зверкова та Є. Ейдмана, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

**Інструкція досліджуваному:** «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 навпроти номера поданого твердження поставте знак «+» якщо вважаєте, що неправильно, знак «-».

**Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Бланк для відповідей

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

## Опитувальник

1. Якщо мені щось не вдається, 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 неважко 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 перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
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. Мені не так просто примусити себе байдуже спостерігати видовище, яке хвилює.
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. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до неї 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 настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною 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 заздять 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 інколи призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняється транспорт або ліфт, що від'їжджає.

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції 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 міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості – 0-16 та за субшкалою самовладання – 0-13.

**Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції**

<b>Загальна шкала (В)</b>	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
<b>Наполегливість (Н)</b>	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
<b>Самовладання (С)</b>	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

**Аналіз результатів.** У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами. Рівень розвитку вольової саморегуляції може

---

бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає **високий рівень** розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали **В** ця величина становить **12**, для шкали **Н** наполегливості – **8**, для шкали **С** самовладання – **6**.

**Високий бал за загальною 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 граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність.

**Низький бал** спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них не висока, а загальний фон активності, як правило, занижений. Їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала **наполегливості** характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. **На позитивному полюсі** – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій.

**Низькі значення** за поданою шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей

---

підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала **самовладання** відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. **Високий бал** отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерні для них внутрішній спокій та впевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

**На другому полюсі** цієї субшкали – спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє стабільному настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою різноманітна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності та з дезадаптивними рисами й формами поведінки. На відміну від них, низькі рівні наполегливості та самовладання виконують компенсаторні функції. Вони також вказують на порушення в розвитку властивостей особистості та в її умінні налагоджувати стосунки з іншими, а також адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, відзначивши ті властивості, що в першу чергу потребують розвитку або корекції.

### **Методика №5. Дослідження акцентуацій характеру**

**Мета дослідження:** виявлення типу акцентуацій характеру.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник та бланк для відповідей.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як з однією людиною, так і з групою. При роботі з групою (6-10 чоловік) важливо забезпечити незалежність відповідей досліджуваних. Кожному видається опитувальник та бланк для відповідей.

**Інструкція досліджуваному:** «Ця методика дозволить Вам виявити у себе такі риси, які заважають Вам успішно спілкуватися.

Уважно прочитайте запропоновані судження. На бланку відповідей проти номера кожного судження відповідайте «так», якщо Ви погоджуєтесь, або «ні», якщо не згодні. Пам'ятайте, що «правильних» або «неправильних» відповідей немає, вільно висловлюєте свої думки».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

Типи	Судження				
	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

### Перелік запитань

1.
  1. У Вас зазвичай гарний настрій?
  2. Ви підприємливий (а), енергійний (а)?
  3. Можете бути душею компанії?
  4. До невдач ставитесь з гумором?
2.
  1. Ваш настрій зазвичай дещо пригнічений?
  2. У бесіді Ви найчастіше небагатослівний (а)?
  3. Ви здатні бути грайливо-веселим (ою)?
  4. Вам подобається бувати на людях?
3.
  1. У Вас бувають переходи від веселого настрою до сумного?
  2. У Вас бувають безпричинні перепади настрою?
  3. Ви стаєте веселішим (ою) у веселій компанії?
  4. Чи буває, що лягаючи спати з хорошим настроєм, вранці встаєте з поганим, який триває кілька годин?

- 
- 4.
1. Вас легко розсердити?
  2. Ви можете, розгнівавшись, пустити в хід кулаки?
- 5.
1. Чи довго Ви переживаєте з приводу конфліктів, неприємностей?
  2. Чи наполегливий (а) Ви в досягненні мети, якщо зустрічаєте багато перешкод?
  3. Чи чутливий (а) Ви до розчарувань, образ?
  4. Чи відчуваєте Ви свої інтереси, якщо з Вами чинять несправедливо?
  5. Чи прагнете Ви примиритися з тим, кого образили?
- 6.
1. Ідучи з дому, Ви перевіряєте, чи вимкнено газ, світло, зачинено двері?
  2. Доводилось Вам, ідучи з дому, повернутися й перевірити, чи не трапилось чогось?
  3. Вас дратують неакуратно складені на полиці книги, речі?
  4. Чи траплялось Вам переписати через помарку сторінку в зошиті?
- 7.
1. Чи боялись Ви в дитинстві грози, собак?
  2. Ви були в дитинстві таким же сміливим (ою), як Ваші ровесники?
  3. Вам неприємно спускатися в темний погріб, входити в порожню неосвітлену кімнату?
  4. Вам часто сняться страшні сні?
- 8.
1. Чи може сумний фільм довести Вас до сліз?
  2. Чи переживаєте Ви тривалий час чуже горе?
- 9.
1. Чи люблять Вас усі Ваші знайомі?
  2. Вам не важко виступати на сцені, перед великою аудиторією?
- 10.
1. Чи було у Вас почуття, що щастя переповнює Вас?
  2. Чи може розчарування штовхнути Вас до відчаю?

**Обробка та аналіз результатів.** Щоб виявити типи акцентуації, властиві досліджуваному, слід зіставити отримані відповіді з ключем. До уваги беруться лише відповіді, які збігаються. Щоб порівняти результати, потрібно подвоїти кількість значущих відповідей за типами: 4, 8, 9, 10.

## Ключ

Тип акцентуації		Відповідь	
		так	ні
1.	Гіпертимний	1,3,4	2
2.	Дистимічний	1,2	3,4
3.	Циклоїдний	1,2,3,4	
4.	Збудливий	1,2	
5.	Застрягаючий	1,2,3,4	5
6.	Педантичний	1,2,3,4	
7.	Тривожний	1,3,4	2
8.	Емотивний	1,2	
9.	Демонстративний	1	2
10.	Екзальтований	1,2	

### Коротка характеристика шкал методики

**1. Гіпертимний тип.** Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному. Вона любить керувати оточенням і вирізняється підвищеним тонусом, веселими, винахідливими й дотепними витівками. У трудовій діяльності її визначальні риси – винахідливість і багатство ідей.

**2. Застрягаючий тип.** Ці люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливою образливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих – невтомними й цілеспрямованими працівниками.

**3. Емотивний тип.** Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього, живуть лише сьогоднішнім. Людей цього темпераменту вважають м'якосердними. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх

---

характеризують як людей душевних. Їхні почуття відображає міміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про фільм із трагічним кінцем, про сумну повість.

**4. Педантичний тип.** Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесенні рішень, не здатні до рішучих висновків. За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на невроз, мати нав'язливі стани, за сприятливих – стають зразковими працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

**5. Тривожний тип.** Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їхньої самооцінки дещо занижений. Такі люди вирізняються невпевненістю, у якій відчувається елемент покірності, приниження. Що яскравіше виявлена полохливість у тривожних (боягузливих) особистостей, то ймовірніше підвищена збудливість автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему іннервації серця.

**6. Демонстративний тип.** Люди, схильні до театральності, авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій, привертати до себе увагу. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія – ось основні риси таких людей. Вони можуть вирізнятися видатними творчими досягненнями. У негативній картині акцентуації лікарі вбачають психопатію, а в позитивній – власне акцентуацію.

**7. Циклотимічний тип.** Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поведуться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним. Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються загальною картиною гіпертиpii: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, «фонтаном» ідей. Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

**8. Збудливий тип.** Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть проявляти жорстокість і піддаватися потягам. У міміці і словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про

---

свої вимоги. Із дріб'язкових приводів сваряться з керівництвом і колегами, через це часто змінюють місце роботи. Виконуючи тяжку фізичну працю, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі від інших показники.

**9. Дистимічний тип.** Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Вони ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні і мляві. Їх легко розпізнають за сором'язливим і безрадісним виглядом. Міміка у них маловиразна.

**10. Екзальтований тип.** Таких людей спонукає до діяльності і заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки і визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непередуманих вчинків. Такі люди тішаться радісним подіям і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов'язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання з релігійних мотивів, пошуку світогляду – все це проймає екзальтовану людину до глибини душі. Цим темпераментом часто наділені артистичні натури – художники, поети.

### **Методика №6. Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур**

**Мета дослідження:** виявлення індивідуально-типологічних особливостей.

**Матеріали та обладнання:** три аркуші паперу розміром 10\*10 см, кожен аркуш нумерують і підписують, олівець.

**Процедура дослідження.** Дослідження можна проводити як індивідуально, так і з групою людей. При роботі з групою досліджуваних необхідно забезпечити самотійність виконання завдання. Досліджуваним роздається 3 аркуші паперу, кожен лист нумерується та підписується. На аркуші № 1 виконується перший пробний малюнок, на аркуші № 2 – другий, на аркуші № 3 – третій.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам потрібно намалювати фігуру людини, використовуючи геометричні фігури: **коло, трикутник, прямокутник**, але так, щоб було використано всього 10 фігур, не більше і не менше. Ви можете збільшувати або зменшувати їх,

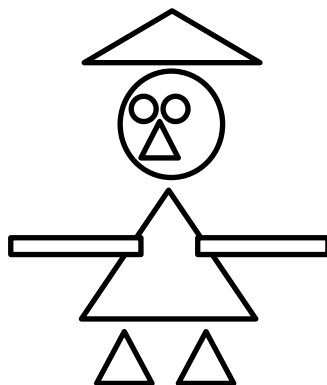
накладати один на одного в разі потреби. Якщо при малюванні Ви використовували більшу кількість фігур, то потрібно закреслити зайві, якщо ж Вами використано фігур менше десяти, необхідно домалювати відсутні».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

*Наприклад:*



Намалюйте свою людину (бажано 3 варіанти малюнка людини на окремих аркушах паперу).

**Обробка даних.** Підраховується кількість використаних у зображенні фігур: *трикутників, кіл, чотирикутників* (по кожному малюнку окремо). Результат записується у вигляді тризначних чисел, де сотні позначають кількість трикутників, десятки – кількість кіл, одиниці – кількість чотирикутників. Ці тризначні цифри становлять так звану «формулу малюнка», за якою відбувається віднесення досліджуваних до відповідних типів і підтипів людей, які представлені в таблиці у вигляді цифри.

### Формула малюнка

901	505	406	307	208	109	550	901
910	514	415	316	217	118	451	802
802	523	424	325	226	127	460	703
811	532	433	334	235	136	352	604
820	541	442	343	244	145	361	505
703	550	451	352	253	019	370	406
712		460	361	262	028	253	307
721			370	271	037	262	208
730				280	046	271	109
604						280	

613						154	
622						163	
631						154	
640						172	
						181	
						190	
						055	
						064	
						073	
						082	
<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>

**Аналіз результатів.** Інтерпретація методики заснована на тому, що геометричні фігури, які використані в малюнках, розрізняються за семантикою.

**Трикутник** зазвичай відносять до «гострої», «наступальної» фігури, пов'язаної з чоловічим началом.

**Коло** – фігура обтічна, більш співзвучна зі співчуттям, м'якістю, округлістю, жіночністю.

З елементів квадратної форми будувати що-небудь легше, ніж з інших, тому **квадрат, прямокутник** інтерпретуються як специфічно технічна конструктивна фігура, «технічний модуль». Типологія, заснована на перевазі геометричних фігур, дозволяє сформуванню свого роду «систему» індивідуально-типологічних відмінностей.

Аналіз дає змогу визначити **8 основних типів**, яким відповідають описані нижче типологічні характеристики.

## ТИПИ

**I – «керівник».** Ці люди домінують над іншими, мають схильність до керівної та організаторської діяльності; мають достатньо розвинене мовлення, легку адаптацію до соціального середовища. Тверде домінування над іншими найбільш жорстко виражено у підтипів 901, 910, 802, 811, 820; ситуативне домінування – у підтипів 703, 712, 721, 730; ті, хто має вплив на людей – «вербальний керівник», «викладацький підтип» – 604, 613, 622, 631, 640.

**II – «відповідальний виконавець».** Вони вагаються при прийнятті відповідальних рішень, воліють виконувати чужі розпорядження, виявляючи відповідальність, вимогливість до себе, високий професіоналізм, часто доводячи себе до стомлення і

---

перенапруги. Ці люди високо цінують правдивість, сумлінність – 505, 514, 523, 532, 541, 550.

**III – «тривожно-недовірливий»** тип. Характеризується різноманітністю здібностей та обдарованості. Зазвичай людям цього типу тісно в рамках однієї професії, вони можуть поміняти її на абсолютно протилежну і несподівану, а також мати хобі, яке по суті є другою професією. Фізично не переносять безлад і бруд, і, зазвичай, конфліктують через це з іншими людьми. Відрізняються підвищеною ранимою психікою і часто сумніваються в собі. 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Підтип 415 – поетично обдарований, а 424 – характеризується особливою старанністю в роботі. Таких людей, помічають за фразою: «Як це можна погано працювати? Я собі не уявляю, як це можна погано працювати?». Люди такого типу відрізняються особливою старанністю в роботі.

**IV – «учений».** Вони легко абстрагуються від реальності, люблять міркувати, відрізняються здатністю розробляти на свої теорії. Зазвичай володіють душевною рівновагою і раціонально продумують свою поведінку – 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. Підтип 316 схильний до глобальних теорій, складної координаційної роботи. Підтип 325 характеризується великою захопленістю пізнанням життя, здоров'я, інтересом до біологічних дисциплін, медицини. Представники цього типу часто трапляються серед осіб, які займаються синтетичними видами мистецтва: кіно, цирк, театральнo-видовищна режисура, мультиплікація тощо, або до пізнання життя.

**V – «інтуїтивний».** У цих людей висока чутливість нервової системи, виснаженість, стомлюваність, чутливість до новизни, здатність передчувати загальний напрямок розвитку подій у майбутньому, інтуїція. Зазвичай встановлюють свої норми моралі, мають внутрішній самоконтроль, не виносять зазіхання на свою волю, мають багату уяву, часом схильні до творчості – 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280.

Підтип 235 часто трапляється серед професійних психологів або осіб, що виявляють підвищений інтерес до психології людини, здатні розуміти психологічні стани людей. Підтип 244 має здібність до літературної творчості, 217 – здібність до винахідницької діяльності. Підтип 226 характеризує велика потреба в новизні, цікавиться, захоплюється нововведеннями в різних сферах життя (наука, мистецтво).

---

**VI – «конструктор-винахідник, художник».** Це люди, що володіють багатою уявою, просторовим баченням, одержимі своїми ідеями, інтроверти. Кар'єра, влада, гроші майже не цікавлять їх, занурені у свій світ ідей, почуттів, думок. Нерідко займаються різними видами технічної, художньої та інтелектуальної творчості. Живуть своїми моральними нормами – 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046.

Підтип 019 трапляється серед осіб, які добре володіють аудиторією. Підтип 118 відрізняється найбільш вираженими конструктивними можливостями і здатністю до винаходів.

**VII – «емоційно-співчутливий».** Особи, які стосуються цього типу, володіють підвищеним співпереживанням по відношенню до інших людей, важко переживають жорстокі кадри фільму; їх можна надовго вибити з колії. Вони відчувають потрясіння від жорстоких подій; болю і турботи інших людей знаходять у них участь, співпереживання і співчуття. Вони витрачають на це багато власної енергії, в результаті чого їм стає важче реалізовувати їхні здібності – 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

**VIII – «черствість».** Зазвичай такі особи не відчувають переживань інших людей або ставляться без уваги і навіть посилюють тиск на них. Якщо це хороший фахівець, то він може змусити інших робити те, що вважає за потрібне. Іноді для нього характерна черствість, яка виникає ситуативно, коли в силу якихось причин людина замикається в колі власних проблем. Заради досягнення своїх цілей часом здатні на жорстокість, «готові йти по головах» – 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

**I** малюнок являє собою домінуючий тип.

**II** малюнок – тип, присутній як стан.

**III** малюнок – майбутні перспективи.

## Тема 3. ЗДІБНОСТІ

**ЗДІБНОСТІ** – це індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовою успішного здійснення певної діяльності і які визначають відмінності в оволодінні необхідними їй знаннями, уміннями та навичками.

### Методика №1. Дослідження схильностей особистості Л. Йовайши

**Мета дослідження:** вивчення схильностей особистості.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка чи олівець.

**Процедура дослідження.** Дослідження схильностей особистості за методикою Л. Йовайши можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Під час роботи з групою кожного належить забезпечити тестом-опитувальником та бланком для відповідей.

Час відповіді не обмежується, хоча затягувати процедуру дослідження не рекомендується.

**Інструкція досліджуваному:** «Укажіть, якій із двох відповідей Ви надасте перевагу. Занесіть свій вибір у відповідну клітинку відповідей. Деякі запитання можуть здатися Вам однаково цікавими. У такому випадку надайте перевагу лише одному з них. Свої відповіді оцініть балами від 0 до 3 таким чином:

1. Якщо Ви згодні з твердженням а), але не згодні з твердженням б), то в клітинку а) впишіть цифру 3, а в клітинку б) – 0.

2. Якщо Ви згодні з твердженням б), але не згодні з твердженням а), то в клітинку а) впишіть 0, а в клітинку б) – 3.

3. Якщо Ви надасте незначну перевагу твердженню а), а не б), то в клітинку а) впишіть 2, а в клітинку б) – 1.

4. Якщо Ви надасте незначну перевагу твердженню б), а не а), то в клітинку а) впишіть 1, а в клітинку б) – 2.

На всі питання відповідайте сумлінно, дотримуючись інструкції».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Опитувальник

1. Деякі люди вважають, що важливіше:
  - а) багато знати;
  - б) створювати матеріальні блага.
2. Що Вас найбільше приваблює у читанні книг?
  - а) чудовий інтелектуальний стиль;
  - б) яскраве зображення сміливості й хоробрості героїв.
3. Яка нагорода принесла б Вам найбільшу радість?
  - а) за наукову роботу;
  - б) за громадську діяльність.
4. Якби Вам випала нагода обійняти певну посаду, яку Ви б обрали?
  - а) директора фірми;
  - б) головного інженера фірми.
5. Що, на Вашу думку, слід більше відзначати в учасниках художньої самодіяльності?
  - а) те, що вони несуть людям мистецтво й красу;
  - б) те, що вони виконують корисну роботу.
6. Яка, на Ваш погляд, сфера діяльності людини майбутнього буде домінувати?
  - а) фізика;
  - б) фізкультура.
7. Якби Ви обіймали посаду директора школи, на що б Ви звернули найбільшу увагу?
  - а) на створення необхідних зручностей (взірцева їдальня, кімната відпочинку тощо);
  - б) на згуртування дружнього працюючого колективу.
8. Ви на виставці. Що Вас найбільше приваблює в експонатах?
  - а) колір, досконалість форми;
  - б) як і з чого вони зроблені.
9. Які риси характеру людини Вам найбільше імпонують?
  - а) мужність, сміливість, витривалість;
  - б) доброзичливість, чуйність, відсутність користі.
10. Уявіть, що Ви професор університету. Якому заняттю Ви надали б перевагу у вільний від роботи час?
  - а) читанню художньої літератури;
  - б) досліддам з фізики, хімії.
11. Вам випадає нагода подорожувати у різні країни. Найбільше задоволення Вам принесло б бути:
  - а) відомим спортсменом на міжнародних змаганнях;
  - б) відомим спеціалістом із зовнішньої торгівлі.
12. У газеті 2 статті різного змісту. Яка з них викликала б у Вас найбільшу зацікавленість?

- 
- а) стаття про машину нового типу;  
б) стаття про нову наукову теорію.
13. Ви дивитесь спортивний парад олімпійських команд. На що Ви звертаєте найбільше уваги?  
а) злагоджений крок, бадьорість, граційність учасників;  
б) зовнішнє оформлення колон (знамена, одяг...).
14. Уявіть, що у Вас багато вільного часу. Чим би Ви охоче зайнялись?  
а) чимось практичним (ручною працею);  
б) допомогою іншим людям.
15. Яку виставку Ви з більшим задоволенням відвідали б?  
а) виставку нових продовольчих товарів;  
б) виставку новинок наукової літератури.
16. Якби у школі було два гуртки, який би Ви обрали?  
а) технічний;  
б) музичний.
17. Як Вам здається, на що слід було б у школі звернути увагу?  
а) на виховання культури спілкування, оскільки це потрібно для Вашого майбутнього;  
б) на спорт, оскільки це важливо для зміцнення здоров'я.
18. Які журнали Ви читали б із більшим задоволенням?  
а) науково-популярні;  
б) літературно-художні.
19. Який з двох видів роботи на свіжому повітрі Вас найбільше приваблює?  
а) робота з машинами;  
б) «ходяча» робота (агроном, лісник).
20. Яке, на Ваш погляд, завдання школи найважливіше?  
а) підготовка учнів до практичної діяльності, вміння створювати матеріальні блага;  
б) підготовка учнів до роботи з людьми, щоб вони вміли допомагати іншим у цьому.
21. Які видатні люди Вам цікаві?  
а) Генрі Форд;  
б) Альберт Ейнштейн.
22. Що важливіше для людини?  
а) створювати собі зручний побут;  
б) жити без комфорту, але мати можливість творити й користуватися шедеврами мистецтв.
23. Для благополуччя майбутнього людства, що, на Ваш погляд, важливіше?  
а) правосуддя;
-

- б) техніка.
24. Яку з книг Ви з більшим задоволенням читали б?
- а) про досягнення спортсменів;  
б) про розвиток промисловості.
25. Що суспільству принесе більше користі?
- а) турбота про матеріальний добробут громадян;  
б) турбота про культурний та освітній рівень громадян.
26. Служба побуту надає людям різні послуги: виготовляє взуття, шие одяг тощо. Що вважаєте Ви за необхідне?
- а) надалі розвивати цю галузь, щоб всебічно обслуговувати людей;  
б) краще створювати таку техніку, якою можна було б самим користуватися в побуті.
27. Які лекції з більшим задоволенням Ви слухали б?
- а) про видатних педагогів;  
б) про видатних художників.
28. Якого характеру наукову роботу Ви обрали б?
- а) роботу з книжками в бібліотеці;  
б) роботу на свіжому повітрі в експедиції.
29. Що Вас зацікавило б у пресі?
- а) повідомлення про курси валют;  
б) повідомлення про художню книжку.
30. Вам надається можливість вибору професії. Якій з них Ви надали б перевагу?
- а) фізкультурі, чи іншій роботі, пов'язаній з рухом;  
б) роботі малорухливій, результатом якої є створення нової техніки.

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – оцінка ступеня вираження схильностей особистості. Для цього потрібно підсумувати бали, отримані за відповіді на запитання.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

Варіант відповіді	Номер запитання														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
«а»															
«б»															
Варіант відповіді	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

«а»														
«б»														

Аналізуючи отримані результати дослідження, замість літер «а» і «б» навпроти кожного запитання поставте відповідну цифру з бланку для відповідей у ключ.

**Аналіз результатів.** Аналізуючи отримані в ході дослідження результати, слід враховувати такі позначення, використані в ключі:

**А** – схильність до роботи з людьми;

**Б** – схильність до розумових видів роботи;

**В** – схильність до роботи з людьми на виробництві;

**Г** – схильність до естетики і мистецтва;

**Ґ** – схильність до рухових видів діяльності;

**Д** – схильність до планово-економічних видів робіт, які передбачають задоволення матеріальних потреб.

### Ключ

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

Чим вищий бал отримав досліджуваний, тим краще розвинута у нього схильність до даної сфери діяльності.

### Методика №2 Дослідження розумових здібностей

**Мета дослідження:** визначення рівня загальних розумових здібностей.

**Матеріали та обладнання:** бланк із завданнями, папір, ручка або олівець, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться індивідуально. Досліджуваному пропонується інструкція та варіант тексту для визначення інтегрального показника загальних здібностей. Після ознайомлення досліджуваного з інструкцією та зі зразками виконання завдань експериментатор подає сигнал до виконання тесту: «Починаємо!», зазначає час і через 15 хвилин подає команду: «Стоп! Розв'язування припинити!».

**Інструкція досліджуваному:** «Вам пропонують кілька простих завдань. Уважно прочитайте цю сторінку, але не перегортайте її без команди. Ознайомтеся зі зразками завдань і з правильними відповідями на них:

1. Слово «швидкий» є протилежним за змістом слову: 1 – «важкий», 2 – «пружний», 3 – «потайний», 4 – «легкий», 5 – «повільний»?

Правильну відповідь потрібно записати над лінією – 5.

5

2. Вартість бензину становить 44 копійки за літр. Скільки коштує 2,5 літри?

Правильну відповідь напишіть над лінією.

Правильна відповідь: 110 коп., або 1,1 грн.

110

31. *Мінер* – *мінор*. Ці слова є: 1 – подібними за значенням, 2 – протилежними, 3 – ні подібними, ні протилежними (різними)?

Правильна відповідь, яку потрібно записати над лінією, – 3.

3

Тест, який Вам буде зараз запропоновано, складається з 50 запитань. На виконання тесту відводиться 15 хвилин. Дайте відповідь на стільки запитань, на скільки зможете, але не витрачайте багато часу на одне запитання. Те, що не зрозуміло, запитуйте зараз. Під час виконання тесту відповідати на Ваші запитання я не буду. Коли я подам команду, перегорніть сторінку і розпочинайте роботу. Через 15 хвилин за моєю командою відразу ж припиніть виконання завдань,

перегорніть сторінку і відкладіть ручку. Зосередьтеся. Покладіть ручку праворуч. Чекайте команди. Починаємо!».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_  
Освіта \_\_\_\_\_ Спеціальність \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

1. *Одинадцятий місяць року* – це: 1 – жовтень? 2 – травень? 3 – листопад? 4 – лютий?
2. *Суворий* є протилежним за значенням слову: 1 – різкий? 2 – лютий? 3 – м'який? 4 – жорстокий? 5 – впертий?
3. Яке з поданих слів відрізняється від інших: 1 – визначений? 2 – сумнівний? 3 – впевнений? 4 – довірливий? 5 – правильний?
4. Дайте відповідь «так» чи «ні». Скорочення н.е. означає *нашої ери* (нової ери)?
5. Яке із слів відрізняється від інших: 1 – співати? 2 – дзвонити? 3 – базікати? 4 – слухати? 5 – говорити?
6. Слово «*бездоганний*» протилежне за значенням слову: 1 – незаплямований? 2 – непристойний? 3 – непідкупний? 4 – невинний? 5 – класичний?
7. Які з поданих слів пов'язані зі словом «*жувати*» так само, як слово «*нюхати*» зі словом «*ніс*»: 1 – солодкий? 2 – язик? 3 – запах? 4 – зуби? 5 – чистий?
8. Скільки з поданих пар слів повністю ідентичні?

Sharp M.C.	Sharp M.C.
Filder E.H.	Filder E.N.
Connor M.G.	Conner M.G.
Woesner O.W.	Woerner O.W.
Soderquist P.E.	Soderquist B.E.

9. Слово «ясний» протилежне за значенням слову: 1 – очевидний? 2 – явний? 3 – недвозначний? 4 – виразний? 5 – тьмянний?

10. Підприємець придбав кілька уживаних автомобілів за 3500 доларів, продав їх за 5500 доларів, заробивши при цьому 50 доларів за автомобіль. Скільки автомобілів він продав?

11. Слова «стук» та «стік» мають: 1 – подібні значення? 2 – протилежні? 3 – ні подібні, ні протилежні значення?

12. Продовжіть ряд.

1:40	2:35	3:20	?:??
------	------	------	------

13. Скільки з цих 6 пар чисел однакових?

5296	5296
66986	69686
834426	834426
7354256	7354256
61197172	61197172
83238324	83238234

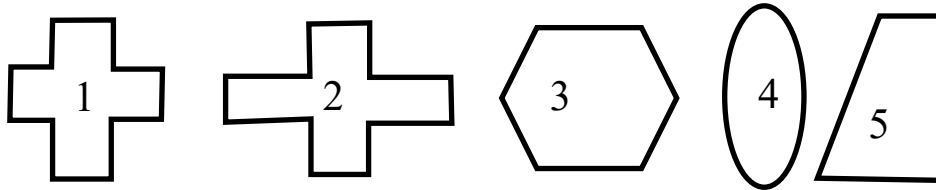
14. «Близький» є протилежним слову: 1 – дружній? 2 – приятельський? 3 – чужий? 4 – рідний? 5 – інший?

15. Яке число найменше: 6; 0,7; 9; 36; 0,31; 5?

16. Розставте подані слова таким чином, щоб утворилося правильне речення. Як відповідь запишіть дві останні літери останнього слова:

є сіль любов життя

17. Який з поданих п'яти малюнків найбільше відрізняється від інших?



18. Два рибалки спіймали 36 риб. Перший рибалка спіймав у 8 разів більше, ніж другий. Скільки спіймав другий?

19. Слова «сходити» та «відходити» мають: 1 – подібні значення? 2 – протилежні? 3 – ні подібні, ні протилежні значення?

20. Розставте подані слова таким чином, щоб склалось твердження. Якщо воно правильне, то відповідь буде – П, якщо ні – Н.

Мохом обертів камінь набирає порослий.

21. Дві з поданих фраз мають однаковий зміст, відшукайте їх:

1. Тримати ніс по вітру.
2. Порожній мішок не стоїть.
3. Троє лікарів не краще від одного.
4. Не все те золото, що блищить.
5. У семи няньок дитя без догляду.

22. Яке число має стояти замість знака «?»:

73 66 59 52 45 38 ?

23. Тривалість дня та ночі у вересні майже така, як: 1 – у червні? 2 – у березні? 3 – у травні? 4 – у листопаді?

24. Уявімо, що перші два твердження правильні. Тоді останнє буде: 1 – правильне? 2 – неправильне? 3 – невизначене?

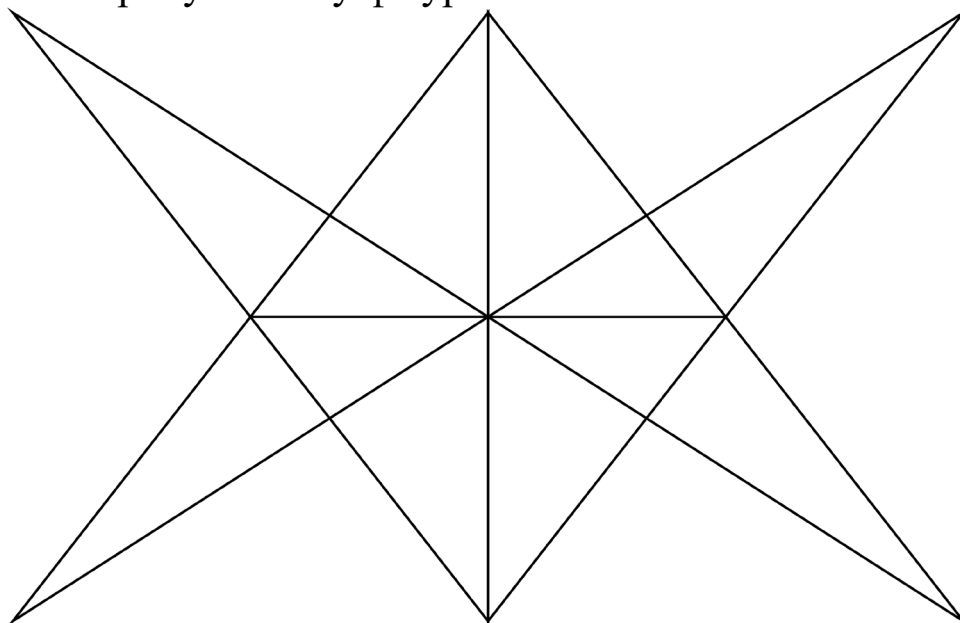
Усі передові люди є членами організації. Усі передові люди посідають головні посади. Деякі члени організації посідають головні посади.

---

25. Поїзд проходить 75 см за  $\frac{1}{4}$  с. Якщо він буде їхати з тією ж швидкістю, то яку відстань він проїде за 5 с?

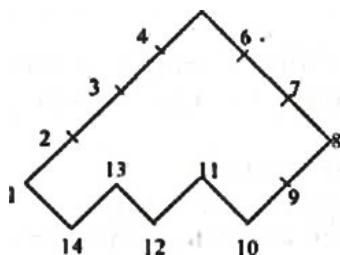
26. Якщо припустити, що перші два твердження правильні, то останнє: 1 – правильне? 2 – неправильне? 3 – невизначене?  
Борисові стільки ж років, скільки і Марії. Марія молодша за Женю. Боря молодший за Женю.

27. Скільки трикутників у фігурі?



28. «Розстилати» і «розтягнути». Ці слова за значенням: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – не подібні і не протилежні?

29. Поділіть дану геометричну фігуру прямою лінією на дві частини так, щоб, коли скласти їх разом, вийшов квадрат:



30. Припустимо, що перші два твердження правильні. Тоді останнє буде: 1 – правильне? 2 – неправильне? 3 – невизначене?

Сашко привітався з Марією.

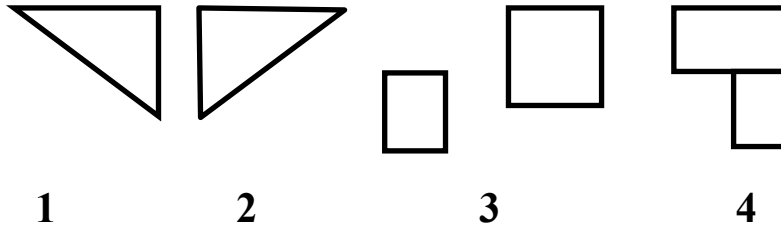
Марія привіталася з Дашею.

Сашко не привітався з Дашею.

31. Вставте пропущене число.



32. Три з п'яти фігур потрібно з'єднати таким чином, щоб вийшла рівнобедрена трапеція.



33. На сукню потрібно  $2 \frac{1}{3}$  тканини. Скільки суконь можна пошити з 42 м?

34. Зміст поданих речень: 1 – подібний? 2 – протилежний? 3 – ні подібний, ні протилежний?

Троє лікарів не краще, ніж один. Чим більше лікарів, тим більше хвороб.

35. «Збільшувати» і «розширювати». Ці слова за значенням: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ні подібні, ні протилежні?

36. Значення поданих англійських прислів'їв: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ні подібні, ні протилежні?

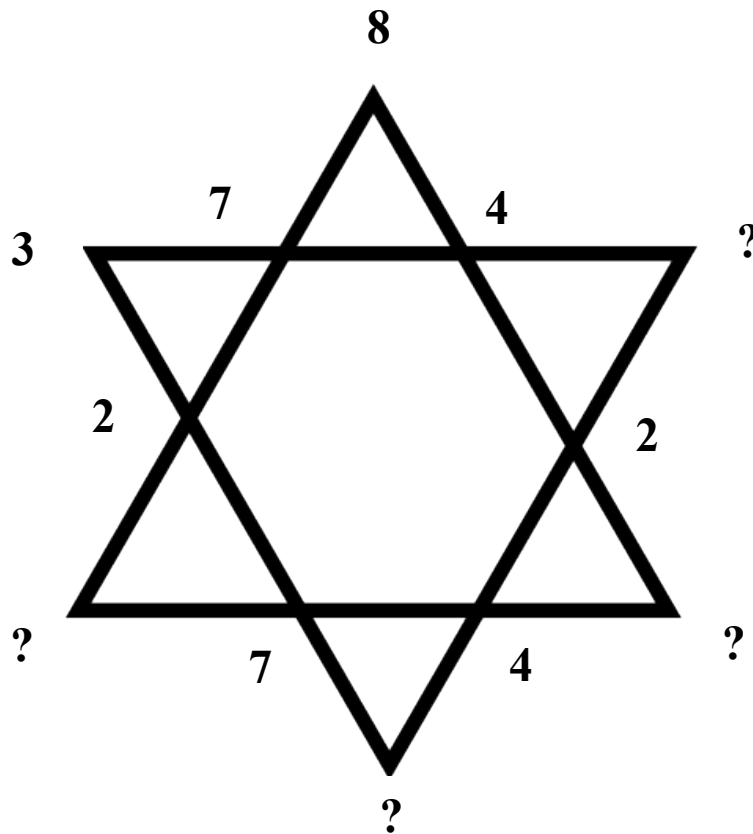
Швартуватися краще двома якорями. Не клади всі яйця в один кошик.

37. Власник крамниці придбав ящик з апельсинами за 3,6 долари. В ящику їх було 12 дюжин. Власник знає, що 2 дюжини зіпсуються ще до того, як він продасть усі апельсини. По якій ціні треба

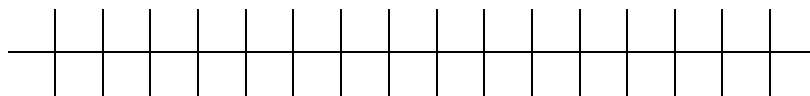
продавати апельсини, щоб отримати прибуток на  $\frac{1}{3}$  закупівельної ціни?

38. «Претензія» та «претензійний». Ці слова за значенням: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ні подібні, ні протилежні?

39. Вставте пропущені числа так, щоб сума чисел на всіх прямих лініях була однаковою.



40. Одне з чисел ряду не відповідає іншим. Яким числом Ви б його замінили?



41. «Досвідчений» і «освічений». Ці слова: 1 – подібні за значенням? 2 – протилежні? 3 – ні подібні, ні протилежні?

42. Скільки соток містить ділянка довжиною 70 м і шириною 20 м?

43. Наступні дві фрази за значенням: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ні подібні, ні протилежні?  
Гарні речі дешеві, погані – дорогі. Висока якість забезпечується простотою, низька – складністю.

44. Військовий, стріляючи в ціль, влучив у неї в 12,5% разів. Скільки разів військовий має вистрілити, щоб влучити 100 разів у ціль?

45. Одне з чисел ряду не відповідає іншим. Яке число Ви поставили б на його місце?

46.

							2		4	

47. Три партнери акціонерного товариства «Інтенсивник» вирішили поділити прибуток порівну. Т. вніс у справу 4500 грн., К. – 3500 грн., П.– 2000 грн. Якщо прибуток буде 2400 грн., то на скільки менший прибуток отримає Т. порівняно з тим, якби прибуток було розподілено пропорційно до внесків?

48. Які два прислів'я мають подібні значення?

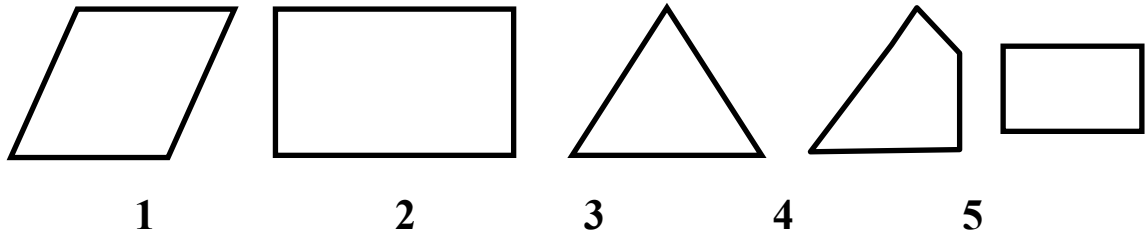
1. Коваль клепле, поки тепле.
2. Один у полі не воїн.
3. Яке зіллячко, таке й насіннячко.
4. Не все те золото, що блищить.
5. Не тим хороша, що чорноброва, а тим, що діло робить.

49. Значення поданих фраз: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ні подібні, ні протилежні?

Ліс рубають - тріски летять. Велика справа не буває без втрат.

---

50. Яка з фігур найбільше відрізняється від інших?



---

51. У статті, яка має друкуватися в журналі, 24000 слів. Редактор вирішив використати шрифт двох розмірів. Із застосуванням шрифту більшого розміру на сторінці налічується 900 слів, меншого – 1200. Стаття має займати 21 повну сторінку. Скільки сторінок потрібно надрукувати меншим шрифтом?

---

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – визначення інтегрального показника загальних розумових здібностей (**In**). Його підраховують за кількістю правильно вирішених завдань. Правильні відповіді подано в таблиці.

## Ключ

№ завдання	Ключ	№ завдання	Ключ	№ завдання	Ключ	№ завдання	Ключ
1	3	14	3	27	32	40	1/8
2	3	15	0,31	28	1	41	3
3	2	16	я	29	2-13	42	14
4	Так	17	4	30	3	43	1
5	4	18	4	31	125	44	800
6	2	19	3	32	1, 2, 4	45	1/10
7	4	20	Н	33	18	46	280
8	1	21	3,5	34	3	47	4,5
9	5	22	31	35	1	48	1
10	40	23	2	36	1	49	3
11	3	24	1	37	4,8	50	17
12	4 : 05	25	1500	38	1		
13	4	26	1	39	6,3,6,8		

Опрацювання отриманих результатів дослідження доцільно розпочати з визначення рівня загальних розумових здібностей. Для цього кількість правильно розв'язаних завдань (Іп) зіставляють зі шкалою рівнів, їх наведено у таблиці нижче.

Величина показника (Іп)	Рівень загальних розумових здібностей
13 і менше	Низький
14-18	Нижчий середнього
19-24	Середній
25-29	Вищий середнього
30 і більше	Високий

**Аналіз результатів.** Рівень загальних розумових здібностей є багатовимірним показником. Ця методика дозволяє виділити ці параметри і проаналізувати їх.

**Здібності узагальнення та аналізу матеріалу** визначають на основі виконання завдань з прислів'ями. Ці завдання вимагають абстрагування від конкретної фрази і переходу в галузь інтерпретації змісту, встановлення суті фраз та нового повернення до них.

**Гнучкість мислення** як компонент загальних здібностей також визначають за виконанням завдань з прислів'ями. Якщо асоціації досліджуваного мають хаотичний характер, то можна говорити про

---

ригідність мислення (наприклад, це може виявитися під час виконання завдання № 11).

**Інертність мислення і переключення** – це важливі характеристики загальних здібностей до навчання. Для визначення їх передбачено спеціальне розміщення завдань у тесті. Чергування різноманітних типів завдань може ускладнювати розв'язання їх у людей з інертними зв'язками минулого досвіду. Такі люди важко змінюють обраний спосіб роботи, не здатні змінювати хід своїх міркувань, переключатися з одного виду діяльності на інший, їхні інтелектуальні процеси малорухливі, темп роботи уповільнений.

**Емоційні компоненти мислення і відхилення** визначаються за завданнями, які можуть знижувати показник тесту в досліджуваних (24, 27, 31 та інші). Досліджувані, котрі емоційно реагують, починають усміхатися і звертатися до експериментатора замість того, щоб зосереджуватися на об'єкті, тобто на завданні.

**Швидкість і точність сприйняття, розподіл і концентрація уваги** визначаються завданнями № 8 і 13. Вони визначають здатність у стислі терміни працювати з різним матеріалом, виділяти основне в змісті, зіставляти цифри, знаки тощо.

Використання мови, грамотність. Аналіз може бути проведено за виконанням завдань на вміння користуватися мовою. Завдання № 8 передбачає елементарні знання іноземної мови (в межах алфавіту).

**Орієнтування** визначається завдяки аналізу стратегії вибору досліджуваним завдань на розв'язок. Деякі досліджувані виконують усі завдання підряд. Інші – тільки ті, які для них виявляються легкими і швидко розв'язуються. Визначення легкості розв'язання дуже індивідуальне. До того ж у цьому виявляються нахили досліджуваних. Деякі з них продиляються надруковані на аркуші тесту завдання і обирають спочатку завдання математичні і ті, що мають числовий зміст, а інші віддають перевагу вербальним завданням.

**Просторова уява** характеризується розв'язанням чотирьох завдань, які передбачають операції у двомірному просторі. Це завдання № 17, 29, 32 і 49.

Таким чином, методику **КОТ** можна використати для дослідження порівняно великої кількості компонентів загальних здібностей. З її допомогою достатньо надійно прогнозуються успіхи в навчанні та ділові якості людини. Тест дозволяє обміркувати рекомендації для розвитку тих аспектів інтелекту, через які повільно

чи неправильно виконано відповідні завдання. Наприклад, якщо досліджуваний не виконав завдань № 8, 13, у такому разі йому треба рекомендувати вправи на розвиток концентрації і розподіл уваги.

Якщо досліджуваний погано розв'язує завдання типу № 2, 5, 6, йому допоможе читання тлумачних словників, словників крилатих висловів, прислів'їв та приказок, словників іншомовних слів, двомовних словників, а також виконання лінгвістичних завдань.

Якщо досліджуваний погано виконав числові завдання, то для розвитку відповідних властивостей корисні збірки головоломок.

Коли ж у досліджуваного виникали труднощі з розв'язанням завдань, які вимагають просторового уявлення, важливо тренувати увагу на різноманітних об'єктах з послідовним перетворенням їхніх образів в уявленні.

### **Методика №3. Диференційно-діагностичний опитувальник інтересів (ДДО)**

**Мета дослідження:** вивчення схильностей особистості до професійних типів.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник ДДО, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Методика запропонована Є. Клімовим для дослідження схильностей до професій типу:

- «Людина-людина»;
- «Людина-техніка»;
- «Людина-художній образ»;
- «Людина-знакова система»;
- «Людина-природа».

Дослідження схильностей до різних типів професій за допомогою опитувальника ДДО можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Досліджуваним роздаються опитувальники, бланки для відповідей і зачитується інструкція.

**Інструкція досліджуваному:** «Уявіть собі, що Ви маєте можливість вибрати одну роботу (з двох можливих). Якій з них Ви надали б перевагу? Вибраний варіант позначте знаком «+», а відкинутий «-».

#### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Бланк для відповідей

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1а		1б		2а		2б		3а	
3б		4а		4б		5а		5б	
6а		7б		6б		9б		7а	
10а		9а		8а		10б		8б	
11а		11б		12а		12б		13а	
13б		14а		14б		15а		15б	
16а		17б		16б		19б		17а	
20а		19а		18а		20б		18б	

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. а. Доглядати за тваринами.</li> <li>2. а. Допомогати хворим людям, лікувати.</li> <li>3. а. Стежити за якістю виготовлення книжкових ілюстрацій, плакатів.</li> <li>4. а. Обробляти матеріали (дерево, тканини, метал, пластмасу).</li> <li>5. а. Обговорювати науково-популярні книжки, статті.</li> <li>6. а. Вирощувати молодняк (тварин).</li> <li>7. а. Копіювати малюнки, зображення або настроювати музичні інструменти.</li> <li>8. а. Розшукувати та пояснювати людям необхідні відомості (у довідковому бюро, на екскурсії).</li> <li>9. а. Ремонтувати речі, вироби, одяг, техніку.</li> <li>10. а. Лікувати тварин.</li> <li>11. а. Виводити нові сорти рослин.</li> <li>12. а. Розв'язувати суперечки між людьми, переконувати, заохочувати їх, пояснювати їм незрозуміле.</li> <li>13. а. Спостерігати за роботою гуртків художньої самодіяльності, вивчати її.</li> <li>14. а. Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади.</li> <li>15. а. Складати точні описи, звіти</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. б. Обслуговувати машини, прилади (спостерігати, регулювати).</li> <li>2. б. Складати таблиці, схеми, писати програми для обчислювальних машин.</li> <li>3. б. Стежити за станом і розвитком рослин.</li> <li>4. б. Рекламувати, продавати матеріали.</li> <li>5. б. Обговорювати художні твори, п'єси, концерти.</li> <li>6. б. Тренувати товаришів (молодших) у виконанні будь-яких дій: трудових, навчальних, спортивних.</li> <li>7. б. Керувати будь-яким вантажним засобом (транспортном або підйомним).</li> <li>8. б. Оформлювати виставки, вітрини за допомогою художніх засобів або брати участь у підготовці п'єс.</li> <li>9. б. Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях.</li> <li>10. б. Виконувати розрахунки, обчислення.</li> <li>11. б. Проектувати, конструювати нові види промислових виробів.</li> <li>12. б. Розбиратися у схемах, кресленнях, перевіряти, уточнювати.</li> <li>13. б. Спостерігати за життям</li> </ol>
--	--

про спостереження. 16. а. Робити лабораторні аналізи. 17. а. Фарбувати або розмальовувати стіни приміщень, поверхні машин, виробів, пристроїв. 18. а. Організовувати культпоходи, екскурсії до театру, музею. 19. а. Виготовляти за кресленнями деталі, вироби, машини, одяг. 20. а. Боротися з хворобами рослин, шкідниками.	мікробів, вивчати його. 14. б. Надавати людям медичну допомогу у разі їх травмування. 15. б. Описувати та художньо зображувати події, що спостерігалися або виникли в уяві. 16. б. Приймати, оглядати хворих, проводити з ними бесіди. 17. б. Здійснювати монтаж споруд. 18. б. Грати на сцені, брати участь у концертах. 19. б. Креслити, копіювати мапи. 20. б. Працювати на клавішних машинах (друкарській, телетайпній).
--	---

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів: виявлення схильностей до професій різного типу. Для цього отримані результати зіставляються з ключем, поданим нижче.

### Ключ

Людина-природа	Людина-техніка	Людина-людина	Людина-знакова система	Людина-художній образ
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а	7б	6б	9б	7а
10а	9а	8а	10б	8б
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а	17б	16б	19б	17а
20а	19а	18а	20б	18б

При отриманні відповідей на всі запитання підрахуйте кількість проставлених плюсів у кожному із п'яти вертикальних стовпчиків, а внизу виведіть суму, яка й буде показником ступеня вираження нахилу до певного типу професій.

**Аналіз результатів.** Є.О. Климов запропонував класифікацію, суть якої полягає в тому, що залежно від особливостей основного предмету праці всі професії поділяють на 5 основних типів:

**1. «Людина-природа»** – професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом, лісовим господарством (тобто, об'єктом праці є живі організми та нежива природа): агроном, тваринник, зоотехнік,

---

ветеринар, садівник, лісник, геолог, нафтовик, гірник, фізик, хімік, неорганік, географ тощо;

**2. «Людина-техніка»** – технічні професії (об'єктом праці служать технічні системи, машини, устаткування, матеріали, енергія): токар, слюсар, шофер, конструктор, інженер, тракторист, радіотехнік, сантехнік тощо;

**3. «Людина-людина»** – професії, пов'язані з обслуговуванням людей, зі спілкуванням (предметом праці є люди, групи, колективи): офіціант, продавець, вчитель, вихователь, юрист, лікар, психолог, соціолог; керівник класу, групи, гуртка, підприємства, дипломат, працівник поліції, провідник тощо;

**4. «Людина- знакова система»** – професії, пов'язані з обліком, базами даних, цифровими та буквеними знаками, в тому числі і музичні спеціальності (об'єктом праці є умовні знаки, шифри, коди, таблиці): коректори, програмісти, секретарі, статисти, оператори ЕОМ, бібліотекарі, комірники, економісти тощо;

**5. «Людина- художній образ»** – творчі спеціальності (об'єктом праці є художні образи, їхні елементи і особливості): фотограф, художник, поет, письменник, артист, музикант, ювелір, композитор, дизайнер, модельєр тощо.

**Примітка:** Багато професій можна віднести до кількох типів, наприклад, артист – до 5 і 3 типу, письменник – до 4 і 5. Змішаними є професії більшості керівників, у тому числі керівників гуртків, класоводів, класних керівників.

#### **Методика №4 Дослідження професійної готовності (Л. Карабардової)**

**Мета дослідження:** визначення професійних умінь, ставлень та бажань.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження професійних вмінь, ставлень та бажань старшокласників за методикою ДПГ Л. Карабардової можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Досліджуваним роздаються опитувальники, бланки для відповідей і зачитується інструкція.

Під час роботи з групою належить забезпечити самостійність роботи. Час відповіді не обмежується, хоча затягувати процедуру дослідження не рекомендується.

**Інструкція досліджуваному:** «Уважно прочитайте кожний пункт опитувальника. Ви повинні дати 3 відповіді й оцінити їх у балах (від 0 до 2). Заповнюючи лист-опитувальник, Ви таким чином оцінюєте свої вміння (навчальні, творчі, трудові тощо), ставлення до певних видів діяльності і бажання займатися в майбутньому тією чи іншою роботою».

Коли оцінюєте вміння двома балами (2), то підкреслюйте тільки те, що неодноразово успішно зроблено, а нулем (0) – те, що зроблено погано і те, що взагалі не вмієте робити (пробували, але не виходить). Якщо взагалі у Вас не було спроб робити те, що вказане у запитанні, то замість балів у відповідну клітинку бланку відповідей поставте прочерк.

При оцінці своїх вмінь і свого ставлення відзначається тільки бажання або небажання займатися вказаним видом діяльності».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

Л - З			Л - Т			Л - П			Л - Х			Л - Л		
Уміння	Ставлення	Бажання	Уміння	Ставлення	Бажання	Уміння	Ставлення	Бажання	Уміння	Ставлення	Бажання	Уміння	Ставлення	Бажання
1			2			3			4			5		
6			7			8			9			10		
11			12			13			14			15		
16			17			18			19			20		
21			22			23			24			25		
26			17			28			29			30		
31			32			33			34			35		
36			37			38			39			40		
41			42			43			44			45		
46			47			48			49			50		
Сума			=			=			=			=		

## Опитувальник

**Вмію, можу (часто, легко, систематично), подобається, хочу:**

1. Аналізувати зміст наукових, навчальних, художніх текстів, виділяти головне, робити узагальнення, висновки.
2. Ремонтувати механічні електротехнічні побутові прилади (замок, кран, праску, світильник, велосипед, мотоцикл).
3. Протягом кількох років самостійно вирощувати які-небудь рослини, своєчасно виконувати всі роботи для забезпечення їх росту і розвитку (поливання, пересаджування, удобрювання та ін.).
4. Писати вірші, прозу, замітки, твори, які високо оцінюються людьми, що з ними ознайомилися.
5. При спілкуванні з людьми стримувати зовнішні прояви роздратування, поганого настрою, бути терплячим і доброзичливим навіть з неприємними людьми.
6. З великих текстів робити виписки, згрупувати їх за певними ознаками, складати конспекти.
7. Налаштовувати і ремонтувати електронну апаратуру: приймач, магнітофон, телевізор, апаратуру для дискотек.
8. Збирати колекції рослин, вивчати їхні види.
9. Майструвати гарні подарункові вироби з паперу, матерії, дерева, металу, рослин та інше (панно, прикраси, сувеніри, буклети).
10. Пояснювати зміст складного навчального матеріалу, метод розв'язування складної задачі.
11. У письмових текстах з української мови, літератури легко знаходити помилки, неточності, правити.
12. За чітким зразком (рецептом, схемою, викрійкою, планом) створювати кулінарні вироби, швейні моделі та інше.
13. Розумітися на особливостях розвитку рослин і розрізняти їхні види.
14. Писати твори образотворчого мистецтва (живопису, графіки, скульптури).
15. Надавати допомогу людям, які її потребують.
16. Працювати з текстами іноземною мовою: перекладати, переписувати, аналізувати, правити.
17. Складати схеми різних приладів і механізмів, розуміти принцип їхньої дії.

- 
18. Віддавати багато часу догляду і спостереженню за тваринами: годувати, чистити, лікувати, навчати.
  19. Писати музику, пісні, які подобаються слухачам.
  20. Займатися з дітьми молодшого віку, гратися, навчати.
  21. Виконувати роботу, пов'язану з застосуванням математичних знань: формул, законів, теорем.
  22. З типових деталей, які використовуються для виготовлення певних моделей або виробів (складання, пошиття тощо), створювати нові, придумані самостійно.
  23. Спостерігати за життям тварин в природі, вивчати їхні звички, характерні форми поведінки.
  24. Перед глядачами грати ролі у виставах, декламувати вірші, прозу.
  25. Уміти правильно розпізнавати суть малознайомої людини, тобто розуміти причини її вчинків, бачити «справжнє» обличчя, часто приховане за зовнішньою поведінкою.
  26. Виконувати кількісні розрахунки даних, робити на основі цього певні висновки, знаходити закономірності.
  27. Виконувати завдання, в яких потрібно уявляти розташування предметів або їхніх елементів у просторі.
  28. Розумітися на породах і видах комах, птахів, риб, домашніх і диких тварин, їхніх характерних зовнішніх ознаках і особливостях поведінки.
  29. Виступати з виконанням музичних творів, танцювальних номерів.
  30. Активно впливати на людей, переконувати їх робити так, а не інакше, мирити, виховувати, захоплювати їх своїми інтересами.
  31. Працювати з інформацією, поданою у вигляді умовних знаків, символів: складати і читати карти, креслення, графіки.
  32. Знаходити більш раціональний (простий, короткий метод розв'язування задач: логічних, технічних, конструкторських тощо).
  33. Вивчати будову живої тканини і світ мікроорганізмів за допомогою мікроскопа та інших аналогічних приладів.
  34. Придумувати нові й оригінальні моделі одягу, зачісок, прикрас, деталі інтер'єрів приміщень, кулінарні страви.
  35. Брати на себе ініціативу в організації і проведенні різних розважальних програм.
-

- 
36. Запам'ятовувати правила, закони, теореми, умовні позначення, формули.
  37. Розумітися на хімічних процесах і закономірностях.
  38. При догляді за тваринами або рослинами легко переносити фізичну працю, роботу з землею, специфічний запах тварин та інше.
  39. Рецензувати, оцінювати (усно або письмово) роботу художників, письменників, режисерів, драматургів й інших працівників творчих професій.
  40. Керувати роботою інших людей: давати їм завдання, домагатися їх виконання.
  41. Перевіряти правильність і логічність написаного тексту, розрахунків, виправляти помилки.
  42. Розумітися на фізичних процесах і закономірностях.
  43. Поповнювати свої знання в різних галузях біології за допомогою спеціальної наукової літератури.
  44. Швидше і частіше за інших помічати у звичайному щось незвичайне, дивне.
  45. Для виконання роботи спілкуватися з незнайомими або малознайомими людьми.
  46. Ретельно виконувати «паперову» роботу: писати, креслити, рахувати, перевіряти і т. д.
  47. Працювати на електронно-обчислювальній машині, розв'язувати які-небудь задачі за допомогою комп'ютера.
  48. Тривалий час проводити практичні дослідження, спрямовані на вивчення тваринного або рослинного світу.
  49. Наполегливо і терпляче «обробляти, переробляти тощо», домагаючись досконалості у створюваному творі, виробі.
  50. Робити усні повідомлення (говорити без «папірця»).

**Обробка результатів.** Опрацьовуючи отримані результати, передусім, підрахуйте бали та загальний результат запишіть у кожну колонку в кінці таблиці.

Після виконання усіх підрахунків отримаєте співвідношення оцінок за трьома параметрами: вміння, ставлення, бажання і п'ятьма типами професійної діяльності:

«Людина-знакові системи»;

«Людина-техніка»;

«Людина-природа»;  
«Людина-художній образ»;  
«Людина-людина».

Найбільш сприятлива сфера професійної діяльності (або декількох сфер) визначається за найбільшою сумою балів. Якщо у декількох колонках суми балів не мають великої розбіжності, то перевага надається тій сфері діяльності, в якій оцінки по 2 та 3 параметрах збігаються з оцінкою по 1 (вмінню). Наприклад, співвідношення «16-15-16» більш сприятливе, ніж «5-19-20», тому що у першому випадку у Вас більше практичного досвіду, а, отже, і відповідних вмінь, що підтверджує обґрунтованість професійного вибору.

Крім цього, питальник дає змогу при аналізі відповідей визначити ті професії і спеціальності у всіх сферах професійної діяльності і у кожній окремо, які найбільше приваблюють Вас. Для цього досить знайти пункти тесту ДПГ, за якими Ви отримали найвищу оцінку в балах («2-2-2», «2-2-1», «2-1-2», «1-2-2»). При цьому потрібно звернути увагу і на збіг даних за типами діяльності, адже певна частина професій може стосуватися різних типів, наприклад, учитель математики («людина-людина» і «людина-знакова система»), провідник пасажирського вагону («людина-людина» і «людина-техніка») тощо.

Отже, за допомогою тесту ДПГ досить легко можна визначити обґрунтованість або необґрунтованість професійних нахилів учня, що спільно з іншими методиками вивчення особистості підвищить ефективність професійної консультації.

### **Варіанти відповідей на тест ДПГ:**

➤ **колонка «вміння».** Наскільки добре Ви вмієте робити те, що названо у кожному пункті тесту?

Виконую, як правило, добре – 2 бали. Виконую посередньо – 1 бал. Роблю погано або зовсім не вмію – 0 балів.

➤ **колонка «ставлення».** Які відчуття виникали у Вас під час роботи?

Позитивні (приємно, цікаво, легко) – 2 бали. Нейтральні – 1 бал. Негативні (неприємно, нецікаво, важко) – 0 балів.

---

➤ **колонка «бажання».** Чи хотіли б Ви, щоб із вказаною дією (вмінням) була пов'язана Ваша майбутня діяльність? Так – 2 бали. Нейтрально – 1 бал. Ні – 0 балів.

Оцініть у балах свої вміння, ставлення, бажання і занесіть до бланку відповідей. Якщо Ви ніколи не виконували виду діяльності, зазначеного в пункті тесту ДПГ, то замість балів у клітинки перших двох запитань поставте прочерк (1 і 2) і спробуйте дати відповідь тільки в третій колонці (бажання).

Під час читання переліку справ і вмінь тесту ДПГ обов'язково звертайте увагу на слова «часто», «легко», «постійно» тощо. Якщо з перерахованих кількох дій Ви вмієте робити щось одне, то саме цю дію Ви і оцінюєте трьома балами.

### **Методика №5. Дослідження комунікативних та організаторських здібностей**

**Мета дослідження:** визначення рівня розвитку комунікативних та організаторських схильностей.

**Матеріали та обладнання:** текст із запитаннями, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження комунікативних та організаторських схильностей (КОС) за допомогою запитань можна проводити і з одним досліджуваним, і з групою. Досліджуваним роздають тексти опитувальника, бланки для відповідей, зачитується інструкція.

**Інструкція:** «Запропонований Вам тест містить 40 питань. Прочитайте їх та дайте відповіді, використовуючи бланк. На ньому надруковано номери питань. Якщо Ваша відповідь на питання позитивна, то на бланку відповідний номер обведіть кружечком. Якщо Ваша відповідь негативна, тобто Ви не згодні з твердженням, відповідний номер закресліть. Слідкуйте, щоб номер питання і номер у бланку для відповідей збігались. Зауважте, що питання носять загальний характер і не можуть містити всіх необхідних деталей. Тому уявіть собі типові ситуації і не задумуйтесь над деталями. Не слід витрачати багато часу на роздуми, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти. Тоді намагайтесь дати ту відповідь, якій Ви надасте перевагу. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші

слова та узгоджуйте свої відповіді з ними. Відповідаючи на питання, не прагніть створити заздалегідь приємне враження. Важлива Ваша відвертість при відповіді».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_



Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

1.	5.	9.	13.	17.	21.	25.	29.	33.	37.
2.	6.	10.	14.	18.	22.	26.	30.	34.	38.
3.	7.	11.	15.	19.	23.	27.	31.	35.	39.
4.	8.	12.	16.	20.	24.	28.	32.	36.	40.

### Опитувальник

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх знайомих до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, яку завдав Вам хтось із приятелів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися у критичній ситуації?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств з різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатись громадською роботою?
7. Чи правильно, що Вам приємніше та простіше проводити час з книжками або займатись якимись справами, ніж спілкуватися з людьми?
8. Якщо виникли які-небудь завади у здійсненні Ваших намірів, чи легко відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи любите Ви придумувати та організовувати зі своїми приятелями різні ігри та розваги?
11. Чи важко Вам включатись у нову компанію?

- 
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
  13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
  14. Чи прагнете Ви добитися, щоб Ваші приятелі, колеги діяли відповідно до Вашої думки?
  15. Чи важко Ви адаптуєтесь у новому колективі?
  16. Чи правильно, що у Вас не буває конфліктів з колегами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
  17. Чи прагнете Ви при нагоді познайомитись та поговорити з новою людиною?
  18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви берете ініціативу на себе?
  19. Чи дратує Вас оточення і чи хочеться Вам побути самому (ій)?
  20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь у незнайомих умовах?
  21. Чи подобається Вам постійно знаходитись серед людей?
  22. Чи відчуваєте роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?
  23. Чи відчуваєте Ви труднощі, дискомфорт, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитись з новою людиною?
  24. Чи правда, що Ви стомлюєтесь від частого спілкування з приятелями?
  25. Чи любите Ви брати участь у колективних іграх?
  26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, що стосуються інтересів Ваших друзів, знайомих?
  27. Чи правда, що Ви почуваєте себе невпевнено серед малознайомих людей?
  28. Чи дійсно Ви рідко прагнете довести свою правду?
  29. Чи вважаєте, що Вам не дуже важко внести пожвавлення в малознайому компанію?
  30. Чи брали Ви участь у громадській роботі в школі?
  31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
  32. Чи правильно, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте вашими товаришами?
- 

33. Чи відчуваєте себе невимушено, потрапивши у незнайому для Вас компанію?
34. Чи охоче Ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим та спокійним, коли потрібно говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто Ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви потрапляєте у центр уваги своїх товаришів?
39. Чи часто Ви соромитесь, почуваетесь незручно при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх приятелів?

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – отримання індексів комунікативних та організаторських здібностей. Для цього відповіді досліджуваного зіставляють із дешифратором і підраховують кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями. У дешифраторі враховується за рядками розташування номерів питань у бланку для відповідей.

### Ключ

Схильності	Відповіді	
	Позитивні	Негативні
Комунікативні	номери питань 1-го рядка	номери питань 2-го рядка
Організаторські	номери питань 3-го рядка	номери питань 4-го рядка

Щоб визначити рівень комунікативних і організаторських схильностей, потрібно вирахувати їхні коефіцієнти. Формули для підрахунку коефіцієнтів:

$$K_k = \frac{K_x}{20}; K_o = \frac{O_x}{20}, \text{ де}$$

**$K_k$**  – коефіцієнт комунікативних схильностей;

**$K_o$**  – коефіцієнт організаторських схильностей;

**Кх** та **Ох** – кількість збігів з дешифратором відповідно до комунікативних та організаторських схильностей.

**Аналіз результатів.** У ході аналізу результатів спочатку дають оцінку рівня комунікативних та організаторських схильностей досліджуваного. Для цього користуються шкалою оцінок.

### **Шкала оцінок комунікативних та організаторських схильностей**

<b>Кк</b>	<b>Кo</b>	<b>Шкала оцінки</b>
0,10-0,45	0,2-0,55	1
0,46-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,76-1,00	0,81-1,00	5

Рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей характеризується за допомогою оцінок за шкалою таким чином:

- досліджувані, що отримали **оцінку 1**, – це люди з низьким рівнем прояву комунікативних та організаторських схильностей;
- досліджувані, що отримали **оцінку 2**, мають комунікативні та організаторські схильності нижче середнього рівня. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто у новому колективі, надають перевагу побути наодинці, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів з людьми і у виступах перед аудиторією, погано орієнтуються у незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. У багатьох справах вони намагаються уникати прояву самостійних рішень та ініціативи;
- для досліджуваних з **оцінкою 3** характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, однак потенціал їхніх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група досліджуваних потребує подальшої серйозної та планомірної роботи з формування та розвитку комунікативних та організаторських схильностей;

---

➤ досліджувані, що отримали **оцінку 4**, відносяться до групи з високим рівнем прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони почувають себе комфортно у нових обставинах, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, проявляють ініціативу у спілкуванні, з задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні приймати самостійні рішення у важкій ситуації. Усе це вони роблять не з примусу, а відповідно до внутрішніх прагнень;

➤ досліджуваним, що отримали **вищу оцінку 5**, притаманний дуже високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони відчують потребу у комунікативній та організаторській діяльності і активно прагнуть до них, швидко орієнтуються у складних ситуаціях, невимушено поводять себе у новому колективі.

Це ініціативні люди, які віддають перевагу прийняттю самостійних рішень у важливих справах або у складній ситуації, відстоюють свою думку та домагаються, щоб її сприймали інші. Вони можуть внести позбавлення у незнайому компанію, люблять організовувати різні ігри, заходи, активні у діяльності, яка їх приваблює, постійно прагнуть задовольнити свою потребу в комунікації та організаторській діяльності.

Комунікативні та організаторські схильності являють собою важливий компонент та передумови розвитку здібностей у тих видах діяльності, які пов'язані зі спілкуванням з людьми, з організацією колективної роботи. Вони є важливою ланкою у розвитку педагогічних здібностей.

Бажання займатись організаційною діяльністю та спілкуватись з людьми залежить і від змісту відповідних форм активності, і від типологічних особливостей самої особистості. В основному вони визначаються суб'єктивною цінністю та значущістю для людини, майбутніх результатів її активності та ставлення до осіб, з якими вона взаємодіє. Це слід врахувати, складаючи рекомендації для людей з низьким рівнем розвитку схильностей. Достатньо часто вони виявляються, з'являються при виконанні різних видів діяльності і спілкування, які спочатку людині не актуальні, але в процесі стають значущими. Тут важливі власні зусилля для подолання комунікативних бар'єрів, якщо людина ставить собі мету саморозвитку.

## Методика №6. Дослідження спрямованості інтересів

**Мета дослідження:** визначення спрямованості інтересів.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

### Варіант 1. «Карта інтересів»

**Процедура дослідження.** Роботу можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Для проведення дослідження потрібна карта інтересів – опитувальник із 174 запитань, що показують спрямованість інтересів у 29 сферах діяльності, та бланк-лист для відповідей – матриця із шести рядків і двадцяти дев'яти колонок. Кожна колонка відповідає одній зі сфер інтересів: 1. Біологія, 2. Географія, 3. Геологія, 4. Медицина, 5. Легка і харчова промисловості, 6. Фізика, 7. Хімія, 8. Техніка, 9. Електро- і радіотехніка, 10. Металообробка, 11. Деревообробка, 12. Будівництво, 13. Транспорт, 14. Авіація, морська справа, 15. Військові фахи, 16. Історія, 17. Література, 18. Журналістика, 19. Суспільна діяльність, 20. Педагогіка, 21. Право, юриспруденція, 22. Сфера обслуговування, торгівля, 23. Математика, 24. Економіка, 25. Іноземні мови, 26. Образотворче мистецтво, 27. Сценічне мистецтво, 28. Музика, 29. Фізкультура і спорт.

Досліджуваним роздають бланки-опитувальники, бланки для відповідей і зачитується інструкція.

**Інструкція досліджуваному.** «Для визначення Ваших провідних інтересів пропонуємо перелік питань. Поміркуйте перед відповіддю на кожне питання і постарайтеся дати точну відповідь.

Якщо Ви переконалися неодноразово, що Вам дуже подобається те, про що запитується, то в листі відповідей у клітині під тим же номером поставте **два плюси**,

- ✓ якщо просто подобається – **один плюс**;
- ✓ якщо не знаєте, сумніваєтеся – **нуль**;
- ✓ якщо не подобається – **один мінус**;
- ✓ якщо дуже не подобається – **два мінуси**.

Відповідайте на питання, не пропускаючи жодного з них. Час заповнення листа не обмежується».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Бланк для відповідей

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1.		30.		59.		88.		117.		146.	
2.		31.		60.		89.		118.		147.	
3.		32.		61.		90.		119.		148.	
4.		33.		62.		91.		120.		149.	
5.		34.		63.		92.		121.		150.	
6.		35.		64.		93.		122.		151.	
7.		36.		65.		94.		123.		152.	
8.		37.		66.		95.		124.		153.	
9.		38.		67.		96.		125.		154.	
10.		39.		68.		97.		126.		155.	
11.		40.		69.		98.		127.		156.	
12.		41.		70.		99.		128.		157.	
13.		42.		71.		100.		129.		158.	
14.		43.		72.		101.		130.		159.	
15.		44.		73.		102.		131.		160.	
16.		45.		74.		103.		132.		161.	
17.		46.		75.		104.		133.		162.	
18.		47.		76.		105.		134.		163.	
19.		48.		77.		106.		135.		164.	
20.		49.		78.		107.		136.		165.	
21.		50.		79.		108.		137.		166.	
22.		51.		80.		109.		138.		167.	
23.		52.		81.		110.		139.		168.	
24.		53.		82.		111.		140.		169.	
25.		54.		83.		112.		141.		170.	
26.		55.		84.		113.		142.		171.	
27.		56.		85.		114.		143.		172.	
28.		57.		86.		115.		144.		173.	
29.		58.		87.		116.		145.		174.	



### Опитувальник



**Чи любите Ви? Чи подобається Вам? Хотіли б Ви?**


1. Знайомитися з життям рослин і тварин.
2. Уроки з географії, читання підручника географії.
3. Читати художню або науково-популярну літературу про геологічні експедиції.


- 
4. Уроки і підручник з анатомії та фізіології людини.
  5. Уроки домоведення або домашні завдання з домоведення.
  6. Читати науково-популярну літературу про фізичні відкриття, про життя і діяльність видатних фізиків.
  7. Читати про відкриття в хімії або про життя та діяльність видатних хіміків.
  8. Читати науково-популярні журнали про розвиток техніки.
  9. Читати статті в науково-популярних часописах про досягнення в галузі електроніки і радіотехніки.
  10. Знайомитися з різними металами та їхніми властивостями.
  11. Довідуватися про різні породи дерев і про їхнє практичне застосування.
  12. Довідуватися про досягнення в галузі будівництва.
  13. Читати книги, дивитися фільми про водіїв різних видів транспорту (автомобільного, залізничного).
  14. Читати книги, дивитися фільми про льотчиків і космонавтів.
  15. Знайомитися з військовою технікою.
  16. Читати книги про історичні події та історичних діячів.
  17. Читати класиків української та зарубіжної літератури.
  18. Читати й обговорювати газетні чи журнальні статті та нариси.
  19. Обговорювати поточні справи і події в класі й школі.
  20. Читати книги про життя школи (про роботу вихователя, учителя).
  21. Читати книги, дивитися фільми про роботу поліції.
  22. Підтримувати порядок, красивий інтер'єр приміщень, в яких навчаєтеся, живете, працюєте.
  23. Читати книги типу «Цікава математика», «Математичне дозвілля».
  24. Вивчати економічну географію.
  25. Заняття з іноземної мови.
  26. Знайомитися з життям видатних художників, з історією розвитку образотворчого мистецтва.
  27. Знайомитися з життям видатних майстрів сцени і кіно, зустрічатися з артистами, колекціонувати їхні фото.
  28. Знайомитися з життям і творчістю видатних музикантів, з питаннями теорії музичного мистецтва.
  29. Читати спортивні часописи, газети, книги про спорт, про видатних спортсменів.
  30. Вивчати біологію, ботаніку, зоологію.
  31. Знайомитися з різними країнами за описами.
  32. Читати про життя і діяльність знаменитих геологів.
-

- 
33. Читати про те, як люди навчилися боротися з хворобами, про лікарів і досягнення в галузі медицини.
  34. Відвідувати з пізнавальною метою підприємства легкої промисловості.
  35. Читати книги типу «Цікава фізика», «Фізики жартують».
  36. Проводити хімічні досліди, стежити за ходом хімічних реакцій.
  37. Знайомитися з новітніми досягненнями сучасної техніки (слухати і дивитися радіо- і телепередачі, читати статті в газетах).
  38. Відвідувати радіотехнічні гуртки або знайомитися з роботою електрика.
  39. Знайомитися з різними вимірювальними приладами, інструментами для металообробки, працювати з ними.
  40. Спостерігати за виготовленням виробів із дерева, розглядати нові зразки меблів.
  41. Зустрічатися з будівельниками, спостерігати за їхньою роботою.
  42. Читати популярну літературу про засоби пересування.
  43. Читати книги, дивитися фільми про річковиків, моряків.
  44. Читати книги, дивитися фільми на військові теми, знайомитися з історією війн.
  45. Обговорювати минулі та сучасні політичні події.
  46. Читати літературно-критичні статті.
  47. Слухати радіо, дивитися телевізійні новини і тематичні телепередачі.
  48. Довідуватися про події, що відбуваються в місті, країні.
  49. Давати пояснення товаришам, як виконати навчальне завдання, якщо вони не можуть зробити його самостійно.
  50. Дати справедливу оцінку вчинку друга, знайомого або літературного героя.
  51. Організувати харчування під час походу.
  52. Читати науково-популярну літературу про відкриття в математиці, про життя і діяльність видатних математиків.
  53. Цікавитися станом економічних перетворень.
  54. Читати художню літературу іноземною мовою.
  55. Займатися художнім оформленням стендів і газет.
  56. Відвідувати театри, філармонії, концерти.
  57. Слухати оперну або симфонічну музику.
  58. Відвідувати спортивні змагання, слухати і дивитися спортивні радіо- і телепередачі.
  59. Відвідувати гурток з біології.
  60. Відвідувати гурток з географії.
-

- 
- 
61. Складати і збирати описи і зображення геологічних об'єктів землі, мінералів.
  62. Вивчати функції організму людини, причини виникнення хвороб і шляхи їх лікування.
  63. Відвідувати гурток кулінарії, готувати вдома обід.
  64. Проводити фізичні досліди.
  65. Готувати розчини, зважувати реактиви.
  66. Розбирати і ремонтувати різні механізми (наприклад, годинники, праски).
  67. Користуватися точними вимірювальними приладами (осцилографом, вольтметром, амперметром); здійснювати розрахунки.
  68. Майструвати різноманітні предмети, використовуючи деталі з металу.
  69. Майструвати різноманітні предмети, використовуючи деталі з дерева або художньо обробляти дерево (випилювати, випалювати, вирізати).
  70. Робити будівельні ескізи або виконувати креслення для будівництва.
  71. Відвідувати гурток юних автолюбителів.
  72. Брати участь у секції парашутистів і в гуртку авіамоделістів або в роботі авіаційних клубів.
  73. Відвідувати стрілецьку секцію.
  74. Вивчати історію виникнення різ народів і держав.
  75. Писати класні і домашні твори з літератури.
  76. Спостерігати за вчинками і поведінкою людей.
  77. Виконувати суспільну роботу, організовувати та згуртовувати друзів до різних справ.
  78. Проводити час із маленькими дітьми, читати їм книги, що-небудь розповідати, допомагати в чомусь.
  79. Бути головним серед ровесників і молодших.
  80. Спостерігати за роботою продавця, кухаря, офіціанта.
  81. Відвідувати математичний гурток.
  82. Цікавитися питаннями розвитку промисловості, довідуватися про нові досягнення в галузі планування й обліку на підприємствах.
  83. Працювати з іншомовними словниками, розуміти мовні звороти іншої мови.
  84. Відвідувати музеї мистецтва, художні виставки.
  85. Виступати на сцені перед глядачами.
  86. Грати на музичному інструменті.
- 
- 

- 
87. Грати в спортивні ігри.
  88. Спостерігати за ростом і розвитком тварин, рослин, вести записи спостережень.
  89. Самостійно складати географічні карти, збирати різноманітні географічні матеріали.
  90. Збирати колекції мінералів, експонати для геологічного музею.
  91. Знайомитися з роботою лікаря, медсестри, фармацевта.
  92. Відвідувати гурток з крою та шиття, шити собі і членам родини.
  93. Відвідувати гурток або факультативні заняття з фізики.
  94. Відвідувати гурток або факультативні заняття з хімії.
  95. Відвідувати один із технічних гуртків (моделювати літаки, кораблі тощо).
  96. Знайомитися з будовою електроприладів, електричних машин; збирати, радіоприлади, приймачі, програвачі та інше.
  97. Бути на уроках праці в шкільних майстернях.
  98. Брати участь у столярному гуртку.
  99. Бувати на будівництві, спостерігати за ходом будівництва, за оздоблювальними роботами.
  100. Цікавитися правилами дорожнього руху.
  101. Брати участь у секції веслярів, яхтсменів, аквалангістів, бути в бригаді рятувальників на водах.
  102. Брати участь у воєнізованих іграх.
  103. Відвідувати історичні музеї, знайомитися з пам'ятниками культури.
  104. Відвідувати гурток або факультативні заняття з літератури.
  105. Вести особистий щоденник.
  106. Виступати в класі з повідомленнями про міжнародні відносини.
  107. Бути вихователем.
  108. З'ясовувати причини поведінки і вчинків людей, які вони хочуть приховати.
  109. Допомогати покупцеві вибрати в магазині потрібний йому товар, чи розповсюджувати товари, газети.
  110. Розв'язувати складні математичні задачі.
  111. Облікувати свої грошові витрати і прибутки.
  112. Відвідувати гурток іноземної мови або відвідувати факультативні заняття.
  113. Відвідувати художній гурток.
  114. Брати участь в огляді художньої самодіяльності.
  115. Співати в хорі або відвідувати музичний гурток.
  116. Відвідувати спортивну секцію.
- 

- 
- 
- 117.Брати участь в олімпіадах з біології або готувати виставки рослин або тварин.
  - 118.Брати участь у географічній експедиції.
  - 119.Брати участь у геологічній експедиції.
  - 120.Спостерігати за хворими, доглядати їх та надавати їм допомогу.
  - 121.Брати участь у виставках кулінарних або кондитерських робіт.
  - 122.Брати участь в олімпіадах з фізики.
  - 123.Вирішувати складні задачі з хімії, брати участь в олімпіадах з хімії.
  - 124.Розуміти технічні креслення і схеми, самому виконувати креслення.
  - 125.Розуміти складні радіосхеми.
  - 126.Відвідувати з пізнавальною метою промислові підприємства, знайомитися з новими типами верстатів, спостерігати за їхньою роботою або ремонтом.
  - 127.Майструвати що-небудь із дерева.
  - 128.Допомагати в будівельних роботах.
  - 129.Брати участь в обслуговуванні і ремонті автомобілів.
  - 130.Керувати надшвидкісними літаками.
  - 131.Строго виконувати розпорядок дня.
  - 132.Відвідувати гурток з історії, збирати матеріали, виступати з доповідями на історичні теми.
  - 133.Працювати з літературними джерелами, вести щоденник вражень про прочитане.
  - 134.Брати участь у диспутах і читацьких конференціях.
  - 135.Організовувати і проводити збори.
  - 136.Брати шефство над важкими підлітками, обговорювати з будь-ким питання виховання дітей і підлітків.
  - 137.Допомагати працівникам поліції.
  - 138.Постійно спілкуватися з різними людьми.
  - 139.Брати участь в олімпіадах з математики.
  - 140.Цікавитися вартістю товарів, намагатися зрозуміти питання ціноутворення, заробітної плати, організації праці.
  - 141.Розмовляти з друзями іноземною мовою.
  - 142.Брати участь у виставках образотворчого мистецтва.
  - 143.Відвідувати театральний гурток.
  - 144.Брати участь у музичних оглядах-конкурсах.
  - 145.Брати участь у спортивних змаганнях.

- 
- 
146. Вирощувати в сад або городину, виховувати тварин, доглядати за ними.
  147. Проводити топографічні зйомки місцевості.
  148. Здійснювати тривалі важкі походи, під час яких доводиться напружено працювати за визначеною програмою.
  149. Працювати в лікарні, поліклініці або аптеці.
  150. Працювати фахівцем на підприємстві харчової або легкої промисловості (швачкою, закрійницею, кондитером...).
  151. Вирішувати складні задачі з фізики.
  152. Працювати на хімічному виробництві.
  153. Брати участь у виставках технічної творчості.
  154. Працювати в галузі електроенергетики або радіоелектроніки.
  155. Працювати токарем, виготовляти різноманітні деталі і вироби.
  156. Виконувати столярні роботи.
  157. Працювати в будівельній бригаді.
  158. Возити пасажирів або вантажі.
  159. Працювати в штормову погоду на великій річці або у морі.
  160. Бути військовим інженером або командиром.
  161. Ходити в походи історичними місцями рідного краю.
  162. Писати розповіді, складати вірші, байки тощо.
  163. Писати нотатки або нариси до стінгазети або періодичної преси.
  164. Керувати бригадою під час трудового десанту.
  165. Організовувати ігри чи свята для дітей.
  166. Працювати в юридичному закладі (у суді, прокуратурі, адвокатурі, юридичній консультації).
  167. Надавати людям різні послуги.
  168. Виконувати роботу, що постійно вимагає застосування математичних знань.
  169. Працювати в галузі планування, фінансування, економіки підприємств народного господарства.
  170. Брати участь в олімпіадах, конкурсах, конференціях, пов'язаних з іноземною мовою.
  171. Брати участь у виставках образотворчого мистецтва.
  172. Грати на сцені або зніматися в кіно.
  173. Бути музикантом, музичним режисером або викладачем музики.
  174. Працювати викладачем фізкультури або тренером.

**Обробка результатів.** У заповненому листі відповідей у кожній колонці підраховується кількість позитивних відповідей.

Біологія	1	30	59	88	117	146
Географія	2	31	60	89	118	147
Геологія	3	32	61	90	119	148
Медицина	4	33	62	91	120	149
Легка і харчова промисловість	5	34	63	92	121	150
Фізика	6	35	64	93	122	151
Хімія	7	36	65	94	123	152
Техніка	8	37	66	95	124	153
Електро- і радіотехніка	9	38	67	96	125	154
Металообробка	10	39	68	97	126	155
Деревообробка	11	40	69	98	127	156
Будівництво	12	41	70	99	128	157
Транспорт	13	42	71	100	129	158
Авіа-, морська справа	14	43	72	101	130	159
Військові фахи	15	44	73	102	131	160
Історія	16	45	74	103	132	161
Література	17	46	75	104	133	162
Журналістика	18	47	76	105	134	163
Суспільна діяльність	19	48	77	106	135	164
Педагогіка	20	49	78	107	136	165
Право, юриспруденція	21	50	79	108	137	166
Сфера обслуговування, торгівля	22	51	80	109	138	167
Математика	23	52	81	110	139	168
Економіка	24	53	82	111	140	169
Іноземні мови	25	54	83	112	141	170
Образотворче мистецтво	26	55	84	113	142	171
Сценічне мистецтво	27	56	85	114	143	172
Музика	28	57	86	115	144	173
Фізкультура і спорт	29	58	87	116	145	174

**Аналіз результатів.** Аналізуючи отримані дані, виділіть ті сфери, що містять найбільшу кількість позитивних відповідей. Якщо з-поміж них виявиться кілька сфер з однаковим числом позитивних відповідей, то варто вважати, що більш вираженим інтересам

відповідають ті з них, що містять найменшу кількість негативних відповідей.

Оцінка ступеня виразності інтересів має п'ять градацій:

- вищий ступінь заперечення – від -12 до -6;
- інтерес заперечується – від -5 до -1;
- інтерес виражений слабко – від +1 до +4;
- виражений інтерес – від +5 до +7;
- яскраво виражений інтерес – від +8 до +12.

### **Варіант 2. «Анкета інтересів»**

**Процедура дослідження.** Дослідження інтересів особистості за допомогою «Анкети інтересів» можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Для проведення дослідження потрібна анкета інтересів – опитувальник із 70 запитань, що демонструють спрямованість інтересів у 10 сферах діяльності і бланк для відповідей. Кожна колонка відповідає одній зі сфер інтересів:

1. Математиці, 2. Історії, 3. Лінгвістиці та літературі, 4. Природі, 5. Музиці, 6. Образотворчому мистецтву, 7. Подорожам, 8. Майструванню, 9. Спорту, 10. Спілкуванню.

Досліджуваним роздаються опитувальники, бланки для відповідей і зачитується інструкція.

**Інструкція досліджуваному:** «Для визначення Ваших провідних інтересів пропонуємо перелік запитань. Поміркуйте над кожним з них і намагайтеся дати більш точну відповідь. Якщо Ви переконалися, що Вам дуже подобається те, про що запитується, то в бланку для відповідей у клітинці під тим же номером поставте **два плюси**, якщо просто подобається – **один плюс**, якщо не знаєте, сумніваєтесь – **нуль**, якщо не подобається – **один мінус**, а якщо дуже не подобається – **два мінуси**. Відповідайте на запитання, не пропускаючи жодного із них».

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_



Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

## Бланк для відповідей

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70	

### Анкета інтересів Чи подобається Вам:

1. Урок математики?
2. Гра «Щасливий випадок»?
3. Читати художні твори?
4. Збирати гриби, ягоди?
5. Слухати гру на музичних інструментах, спів?
6. Відвідувати виставки та художні галереї?
7. Читати книги, журнали про подорожі?
8. Спостерігати, як будують будинок, прокладають дорогу, ремонтують водопровід?
9. Відвідувати спортивні змагання?
10. Зустрічатися з товаришами грати в різні ігри?
11. Брати участь у шкільних олімпіадах з математики?
12. Вивчати історію на уроках в школі?
13. Складати вірші?
14. Спостерігати за життям птахів, комах?
15. Учатися грати на музичних інструментах, співати?
16. Малювати олівцями, фарбами?
17. Дивитися телевізійні передачі про подорожі?
18. Розглядати моделі планерів, кораблів, іграшки?
19. Дивитися спортивні передачі?
20. Організовувати у школі цікаві заходи?

- 
- 
21. Читати книги про видатних математиків?
  22. Відвідувати виставки, які розповідають про історію?
  23. Розповідати про різні випадки, які сталися з вами чи іншими людьми?
  24. Садити кущі, дерева й доглядати за ними?
  25. Вивчати ноти?
  26. Збирати квіти, komponувати букети та композиції з них?
  27. Ходити в турпоходи з метою вивчення рідного краю?
  28. Урок праці в школі?
  29. Читати книги та статті спортивного змісту?
  30. Спілкуватися під час перерви з товаришами?
  31. Відвідувати виставки комп'ютерної техніки?
  32. Читати книги на історичну тематику?
  33. Розгадувати літературні кросворди?
  34. Розводити акваріумних рибок?
  35. Танцювати під музику?
  36. Дивитися передачі про картини художників?
  37. Слухати розповіді про подорожі?
  38. Ходити на виставки дитячої творчості?
  39. Відвідувати спортивну секцію?
  40. Проводити канікули в таборі відпочинку?
  41. Змагатися з товаришами, хто швидше розв'яже задачу чи приклад?
  42. Дивитися фільми й телепередачі про далеке минуле?
  43. Урок мови та літератури?
  44. Тримати вдома тварин і піклуватися про них?
  45. Дивитися телевізійні музичні передачі?
  46. Читати про життя й творчість художників?
  47. Урок географії?
  48. Робити вдома дрібний ремонт меблів, посуду, господарських речей?
  49. Урок фізкультури?
  50. Дивитися телевізійні передачі про спілкування та стиль життя (наприклад, «Табу»)?
  51. Розв'язувати складні задачі з математики?
  52. Колекціонувати старовинні речі?
  53. Писати замітки в газету?
  54. Вирощувати рослини на городі?
  55. Колекціонувати фотографії композиторів, співаків, музикантів?
- 
- 

- 
56. Милуватися красивими пейзажами?
  57. Колекціонувати фотографії та листівки про природу, людей, міста?
  58. Знаходити дерев'яні, металеві відрізки, дротини і зберігати їх про всяк випадок.
  59. Збирати фотографії відомих спортсменів?
  60. Допомогати товаришам у виконанні домашнього завдання?
  61. Допомогати товаришам виконати завдання з математики?
  62. Вивчати історію своєї сім'ї та родини?
  63. Писати листи знайомим і друзям?
  64. Допомогати товариству охорони природи?
  65. Слухати спів птахів?
  66. Піклуватися про те, щоб було гарно у квартирі?
  67. Їздити з батьками в інші міста?
  68. Читати в газетах і журналах розділ «Умілі руки»?
  69. Робити фіззарядку?
  70. Ходити в гості до товаришів і запрошувати їх до себе?

**Обробка та аналіз результатів.** Аналізуючи отримані в ході дослідження результати важливо враховувати такі значення колонок, які відповідають інтересам: 1) математиці; 2) історії; 3) лінгвістиці та літературі; 4) природі; 5) музиці; 6) образотворчому мистецтву; 7) подорожам; 8) майструванню; 9) спорту; 10) спілкуванню.

Опрацьовуючи отримані результати в ході дослідження, необхідно підрахувати бали. Для цього за кожну відповідь «+» нарахуйте – 5 балів, якщо в клітинці «++» – 10 балів. Кількість балів підраховується окремо за кожною колонкою.

### **Методика №7. Дослідження типології особистості та привабливого професійного середовища (Дж. Голланда)**

**Мета дослідження:** визначення типу особистості та привабливого професійного середовища.

**Матеріали та дослідження:** бланк-опитувальник, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження типології особистості та привабливого професійного середовища за методикою Дж. Голланда можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою.

Досліджуваним роздаються бланки-опитувальники та зачитується інструкція. Під час роботи з групою належить забезпечити самостійність відповідей. Час виконання завдання не обмежується, хоча затягувати процедуру дослідження не рекомендується.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам необхідно з кожної пари 84 професій вибрати тільки одну, яка Вас найбільше приваблює («а» чи «б»). Вибір необхідно зробити з кожної пари. На вибір рішення витрачайте не більше 15 секунд. На виконання завдання Вам дається 10-20 хвилин».


### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_


Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### **Опитувальник**

<b>А</b>	<b>Б</b>
1. Інженер-технолог	конструктор
2. В'язальник	санітарний лікар
3. Кулінар	користувач ЕОМ
4. Фотограф	директор магазину
5. Кресляр	дизайнер
6. Філософ	психіатр
7. Вчений-хімік	бухгалтер
8. Редактор журналу	комівояжер
9. Лінгвіст	перекладач художньої літератури
10. Педіатр	статист
11. Заступник з виховної роботи	спеціаліст з маркетингу
12. Спортивний лікар	фейлетоніст
13. Нотаріус	постачальник
14. Бухгалтер	артист естради
15. Політичний діяч	письменник
16. Садівник	метеоролог
17. Водій автобуса	медсестра



18. Інженер-електрик	секретар
19. Маляр	художник по металу
20. Біолог	головний лікар
21. Телеоператор	режисер
22. Гідролог	податковий інспектор
23. Зоолог	головний зоотехнік
24. Математик	архітектор
25. Соціальний працівник	обліковець
26. Вчитель	заввідділу держустанови
27. Вихователь	композитор
28. Коректор	модельєр
29. Економіст	реklamний агент
30. Завідувач господарством	диригент
31. Радіоінженер	працівник науки
32. Наладчик	монтажник
33. Агроном	керівник агрофірми
34. Закрійник	мистецтвознавець
35. Археолог	експерт з товарів
36. Працівник музею	адвокат
37. Вчений	актор
38. Логопед	стенографіст
39. Лікар	дипломат
40. Головний бухгалтер	директор
41. Поет	психолог
42. Працівник архіву	менеджер



---

**Обробка результатів:** Опрацьовуючи отримані в ході дослідження результати, необхідно підрахувати бали. Для цього слід користуватися ключем, наведеним нижче.

**Ключ (максимум балів за всіма типами має складати 14)**

**Реалістичний:** 1а 2а 3а 4а 5а 16а 17а 18а 19а 21а 31а 32а 33а 34а.

**Інтелектуальний:** 1б 6а 7а 8а 9а 16б 20а 22а 23а 24а 31б 35а 36а 37а.

**Соціальний:** 2б 6б 10а 11а 12а 17б 20б 25а 26а 27а 36б 38а 39а 41б.

**Конвенціональний:** 3б 7б 10б 13а 14а 18б 22б 25б 29а 28а 32б 38б 40а 42а

**Діловий:** 4б 8б 11б 13б 15а 23б 26б 29б 30а 33б 35б 39б 40б 42б.

**Артистичний:** 5б 9б 12б 14б 15б 19б 21б 24б 27б 28б 30б 34б 37б 41а.

**Аналіз результатів.** Відповідно до найбільш привабливого професійного середовища Дж. Голланд виділяє такі типи особистості: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенціональний, діловий, артистичний.

***Характеристика типів особистості.***

***Реалістичний тип*** – переважно чоловічий, несоціальний, емоційно стабільний, орієнтований на сьогоднішній день. Його представники займаються конкретними об'єктами та їх практичним використанням. Надають перевагу професіям, які вимагають моторних навичок, спритності, конкретності: механік, електрик, інженер, агроном, садівник, токарь, водій, будівельник тощо. Характерними є переважно невербальні інтелектуальні здібності. Психомоторні навички переважають над математичними та мовними здібностями.

***Інтелектуальний тип*** – орієнтований на розумову працю, несоціальний, аналітичний, раціональний, незалежний, оригінальний. Переважають теоретичні, частково практичні здібності. Роздумам про проблему надає більшу перевагу, ніж заняттям з реалізації пов'язаних з нею рішень. Подобається вирішувати завдання за допомогою абстрактного мислення. Інтелектуал, надає перевагу науковим професіям: ботанік, астроном, фізик, математик тощо. Володіє високорозвиненими як гуманітарними, так і математичними здібностями.

***Соціальний тип*** – ставить такі мети і завдання, які дозволяють йому встановлювати тісний контакт із навколишнім середовищем. Має комунікативні вміння й потребує соціальних контактів. Рисами його характеру є комунікабельність (здатність до спілкування),

---

бажання повчати й виховувати, гуманність, жіночність. Перевагу надає навчанню й лікуванню, в основному – це лікарі, вчителі, психологи. Намагається триматися осторонь від інтелектуальних проблем. Активний, залежний, йому притаманна пристосованість. Проблеми вирішує, спираючись в основному на емоції, почуття та вміння спілкуватися, має хороші гуманітарні, але відносно слабкі математичні здібності.

**Конвенціональний тип** – надає перевагу структурованій діяльності. З навколишнього середовища обирає мету, завдання й цінності, які формуються зі звичаїв і обумовлені станом суспільства. Відповідно до цього його підхід до проблем має стереотипний, практичний і конкретний характер. Спонтанність і оригінальність йому не притаманні. Певним чином йому властиві ригідність, консервативність і залежність. Надає перевагу професіям, які пов'язані з канцелярією та розрахунками: машинопис, бухгалтерія, економіка. Він уміє добре спілкуватися і має хороші моторні навички. Водночас це слабкий організатор і керівник. Його рішення залежить від людей, які його оточують.

**Діловий тип** – обирає мету і завдання, які дозволяють йому виявити енергію, оптимізм, імпульсивність, потяг до пригод. Надає перевагу «чоловічим», керівним ролям, у яких він може задовольнити свої потреби у домінантності й визнанні. Це – керівник, директор, репортер, дипломат, журналіст. Не подобаються заняття, пов'язані з ручною працею, а також ті, що вимагають посидючості, великої концентрації уваги й інтелектуальних зусиль. Надає перевагу вербальним завданням, які пов'язані з керівним статусом і владою. Агресивний, діловий. Його загальні та інтелектуальні здібності посередні, до певної міри вищими є вербальні здібності.

**Артистичний тип** – ухиляється від чітко структурованих проблем та видів діяльності, які пов'язані з великою фізичною силою. У спілкуванні з оточенням спирається на свої безпосередні відчуття, емоції, інтуїцію та увагу. Йому притаманна гнучкість, незалежність рішень. Це асоціальний, оригінальний тип з рисами жіночності. Надає перевагу заняттям творчого характеру: музиці, літературі, живопису, фотографіям тощо.

## **Методика №8 Дослідження здібностей до педагогічної діяльності**

**Мета дослідження:** вивчення досвіду в педагогічній діяльності, інтересу та здібностей до неї.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка чи олівець.

**Процедура дослідження.** Дослідження здібностей до педагогічної діяльності можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Під час роботи із групою кожен досліджуваний повинен отримати опитувальник та бланк для відповідей.

Експериментатор має забезпечити умови для самостійної роботи та почитати інструкцію. Час відповіді не обмежується, хоча затягувати процедуру дослідження не рекомендується.

**Інструкція досліджуваному:** «Уважно прочитайте запитання, не пропускаючи жодного, дайте на них відповіді. У клітинці на бланку для відповідей, позначеної тим же номером, що і запитання анкети, поставте знак «+», якщо Ваша відповідь на запитання анкети позитивна («так») або ж знак «-», якщо Ваша відповідь негативна («ні»)».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_



Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1.		2.		3.	
4.		5.		6.	
7.		8.		9.	
10.		11.		12.	
13.		14.		15.	
16.		17.		18.	
19.		20.		21.	
22.		23.		24.	
25.		26.		27.	
28.		29.		30.	
31.		32.		33.	
34.		35.		36.	
37.		38.		39.	
40.		41.		42.	
43.		44.		45.	
46.		47.		48.	
49.		50.		51.	
52.		53.		54.	
55.		56.		57.	
58.		59.		60.	

## Опитувальник

1. Ви читаєте літературу про школу, вчителів, педагогіку?
2. Чи доводилося Вам працювати з дітьми?
3. Чи вдається Вам мотивувати, організувати товаришів на виконання різноманітних справ?
4. Чи були у Вас наміри оволодіти технічною спеціальністю?
5. Чи доводилося Вам в минулому організовувати ігри чи інші заходи з молодшими школярами чи ровесниками?
6. Ви надаєте перевагу роботі (відпочинку) на самоті?
7. Чи планували Ви вступати на навчання в інші (непедагогічні) навчальні заклади?
8. Ви часто розповідаєте різні історії малюкам чи своїм товаришам?
9. Вам важко брати участь в бесіді з деякими людьми?
10. Чи допускаєте Ви, що за час навчання в педагогічному навчальному закладі можете зрозуміти, що праця вчителя Вас може розчарувати?
11. Чи доводилося Вам шефствувати над учнями молодших класів?
12. Ви намагаєтеся планувати свою діяльність, спілкування з людьми наперед?
13. Правда, що Ви давно вибрали професію?
14. Чи перевіряли Ви поради вчителів, батьків стати вчителем у практичній діяльності?
15. Вам вдається стимулювати активність у молодших членів сім'ї, молодших школярів, ровесників?
16. Ви мрієте досягнути вершини майстерності, працюючи вчителем?
17. Ви тривалий час брали участь у роботі гуртків, факультативів, олімпіад з цікавого для Вас предмету?
18. У Вас багато друзів, товаришів?
19. Який з перерахованих нижче термінів має відношення до педагогіки:  
а) еkleктика; б) нумізматика; в) профорієнтація; г) педіатрія.
20. Вам доводилося працювати на виборних посадах?
21. Чи звертаються до Вас Ваші друзі, знайомі за порадою?
22. Чи відомо Вам ставлення Ваших товаришів, молодших знайомих до Ваших вчинків, Вашої думки?
23. Ви вважаєте, що знань, отриманих в педагогічному ЗВО, не буде достатньо для роботи вчителя?
24. Ви готові брати на себе відповідальність за колективні дії?

- 
- 
25. Ви захотіли би перевестись на педагогічний факультет університету, якби у Вас, як студента, з'явилася така можливість?
  26. Чи часто Вам доводилося організовувати діяльність своїх товаришів по класу, школі, місцю проживання?
  27. Ви легко входите в контакт з іншими людьми?
  28. Чи маєте Ви літературу з педагогіки?
  29. Ви робили перший крок до зближення після суперечки з товаришем?
  30. Вам вдається переконати більшість членів колективу класу, товаришів прийняти Ваше рішення?
  31. Ви радите (радили) своїм друзям вибрати професію вчителя?
  32. Ви вчилися в педагогічному класі, школі майбутнього вчителя?
  33. Вам часто вдається переконати в помилковості суджень товаришів або молодших знайомих?
  34. Вам доводилося з власної ініціативи відвідувати лекції, переглядати телепередачі, кінофільми з питань навчання?
  35. Ви часто граєте в різні ігри з молодшими, ровесниками?
  36. Ви можете стежити одночасно за діями декількох людей, товаришів?
  37. У Вас бувають сумніви стосовно правильності вибору Вами професії вчителя?
  38. Двоє Ваших товаришів розмовляють про речі, яких Ви не розумієте. Звернулися до Вас. Чи візьмете Ви участь у бесіді?
  39. Ви любите розповідати що-небудь великій кількості слухачів?
  40. Що таке, на Вашу думку, дидактика: а) вчення про закони розвитку; б) наука про виховання; в) теоретична основа навчання і освіти; г) психологічний термін, який характеризує обсяг пам'яті?
  41. Ви проводили які-небудь заходи (бесіди, екскурсії, ігри тощо) в молодших класах?
  42. Ви берете ініціативу на себе у вирішення важливих справ?
  43. Хто з перерахованих вчених більше, ніж інші займався проблемами виховання: а) І. Павлов, б) А. Ухтомський, в) В. Вернадський, г) К. Ушинський?
  44. Ви часто розробляли сценарії вечорів відпочинку, організовували туристичні походи, ігри, розваги?
  45. Чи траплялися з Вами неприємності через те, що Ви дієте необдуманно?
- 
- 

- 
46. Вам часто буває нудно слухати розповіді молодших?
47. Чи доводилося Вам проводити уроки в молодших класах замість вчителя?
48. Ви відповідаєте тим самим, коли на Вас кричать?
49. Ви пробували коли-небудь аналізувати діяльність своїх учителів, наслідувати їх?
50. Вам доводилося пояснювати, переказувати важкий текст, завдання, складну книгу, заплутану думку молодшим, ровесникам?
51. Вам вдається наполягати на своєму в розмові з іншими людьми?
52. Ви маєте праці з питань виховання?
53. Чи підтримуєте Ви стосунки з дітьми, у яких Ви були вихователем?
54. Чи багато людей Вас називають своїм другом?
55. Чи вплинули статті в педагогічних журналах і газетах на Ваш вибір професії вчителя?
56. Вам часто вдається спрямовувати бесіду з товаришами, щоб відійти від неприємних для Вас тем?
57. Ви часто виконуєте обіцянки?
58. Чи зміните Ви своє ставлення до педагогічної діяльності, якщо виявили, що вона вимагає набагато більше часу, ніж Ви вважали?
59. Ви часто даєте поради, допомагаєте іншим?
60. Ви намагаєтеся зробити так, щоб Ваші прохання виконувалися охоче?

**Обробка результатів.** Шкальні значення підраховуються за 3 шкалами за допомогою спеціального ключа-трафарета, який накладається на бланк для відповідей.

При підрахунку результатів слід врахувати, що:

1. Знак «-» в клітинці ключа означає, що при обробці необхідно змінити знак відповіді на протилежний.
2. При збігу буквеного індексу та відповіді останній вважається позитивним.
3. Розділ 1 характеризує «педагогічний інтерес»;  
Розділ 2 – «досвід педагогічної діяльності»;  
Розділ 3 – «власне педагогічні здібності».

## Ключ

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1.		2.		3.	
4.	-	5.		6.	-
7.	-	8.		9.	-
10.	-	11.		12.	
13.		14.		15.	
16.		17.		18.	
19.	в	20.		21.	
22.		23.		24.	
25.		26.		27.	
28.		29.		30.	
31.		32.		33.	
34.		35.		36.	
37.	-	38.		39.	
40.	в	41.		42.	
43.	г	44.		45.	-
46.	-	47.		48.	-
49.		50.		51.	
52.		53.		54.	
55.		56.		57.	
58.	-	59.		60.	

При обробці кожного розділу враховується число позитивних та негативних відповідей і враховується коефіцієнт значущості параметру за формулою:

$$K = (a - b) : c, \text{ де}$$

**a** – всього позитивних відповідей по розділу;

**b** – всього негативних відповідей по розділу;

**c** – усього відповідей в розділі (20)

Коефіцієнт значущості опитувальника в цілому вираховується за формулою:

$$K = (a - b) : 60, \text{ де}$$

**a** – всього позитивних відповідей відповідно до опитувальника;

**b** – всього негативних відповідей відповідно до опитувальника.

---

**Аналіз результатів.** Якщо отриманий результат по кожному параметру знаходиться в інтервалі:

від 0 до 0,33, то це характеризує **низький** рівень сформованості параметру;

від 0,34 до 0,66 – **середній**;

від 0,67 до 1,00 – **високий** рівень сформованості компонентів педагогічних здібностей.

## Тема 4. ОСОБИСТІТЬ

---

**ОСОБИСТІТЬ** – у гуманістичних, філософських та психологічних концепціях – це людина як цінність, заради якої здійснюється розвиток суспільства. Одна з семи іпостасей людини. Інші – це людина як індивід, людина як організм, людина як індивідуальність, людина як «Я», людина-роль, людина як фізичне тіло, підвладне всім законам механіки. Ці характеристики розкривають поняття «людина» з різних боків і не є тотожними. Вони утворюють єдине ціле, й водночас кожна має свої характеристики.

### **Методика №1. Дослідження самооцінки особистості**

**Мета дослідження:** вивчення рівня самооцінки.

**Матеріали та обладнання:** список слів або спеціальний бланк зі словами, які характеризують окремі якості особи, ручка.

**Процедура дослідження.** Це дослідження має два, істотно відмінних за процедурою, варіанти визначення самооцінки особистості. В обох випадках можна працювати як з одним досліджуваним, так і з групою.

#### **Варіант 1**

В основу дослідження самооцінки у цьому варіанті методики покладено спосіб ранжування. Процедура дослідження включає дві серії. Матеріалом, із яким працюють досліджувані, є надрукований на спеціальному бланку список слів, що характеризують деякі якості особистості. Кожен досліджуваний отримає такий бланк на початку дослідження. Під час роботи з групою досліджуваних важливо забезпечити сувору самотійність ранжування.

## Серія №1

Завдання першої серії: виявити уявлення людини про якості свого ідеалу, тобто «**Я-ідеального**». Для цього слова, що надруковані на бланку, досліджуваній повинен розташувати у порядку надання їм переваги.

**Інструкція досліджуваному:** «Прочитайте уважно всі слова, що характеризують якості особистості. Розгляньте їх з позиції притаманності їх ідеальній особистості, тобто на предмет корисності, соціальної значущості та бажаності. Для цього проранжуйте їх, оцінивши кожне балами від 20 до 1. Оцінку 20 поставте у бланку, в колонці № 1 зліва від тієї якості, яка, на Вашу думку, є найкориснішою та важливою для людей. Оцінку 1 – у тій самій колонці № 1 зліва від назви якості, що найменш корисна, значуща та бажана. Усі інші оцінки від 19 до 2 розташуйте відповідно до Вашого ставлення до всіх інших якостей. Стежте, щоб жодна оцінка не повторювалась двічі».

## Серія №2

Завдання другої серії – виявити уявлення людини про свої якості, тобто його «**Я-реального**». Як і в першій серії, досліджуваного просять розмістити надруковані на бланку слова, але вже з позиції характерності або наявності означуваних ними якостей особистості для себе.

**Інструкція досліджуваному:** «Прочитайте знову всі слова, що характеризують якості особистості. Розгляньте їх з позиції притаманності для Вас. Проранжуйте їх у колонці № 2, оцінивши кожну від 20 до 1. Оцінку 20 – поставте праворуч від тієї якості, яка, на Вашу думку, характерна для Вас найбільше, оцінку 19 поставте тій якості, яка характерна для Вас дещо менше, ніж перша, і т. д. Тоді оцінкою 1 буде означена та якість, яка виражена у Вас найменше. Стежте, щоб оцінки-ранги не повторювались двічі».

**Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

№ 1	Риси особистості	№ 2	D	d2
	Поступливість			
	Сміливість			
	Запальність			
	Нервозність			
	Терпимість			
	Захопленість			
	Пасивність			
	Холодність			
	Ентузіазм			
	Обережність			
	Вередливість			
	Повільність			
	Нерішучість			
	Енергійність			
	Життєрадісність			
	Помисливість			
	Упертість			
	Безтурботність			
	Сором'язливість			
	Відповідальність			

**Обробка та аналіз результатів.** Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять в уяву «Я» **ідеальне** і «Я» **реальне**. Міру зв'язку встановлюють за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Оцінки від 1 до 20 запропонованих якостей в обох рядах приймають за їх ранги. Різниця рангів, що визначають роль тієї чи іншої якості особистості, дає можливість вирахувати коефіцієнт за формулою:

$$r = 1 - 6x \frac{\sum d^2}{n(n^2-1)}, \text{ де}$$

**n** – кількість запропонованих якостей особистості (n=20);

**d** – різниця номерів рангів.

Щоб порахувати коефіцієнт, необхідно спочатку підрахувати на бланку, в спеціально відведеній колонці, різницю рангів (d) для

---

кожної запропонованої якості. Потім кожне отримане значення різниці рангів ( $d$ ) зводять до квадрату та записують результат на бланку в колонці ( $d$ ), сумують і суму ( $\Sigma d^2$ ) вносять до формули.

Якщо кількість якостей дорівнює 20, то формула має спрощений вигляд:

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2.$$

Коефіцієнт рангової кореляції ( $r$ ) може перебувати в інтервалі від **-1 до +1**.

Якщо отриманий коефіцієнт не менший від **- 0,37** і не більший за **+0,37** (при  $p = 0,05$ ), то це вказує на **слабкий, незначний зв'язок** (або його відсутність) між уявленнями людини про якості свого ідеалу та свої реальні якості. Такий показник може бути зумовлений недотриманням досліджуваним інструкції. Але якщо інструкція виконувалась, то слабкий зв'язок означає нечітке та недиференційоване уявлення людиною свого ідеального «Я» і «Я-реального».

Значення коефіцієнта кореляції від **+0,38** до **+1** засвідчує наявність значущого **позитивного** зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина засвідчує про **завищення самооцінки**.

При цьому, якщо значення  $r$  перебуває в інтервалі від **+0,39** до **+0,89**, то у досліджуваного є лише **тенденція до завищення самооцінки, а якщо в інтервалі від +0,9 до +1** часто виражають **неадекватно завищену самооцінку**.

Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від **- 0,38** до **-1** свідчить про наявність **значущого негативного** зв'язку між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Він відображає несумісність або розходження уявлень людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона, за її уявленням, є насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як **занижену самооцінку**. Чим ближчий коефіцієнт до **-1**, тим більший ступінь невідповідності.

## Варіант 2

Другий варіант дослідження самооцінки заснований на виборі. Матеріалом є список слів, що характеризують певні якості особистості. Цей варіант дослідження також складається з двох серій.



## Серія №1

Завдання першої серії: визначити список і кількість еталонних якостей бажаного та небажаного образу – «Я». Досліджуваного просять переглянути слова зі списку та, вибравши деякі, скласти два ряди. В один ряд потрібно записати слова, що означають якості особистості, які стосуються суб'єктивного ідеалу, тобто становлять «позитивну» множину, а в інший ряд – небажані якості, тобто такі, що становлять «негативну» множину.

**Інструкція досліджуваному:** «Подивіться уважно на список запропонованих слів, що характеризують особистість. У лівому стовпчику на листку паперу запишіть ті риси, які Ви **бажали б мати в себе**, а в правій – ті, які Ви **не бажали б мати**. Якості, зміст яких Вам незрозумілий, або який Ви не можете записати ні в який стовпчик, нікуди не пишьте. Не думайте про те, чи характерна якась якість для Вас, чи ні, важливо тільки одне: хочете її мати чи ні».

## Серія №2

Завдання другої серії: визначити набір якостей особистості досліджуваного, які, на його думку, йому притаманні серед обраних еталонних якостей «позитивної» та «негативної» множини.

**Інструкція досліджуваному:** «Перегляньте уважно слова, які Ви записали у лівий та у правий стовпчики та позначте хрестиком або галочкою ті якості, які, на Вашу думку, Вам притаманні».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Список якостей, що характеризують особистість

Акуратність, безтурботність, вдумливість, запальність, сприйнятливість, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, заздрість, сором'язливість, злопам'ятність, щирість, вишуканість, примхливість, мстивість, повільність, мрійливість, помисливість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервозність, непорушність, нестриманість, чарівність, вразливість, обережність, чуйність, педантизм, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, привітність, розкутість, розсудливість, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, терпимість, боягузтво, захопленість, завзятість, холодність, поступливість, ентузіазм.

**Обробка та аналіз результатів.** Мета обробки результатів: отримати коефіцієнти самооцінки для «позитивної» (СО+) та «негативної» (СО-) множини. Для підрахунку кожного коефіцієнта кількість якостей у стовпчику, що були визначені досліджуванним як притаманні йому (М), ділять на всю кількість якостей у цьому стовпчику (Н). Формули для підрахунку коефіцієнтів є такими:

$$CO+ = \frac{M+}{N+}, CO- = \frac{M-}{N-}, \text{ де}$$

**М+ і М-** – кількість якостей у «позитивній» та «негативній» множинах відповідно, позначених досліджуванним, як притаманні йому;

**Н+ і Н-** – кількість еталонних якостей, тобто кількість слів правого та лівого стовпчиків відповідно.

Рівень її адекватність самооцінки визначають на основі отриманих коефіцієнтів за допомогою таблиці.

СО+	СО-	Рівень самооцінки
1-0,76	0-0,25	неадекватна, завищена
0,75-0,51	0,26-0,49	адекватна з тенденцією до завищення
0,5	0,5	адекватна
0,49-0,26	0,51-0,75	адекватна з тенденцією до заниження
0,25-0	0,76-1	неадекватна, занижена

Визначаючи рівень самооцінки та її адекватність, важливо враховувати не тільки значення отриманого коефіцієнта, а й кількість

---

якостей, що становлять ту чи іншу множину (Н+ і Н-). Чим менше якостей, тим примітивніший відповідний еталон. Крім того, рівень самооцінки за «позитивною» та «негативною» множиною у деяких досліджуваних може не збігатися. Це потребує спеціального аналізу та може бути зумовлено захисними механізмами особистості.

**Інтерпретація результатів.** У двох запропонованих варіантах дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначають як співвідношення між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Уявлення людини про себе, як правило, здаються їй переконливими незалежно від того, чи засновані вони на об'єктивному знанні, чи на суб'єктивній думці, вони є істинними або помилковими.

Якості, які людина приписує собі, не завжди адекватні. Процес самооцінки може відбуватися в різні способи:

1) через порівняння своїх домагань із об'єктивними результатами своєї діяльності;

2) через порівняння себе з іншими людьми.

Проте незалежно від того, чи самооцінка обґрунтована власними судженнями людини про себе, чи інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно обумовлені стандарти, самооцінка завжди має суб'єктивний характер, при чому її показники можуть характеризувати адекватність і міру.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе з об'єктивними підставами цих уявлень. Так, наприклад, неадекватність в оцінюванні свого зовнішнього вигляду може бути спричинена, з одного боку, орієнтацією людини на зовнішні стандарти, оцінками та спотвореним уявленням про ці оцінки або незнання їх, з іншого боку.

Рівень самооцінки виражає ступінь реальних та ідеальних або бажаних уявлень про себе. Адекватну самооцінку з тенденцією до завищення можна порівняти до позитивного ставлення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності.

Низька самооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

Висновки про адекватність і рівень самооцінки можна вважати надійними, якщо результати збігаються за двома варіантами методики та підтверджуються спостереженням.

---

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє порівняння образу «Я-реального» з образом «Я-ідеального». Тому той, хто досягає реальних характеристик, що відповідають ідеалу, матиме високу самооцінку, навіть якщо ідеальний образ не характеризується повнотою та когнітивною складністю. Якщо ж людина комплексує, розрив між цими характеристиками та реальною оцінкою своїх досягнень, її самооцінка, ймовірно, буде низькою.

Другий фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний із інтеріоризацією оцінок та соціальних реакцій інших людей, ще з позицією, яку обирає людина в системі суспільних та міжособистісних відносин. Адекватна самооцінка сприяє досягненню внутрішньої узгодженості.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацією та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежать інтерпретація набутого досвіду та очікувань людини від самої себе та інших.

Внутрішні протиріччя та спотворені уявлення про себе можуть спричинити страждання, почуття провини, сорому, образи, огиди, гніву. Для гармонізації системи самоставлення існують методи психологічної корекції і розвитку, серед яких – соціально-психологічний тренінг.

## **Методика №2. Дослідження самооцінки та рівня домагань особистості**

### **Варіант 1. Метод Дембо-Рубінштейн**

**Мета дослідження:** вивчення самооцінки особистості.

**Матеріали та обладнання:** аркуш паперу, на якому зображено вертикальні лінії, олівець.

**Процедура дослідження.** Метод оцінки людиною свого щастя був запропонований американським психологом Т. Дембо. У подальшому методика була опрацьована С. Рубінштейном (1970), яка включила три шкали: здоров'я, розумовий розвиток і характер.

Дослідження можна проводити як фронтально з усім класом чи групою учнів, так й індивідуально. Для ще більш спрощеної форми роботи кожен зі шкал можна розділити на декілька градацій, що дозволить досліджуваному швидше визначитися на вказаній шкалі

(наприклад, найздоровіші, дуже здорові, відносно здорові, відносно хворі, дуже хворі, зовсім хворі).

**Інструкція досліджуваному:** «Уяви собі, що на верхньому полюсі знаходяться найщасливіші люди, а на нижньому – найбільш нещасні. Познач олівцем своє місце. Якщо все зрозуміло, то можеш перейти до інших шкал: здоров'я, розумовий розвиток, характер».

Крім того, для полегшення розуміння інструкції С. Рубінштейн запропонувала дещо модифікувати умови експерименту. Наприклад, дитині спочатку пропонують визначити свій ріст на шкалі, яка позначає ріст дітей у її класі. Експериментатор говорить: «Ця лінія позначає всіх дітей класу. На верхньому полюсі знаходиться найвищі учні класу, на нижньому – найнижчі. А де б ти розмістив себе на цій лінії?». І вже після цього переходять до її самооцінки за шкалами «здоров'я», «розум» і т. д. Іноді для більш об'єктивного уявлення про себе, своїх якостей досліджуваному пропонують іншим олівцем позначити місце свого сусіда за партою чи товариша, а потім переходять до обговорення.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

**Обробка та аналіз результатів.** У бесіді з досліджуваним уточнюються особливості його самооцінки, наявні проблеми, з'ясовуються особливості його самооцінки, наявні проблеми, з'ясовуються уявлення про щастя і нещастя, здоров'я й хвороби, хороший і поганий характер тощо. У цій методиці важливо навіть не те, де знаходиться позначка досліджуваного, а те, як він мотивує свій вибір, наскільки критично ставиться до себе, до своїх особистісних якостей.

У протоколі дослідження фіксуються всі висловлювання досліджуваного, а також його відповіді на запитання, які задані в процесі бесіди. Можна доповнити цю методику іншими шкалами, які цікавлять психолога (наприклад, рівень досягнень у навчанні, інтерес до навчання, ставлення до тебе ровесників, сімейне благополуччя тощо). Це дозволить розглядати особистість школяра в аспекті його спілкування і діяльності. Ця методика дозволяє виявити також особистісну примітивність досліджуваного, яка проявляється в його поверхневих судженнях про щастя, розум, здоров'я.

---

## Варіант 2. Метод прямого оцінювання учнів середніх і старших класів (А. Прихожан)

**Мета дослідження:** вивчення самооцінки та рівня домагань особистості.

**Матеріали та обладнання:** аркуш паперу, на якому зображено вертикальні лінії, олівець.

**Процедура дослідження.** А. Прихожан взяла за основу варіант відомої методики Дембо-Рубінштейн, додавши до неї додаткові параметри рівнів домагань.

Дослідження можна проводити як фронтально, тобто з усім класом чи групою учнів, так й індивідуально. Кожному школяреві пропонується бланк методики, на якому зображено 7 шкал-ліній, які означають:

1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет серед ровесників; 5) уміння багато робити своїми руками (умілі руки); 6) зовнішність; 7) впевненість у собі. Розмір кожної шкали (вертикальної шкали) дорівнює 100 мм.

При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожний з учнів заповнив першу шкалу: пройшовши по класу, варто подивитися, чи правильно використовуються запропоновані позначки, дати відповідь на запитання учнів. Після цього учні працюють самостійно, а експериментатор ні на які питання не відповідає.

Заповнення шкали разом із читанням інструкції триває 10-12 хвилин. Доцільно спостерігати, як різні учні виконують завдання. Діапазон ставлення надзвичайно широкий: від повного прийняття до повного ігнорування. Усе це дає експериментатору додаткову інформацію для інтерпретації отриманих результатів.

**Інструкція досліджуваному:** «Кожна людина оцінює свої здібності, можливості, характер тощо. Рівень кожної якості людської особистості можна умовно позначити вертикальною лінією, нижня позначка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Кожна з нижче зображених ліній означає: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет серед ровесників; 5) уміння багато робити своїми руками (умілі руки); 6) зовнішність; 7) впевненість у собі. Під кожною лінією написано, що вона означає.

На кожній лінії рисою (----) позначте, як Ви оцінюєте розвиток у себе цієї особистісної якості в цей момент. Після цього хрестиком

(X) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою чи відчували б гордість за себе.

Вертикальна лінія умовно означає розвиток певної якості від найнижчого її прояву (нижня позначка) до найвищого (верхня позначка). Наприклад, в лінії «здоров'я» нижня позначка вказує на зовсім хвору людину, а верхня – абсолютно здорову».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### Бланк для відповідей

Здоров'я	Розум	Характер	Авторитет	Умілі руки	Зовнішність	Впевненість

**Обробка результатів.** Обробці підлягають відповіді на шести лініях (шкалах). Шкала «здоров'я» розглядається як тренувальна й не враховується або, за необхідності, аналізується окремо. Відповідно до розміру шкали (100 мм) відповіді досліджуваних одержують кількісну характеристику, для зручності виражену в балах (наприклад 54 мм – 54 бали).

Обробка включає такі етапи:

1. За кожною з шести шкал (1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет серед ровесників; 5) уміння багато робити своїми руками (умілі руки); 6) зовнішність; 7) впевненість у собі. Визначається:

а) рівень бажань мати дану якість – залежно від розмірів відрізка (від «0» до знаку «х»);

б) висоту самооцінки – від «0» до знаку «х»;

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «--», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

У тих випадках, коли рівень домагань нижчий самооцінки, результат буде від'ємним числом. Далі записується значення кожного з трьох показників (рівень домагань, самооцінка і величина розходження між ними) в балах за кожною шкалою.

2. Знайти середню міру кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шістьма шкалами.

Особлива увага звертається на такі випадки, коли домагання виявляються нижче самооцінки, коли деякі шкали пропускаються або заповнюються частково (вказується тільки самооцінка чи тільки рівень домагань, коли відповіді виходять за межі шкали) знак ставиться вище верхньої позначки, нижче нульової позначки, коли використовуються знаки, не передбачення інструкцією, відповідно коментуються.

**Аналіз результатів.** При оцінці та інтерпретації окремих параметрів слід орієнтуватися на шкалу оцінок, яка подана у таблиці.

Параметри	Кількісна характеристика (бал)			
	низький	норма		Дуже високий
		середній	високий	
Рівень домагань	Нижчий 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	Нижчий 45	45-59	60-74	75-100

**Рівень домагань:**

**90-100** – нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей;

**75-89** – оптимальний, порівняно високий рівень, підтверджує оптимальні уявлення про свої можливості, що є важливим фактором розвитку особистості;

**60-89** – реалістичний рівень домагань;

**менше 60** – занижений рівень домагань, що є несприятливим для розвитку особистості.

---

### **Самооцінка:**

**75-100** – завищена самооцінка, що вказує на відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві недоліки у формуванні особистості – «закритість для досвіду», нечутливості до своїх недоліків, невдач, зауважень і оцінок оточення;

**45-74** – («середня» і «висока» самооцінка) – реалістична самооцінка;

**менше 45** – занижена самооцінка (недооцінювання себе), що свідчить про крайні неблагополуччя в розвитку особистості. Ці діти складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою може приховуватися два зовсім різних психологічних явища: справжня невпевненість у собі, «захисна» реакція, коли декларування (собі особисто) власного невміння, відсутності здібностей тощо дозволяє не докладати ніяких зусиль.

Самооцінка та ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, з мотивацією та з емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду й очікування людини стосовно себе та інших людей. Внутрішня суперечливість і викривлення уявлень про себе можуть породжувати в людині страждання, відчуття провини, сорому, образи, огиди, гніву. Для гармонізації системи самостановлення є методи психологічної корекції та розвитку, один з яких – соціально-психологічний тренінг.

### **Методика №3. Дослідження рівня домагань за моторною пробою Шварцландера**

**Мета дослідження:** визначення рівня домагань особистості.

**Матеріал та обладнання:** бланк з чотирма прямокутними секціями, кожна з яких складається з маленьких квадратів, розмір сторони яких дорівнює 1,25 см, ручка, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження проводиться індивідуально. Завдання дається як тест на моторну координацію, а справжня мета дослідження не оголошується.

Експериментатор зобов'язаний зручно посадити досліджуваного за добре освітлений стіл, видати бланк, ручку та провести дослідження, яке включає чотири спроби. Важливо формулювати

інструкцію і фіксуючи час виконання завдань за допомогою секундоміра.

У кожній спробі дається завдання проставити хрестики у максимальній кількості квадратів однієї з прямокутних секцій за певний час.

Перед кожною пробою досліджуваного просять назвати кількість квадратів, яку він може заповнити хрестиками, розставляючи їх по одному в кожному квадраті за **10 секунд**. Відповідь записується у верхню велику клітинку першої прямокутної секції. Після спроби, яка починається та закінчується за сигналом експериментатора, досліджуваний підраховує кількість проставлених хрестиків та записує цю кількість у нижній великій клітинці прямокутної секції.

Важливо, щоб кількість передбачених і реально заповнених квадратів досліджуваний записував сам.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам необхідно за **10 секунд** заповнити якомога більше квадратів поданої прямокутної секції, проставляючи по одному хрестик. Перед початком роботи визначте, скільки квадратів Ви можете заповнити та запишіть це число у верхній великій клітині цієї секції. Починайте розставляти хрестики у квадрати за сигналом. Усе зрозуміло? Якщо так, то починаємо!».

**Друга спроба** проводиться за тією ж схемою, що і перша. Перед її початком дається така **інструкція:** «Підрахуйте кількість заповнених Вами квадратів і запишіть свій результат у нижньому прямокутнику першої секції. Після цього подумайте та визначте, скільки Ви проставляєте хрестиків у наступній таблиці. Запишіть це число у верхньому великому квадратику другої прямокутної секції».

У **третій спробі** час, відведений на виконання завдання зменшується до **8 секунд**. Після її проведення, таким же чином проводять четверту спробу.

**Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_



## Бланк для відповідей





Після завершення дослідження робиться самозвіт, у якому фіксується не тільки самопочуття, а й оцінка дослідження. Потрібно запитати: «Чи сподобалося Вам дослідження?», «Чи бажаєте Ви ще раз узяти участь у подібному дослідженні?», «Чим Ви керувалися під час визначення Ваших можливостей у розстановці хрестиків у квадрат?».

**Обробка результатів.** Мета обробки результатів – отримати середню величину цільового відхилення, на підставі якого визначають рівень домагань досліджуваного. Цільове відхилення (ЦВ) – це різниця між кількістю графічних елементів (хрестиків), які досліджуваний намітив розставити, і реально розставленою кількістю елементів. Вони відмічаються на бланку кожним досліджуваним самостійно у графах «РП» і «РД». При цьому «РП» – це число, що знаходиться у верхньому великому квадраті тієї чи іншої прямокутної секції, а «РД» – в нижньому.

Цільове відхилення розраховують за формулою:

$$ЦВ = \frac{(РДМ2 - РДС1) + (РДМ3 - РДС2) + (РДМ4 - РДС3)}{3} \quad \text{де,}$$

**РПМ 2, РДМ 3 і РДМ 4** – величини рівнів домагань розстановки хрестиків у квадрати кожної з 2-ї, 3-ї та 4-ї проб;

**РДС 1, РДС 2, РДС 3** – величини рівня досягнень у 1-й, 2-й та 3-й пробах відповідно.

**Аналіз результатів.** Рівень домагань визначається за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що людина намітила виконати за визначений час, і тим, що вона насправді виконала. Дослідження дозволяє визначити рівень і адекватність домагань. Рівень домагань пов'язаний з процесом цілепокладання і є ступенем локалізації мети в діапазоні труднощів. Адекватність домагань вказує на відповідність поставленої мети та можливостей людини.

Для визначення рівня й адекватності домагань можна використати такі стандарти:

Цв	Рівень домагань
5 та більше	нереалістично високий
3-4,99	високий
1-2,99	помірний
-1,49-0,99	низький
-1,5 і нижче	нереалістично низький

Якщо в людини **високий нереалістичний рівень домагань**, то, як правило, він супроводжується фруструванням, вимогливістю до

---

оточення. Особи з таким рівнем домагань іпохондричні і відчують труднощі в реалізації власних життєвих планів.

**Високий рівень домагань** людини може поєднуватися з переконливістю в цінності своїх дій, з прагненням до самоствердження, з відповідністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів.

**Помірний рівень домагань** характерний для осіб, впевнених у собі, товариських, які не шукають самоствердження, налаштованих на успіх, які розраховують свої сили і співвідносять свої зусилля з цінністю досягнутого.

**Низький рівень домагань** залежить багато в чому від установки на невдачу. В осіб з нереалістично низьким рівнем домагань часто бувають нечіткі плани на майбутнє. Зазвичай вони орієнтовані на підкорення і часто виявляють безпорадність. Однією з проблем таких людей може стати планування своїх дій на найближчий час і співвідношення їх з перспективою.

**Неадекватність рівня домагань** може призвести до дезадаптивної поведінки, неефективності будь-якої діяльності, до утруднень у міжособистісних стосунках. Зниження рівня домагань, яке розвивається внаслідок дефіциту соціально значущого успіху, може спричинити зниження мотивації, невпевненість і загальний страх перед труднощами.

Корекція рівня домагань має бути спрямована на погодження уявлень про бажаний результат з можливостями і здібностями людини. Закріплення цього погодження в конкретній успішній діяльності підвищує адекватність рівня домагань.

#### **Методика №4. Дослідження рівня домагань на основі вибору карток**

**Мета дослідження:** вивчення рівня домагань у дітей різних вікових груп.

##### **Варіант 1**

**Матеріали та обладнання:** 12 чи 16 завдань із наростаючою складністю та стільки ж пронумерованих карток.

**Процедура дослідження.** Для проведення дослідження, спрямованого на вивчення рівня домагань дітей різних вікових груп, експериментатору слід провести попередню роботу з підготовки експериментального матеріалу. Завдання мають бути підібрані з

конкретного навчального предмету, наприклад, задачі з наростаючою складністю з математики, природознавства, історії тощо. Таких завдань необхідно мати 12-16. Можна також підготувати паралельний варіант однакового ступеня складності. Слід також приготувати картки з написаними на них номерами від 1 до 12 або 16.

Дослідження проводиться індивідуально. Перед досліджуваним розкладають картки з написаними номерами в порядку черговості зліва направо і повідомляють інструкцію.

**Інструкція досліджуваному:** «Кожному номеру відповідає певне завдання, яке відрізняється за складністю від попереднього. Найлегше завдання – № 1, найважче – № 12 (16). Вибери те завдання, яке б ти зміг виконати».

Досліджуваний самостійно вибирає завдання та приступає до його виконання. Далі за власною ініціативою експериментатор створює ситуацію успіху (хвалить дитину) або неуспіху (відзначає, що час закінчився, завдання не виконано) і пропонує досліджуваному продовжити вибір картки із завдання.

Таким чином, ситуація успіху чи неуспіху може регламентуватися за допомогою певного проміжку часу, який визначається експериментатором залежно від того, яку реакцію він хоче викликати у досліджуваного.

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

№ вибраного досліджуваним завдання	Умовний час (с)	Успіх (+) чи неуспіх (-)	Висловлювання і поведінка досліджуваного

**Обробка та аналізу результатів.** Слід пам'ятати, що дійсні досягнення досліджуваного в даній методиці значення не мають, але дитині це не повинно бути відомо, навпаки, вона повинна бути переконана в протилежному. В усій цій роботі для експериментатора важливо лише те, як досліджуваний реагує на свій успіх чи невдачу, які за складністю завдання він обирає після того, як пережив успіху чи невдачу.

У ході дослідження слід вести протокол, в якому будуть відображатися особливості поведінки досліджуваного:

## Варіант 2

**Матеріали та обладнання:** 10 лабіринтів, що відрізняються за складністю.

**Процедура дослідження:** це дослідження проводиться індивідуально. Перед досліджуваним розкладаються картки з лабіринтами. Розмір картки залежить від складності завдання.

**Інструкція досліджуваному:** «Площа картки з лабіринтом залежить від складності завдання: чим вона менша, тим завдання легше і навпаки. Після того, як ти вибереш завдання, тобі потрібно знайти шлях від «входу» до «виходу» лабіринту».

### Протокол дослідження

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

№ вибраного досліджуваним завдання	Умовний час (с)	Успіх (+) чи неуспіх (-)	Висловлювання і поведінка досліджуваного

**Обробка результатів.** Процедура дослідження й реєстрація даних здійснюється таким чином: реєструється номер вибраної картки, час виконання завдання (регламентований досліджуваним), успіх чи неуспіх, особливості поведінки досліджуваного.

Результати дослідження для наочності можуть бути представлені графічно.

**Аналіз результатів** за цією методикою здійснюється за такими параметрами:

- залежність зміни (РД) від успіху чи неуспіху, тобто частота підвищення РД після успіху і частота його зниження після неуспіху;
- складність завдання – початок (наприклад, третє завдання) і межа складності (наприклад, восьме завдання);
- ступінь зміни (коливання) рівня домагань.

Рівень домагань є важливим структуроутворюючим компонентом особистості. Це досить стабільна індивідуальна якість людини, що характеризує:

**по-перше**, рівень складності завдань, що обираються;

**по-друге**, вибір суб'єктом мети наступної дії залежно від переживання успіху або невдачі у попередніх діях;

**по-третє**, бажаний рівень самооцінки особистості.

Корекцію рівня домагань має бути спрямовано на узгодження уявлень про бажаний результат з можливостями та здібностями людини. Закріплення цього узгодження в конкретній успішній діяльності підвищує адекватність рівня домагань.

### **Методика № 5 Дослідження самоствавлення С. Пантелєєва**

**Мета дослідження:** вивчення комплексу факторів ставлення людини до себе.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** С. Пантелєєв розуміє самоствавлення як вираження смислу «Я» для суб'єкта, що дозволяє оформити цей зв'язок і дослідити самоствавлення засобами сучасної експериментальної психосемантики.

Досліджуваному пропонують опитувальник, що містить 110 тверджень і стандартний бланк для відповідей.

**Інструкція досліджуваному:** «Уважно прочитайте запропоновані 110 тверджень і поставте знак «+», якщо Ви згодні з цим твердженням, або «-», якщо Ви не погоджуєтесь».

**Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

## Бланк для відповідей

№ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0										
10										
20										
30										
40										
50										
60										
70										
80										
90										
100										

### Опитувальник

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все вдамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло спасти на думку, що із задуманого може вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. У моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь і ворожість.

- 
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
  15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
  16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
  17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я врешті-решт погодився.
  18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
  19. Бувало, і не раз, що я сам дуже ненавидів себе.
  20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
  21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
  22. Іноді я сам себе погано розумію.
  23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
  24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною людиною.
  25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
  26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
  27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
  28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
  29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до вподоби.
  30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
  31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер зі спілкування.
  32. Я вважаю, що я достатньо сформувався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
  33. У цілому мене влаштовує те, який я є.
  34. На жаль, дуже багато не поділяють моїх поглядів на життя.
  35. Загалом, я можу сказати, що поважаю себе.
  36. Я думаю, що я досить часто викликаю почуття роздратування.
  37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
  38. Я часто, але безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
  39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
  40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
  41. Я рідко залишаюсь незрозумілим у найважливішому для мене.
  42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
-

- 
43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх рук.
  44. Якщо я сперечаюсь із собою, то завжди впевнений, що знайду правильне рішення.
  45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
  46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
  47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
  48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
  49. Частіше за все я думаю про себе з дружньою іронією.
  50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
  51. Я впевнений, що на мене можна покластися у найвідповідальніших справах.
  52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
  53. Я ніколи не видаю чужих думок, які мені сподобались, за свої.
  54. Яким би я не видавався оточенню, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість з них.
  55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
  56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
  57. Мені здається, що якби таких людей, як я, було більше, то життя змінилося б на краще.
  58. Моя думка має достатню вагу для оточення.
  59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
  60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
  61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
  62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, ким я є.
  63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
  64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
  65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
  66. У мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
  67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
-

- 
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осад у моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення моїх бажань мало залежить від фортуни.
75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабким.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, критичного запалу вистачає не надовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
-

- 
94. У результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб із впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».
97. У мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомогу людям лише для того, щоб мати кращий вигляд у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мені немає в чому собі дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком збігається з моєю.
107. Я сам хотів багато в чому себе змінити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

**Обробка та аналіз результатів.** Значення підраховуються за 9 шкалами за допомогою ключа.

#### **Короткий опис шкал:**

**Внутрішня чесність – «відкритість»** – пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоствавлення, поведінки, які, є значущими для особистості і важко допускаються до усвідомлення.

*Низькі значення шкали* свідчать про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

*Крайньо низькі значення* можуть свідчити про іноді, що межує з цинізмом.

---

*Високі значення* свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму неправду та фальсифікацію результатів у бік соціально бажаних відповідей.

**Самовпевненість.** Це уявлення про себе як про самотійну, вольову, енергійну, надійну людину, яка має, за що себе поважати.

*Низькі значення* шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

*Високі значення* шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

**Самокерівництво.** Уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стрижень, що інтегрує її особистість в життя, вважає, що її доля знаходиться в її руках, і має почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

*Низькі бали* свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

**Відображене самоствавлення.** Очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

*Високі значення* шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

*Низькі значення* шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

**Самоцінність.** Відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

*Високі оцінки* за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

*Низькі значення* шкали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

---

**Самоприйняття.** В основі шкали лежить почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, разом із деякими недоліками.

*Високий полюс* відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, яким є, нехай навіть з деякими недоліками.

*Низький полюс* свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

### **Самоприхильність.**

*Високі значення* шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

*Низькі значення* свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

### **Внутрішня конфліктність.**

*Високі значення* свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини.

*Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

*Крайньо низькі значення* шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

### **Самозвинувачення.**

*Високі значення* говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

### Ключ

Шкала	Згодний	Не згодний
1. Відкритість	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65	21, 62, 86, 98
2. Самовпевненість	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82	20, 80, 103
3. Самокерівництво	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109
4. Відображене самоствавлення	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85
5. Самоцінність	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100	15, 26, 31, 46, 83
6. Самоприйняття	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97	
7. Самоприхильність	6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104	96, 107
8. Внутрішня конфліктність	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	
9. Самозвинувачення	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	

Факторний аналіз групових даних дав змогу С. Пантелєєву сформувати схему будови самоствавлення.

### Будова самоствавлення (за С. Пантелєєвим)

Фактори модальності	Самоповага	Аутосимпатія	Самознищення
Шкали – аспекти	Самокерівництво Самовпевненість Відображене самоствавлення Соціальна бажаність «Я»	Самоприхильність Самоцінність Самоприйняття	Внутрішня конфліктність

Отримані сирі бали за спеціальною таблицею переводяться в стандартні оцінки-стени.

Інтерпретація проводиться шляхом аналізу профілю дев'яти показників, які в цілому дають картину самоствавлення досліджуваного.

**Таблиця переведення сирих значень у стени**

Шкали	Стен									
	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2,3	4,5	6,7	8	9	10	11
2	0,1	2	3,4	5,6	7-9	10	11,12	13	13	14
3	0,1	2	3	4,5	6	7	8	9,10	11	12
4	0	1	2	3,4	5	6,7	8	9	10	11
5	0,1	2	3	4,5	6,7	8	9,10	11	12	13,14
6	0,1	2	3,4	5	6,7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4,5	6	7,8	9	10	11
8	0	0	1,2	3,4	5-7	8-10	11,12	13	14	15
9	0	1	2	3,4	5	6,7	8	9	10	10

Для переведення сирого балу шкал в стандартне значення (стен) знайдіть в першому стовпчику потрібну шкалу і рухайтеся по рядку до стовпчика з інтервалом значень, у який потрапляє підрахований вами сирий бал. У першому рядку знайденого стовпчика вказаний відповідний стен. Наприклад, якщо сирий бал за шкалою 6 (самоприйняття) дорівнює 7, ми в рядку 6 знаходимо інтервал 6-7, а в першому рядку даного стовпчика вказано значення стени – 5.

### **Методика №6. Дослідження егоцентризму**

**Мета дослідження:** визначення рівня егоцентризму особистості.

**Матеріали та обладнання:** бланк тесту ЕАТ, ручка, секундомір.

**Процедура дослідження.** Дослідження егоцентризму за допомогою проєктивного тесту егоцентричних асоціацій (ЕАТ) можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою, яка складається з 2-7 чоловік. У роботі з групою кожний учасник тестування має бути забезпечений бланком, ручкою, зручно розташуватися за столом на відстані 1,5-2 м від сусідів та експериментатора.

Особливістю цього завдання є те, що досліджуваним не слід знати мету дослідження. Як «підставну» мету може бути названо перевірку швидкості писемної мови або визначення швидкості виконання асоціацій на мовний стимульний матеріал. При цьому важливо підкреслити, що зміст, грамотність і каліграфія значення не мають. У процесі заповнення тесту експериментаторові забороняється щось, крім інструкцій, пояснювати досліджуваному, давати оцінку та висловлювати своє ставлення щодо його судження. Тут необхідно пильнувати за суворою індивідуальністю роботи досліджуваного та за фіксацією часу при виконанні завдання.

**Інструкція досліджуваному:** «Тест складається з 40 незакінчених речень. Вам необхідно доповнити кожне з них так, щоб утворилися речення, в яких виражено закінчену думку. Відразу записуйте перше, що спало Вам на думку, щоб завершити незакінчену фразу. Намагайтеся працювати швидко. Час виконання завдання фіксується».

Після завершення роботи досліджувані здають заповнені бланки тесту. Експериментатор швидко їх продивляється, не вчитуючись у зміст, і якщо помічає незавершені речення, то бланки повертаються з проханням закінчити те чи інше речення. При цьому час фіксується і додається до попереднього.

### **Протокол дослідження**

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

### **Бланк для відповідей**

1. У такій ситуації ...
2. Найлегше ...
3. Незважаючи на те, що ...
4. Чим довше ...
5. Порівняно з ...
6. Кожний ...
7. Шкода, що ...
8. Унаслідок ...
9. Якщо ...
10. Кілька років тому ...

- 
11. Найважливіше те, що ...
  12. Тільки ...
  13. Насправді ...
  14. Справжня проблема в тому, що ...
  15. Неправда, що ...
  16. Прийде день, коли ...
  17. Найбільше ...
  18. Ніколи ...
  19. У те, що ...
  20. Навряд чи можливо, що ...
  21. Головне в тому, що ...
  22. Інколи ...
  23. Років через дванадцять ...
  24. У минулому ...
  25. Річ у тім, що ...
  26. У теперішній час ...
  27. Найкраще ...
  28. Беручи до уваги...
  29. Коли б...
  30. Завжди...
  31. Можливість...
  32. У разі...
  33. Звичайно...
  34. Якщо навіть...
  35. До цього часу...
  36. Умови для...
  37. Більш за все...
  38. Щодо...
  39. З недавнього часу...
  40. Тільки з того часу...

**Обробка та аналіз результатів.** Мета обробки результатів – одержання індексу егоцентризму. За величиною індексу можна судити про егоцентричну чи неегоцентричну спрямованість особистості.

Обробку результатів потрібно здійснювати тільки тоді, коли досліджуваний цілковито впорався з завданням тесту. Тому під час тестування важливо прослідкувати, щоб всі речення були закінченими. Якщо у тестовому бланку виявилось більше 10

---

незакінчених речень, то він обробці й аналізу не підлягає. Тоді досліджуваного запрошують протестуватися ще раз через кілька днів.

Індекс егоцентризму визначається шляхом виявлення і підрахунку речень, що містять інформацію, яка вказує на самого суб'єкта, тобто на досліджуваного. Вона виражається особовим займенником першої особи однини **Я**, присвійним займенником **мій** та їхніми формами. Це можуть бути займенники **я, мені, мій, мною, моїх, мою** тощо. Інформацію про самого суб'єкта несуть також і речення, в яких зазначених займенників немає, але вони явно розуміються за наявності дієслова першої особи однини. До уваги беруться і не до кінця завершені речення, але які мають зазначені займенники.

Індексом егоцентризму служить кількість зазначених речень. Для зручності підрахунку речень, які містять вказівку на самого суб'єкта і відображають його концентрацію на себе, в заповненому бланкові займенники першої особи однини або відповідні дієслівні закінчення підкреслюються, а номер речення обводиться кружечком.

**Аналіз результатів.** Егоцентрична спрямованість проявляється у пізнавальній, емоційній та поведінковій сферах. Особистість з такою спрямованістю відчуває труднощі у зміні власної позиції щодо певного пізнаваного об'єкта, у нерозумінні переживань інших людей, відсутності емоційної чуйності, у невмінні враховувати точки зору інших людей і координувати їх зі своєю позицією. Ймовірно, формування і закріплення егоцентричної спрямованості особистості відбувається у підлітковому віці.

Для виявлення рівня егоцентричної спрямованості особистості й аналізу одержаних результатів подається таблиця. Вона містить градації рівнів егоцентризму підлітків, юнаків, у тому числі студентів-першокурсників. Зміна рівнів, які характеризують егоцентричні тенденції в першокурсників, пов'язана з тим, що вступ до ЗВО змінює соціальний статус юнаків та дівчат. У період адаптації до нового статусу відбувається тимчасове збільшення егоцентричності особистості.

## Рівні егоцентричної спрямованості підлітків, студентської молоді

Стать курс	Рівні егоцентричної спрямованості				
	дуже низький	низький	середній	високий	дуже високий
<b>Першокурсники, які навчаються перший семестр</b>					
Юнаки	0-1	2-7	8-22	23-30	31-40
Дівчата	0-1	2-7	8-22	23-29	30-40
<b>Студенти інших курсів</b>					
Юнаки	0-1	2-7	8-20	21-26	27-40
Дівчата	0-1	2-7	8-21	22-27	28-40
<b>Старшокласники</b>					
Юнаки	0-1	2-7	8-20	21-28	29-40
Дівчата	0-2	3-8	9-22	23-29	30-40
<b>Старші підлітки (8-9 клас)</b>					
Хлопчики	0-2	3-8	8-21	22-31	32-40
Дівчатка	0-2	3-9	10-23	24-32	33-40
<b>Молодші підлітки (5-7 клас)</b>					
Хлопчики	0-2	3-12	13-27	28-35	36-40
Дівчатка	0-2	3-13	14-25	26-32	33-40

*Дуже низький (нульовий) показник егоцентризму* означає, як правило, що досліджуваний неправильно зрозумів інструкцію і поставив собі якесь інше завдання, замість запропонованого в інструкції.

*Дуже високий показник егоцентризму* може бути ознакою акцентуації особистості на собі.

Зазначимо, що результати тестування вважаються більш надійними, якщо вони збігаються з результатами спостереження. Бувають випадки, коли досліджуваний відходить від інструкції і його

---

закінчена думка містить такі стереотипні фрази: «На випадок пожежі телефонуйте 101», «Чим далі в ліс – тим більше дров» тощо. Зрозуміло, такий бланк не повинен братись до уваги, а нульовий індекс егоцентризму означає, що досліджуваний знехтував інструкцією.

Якщо кількість учнів з низьким рівнем егоцентричної спрямованості виявляється понад 75%, то це є свідченням порушення експериментатором процедури дослідження. Якщо ж кількість учнів з високим рівнем егоцентричної спрямованості перевищує 25%, то це є свідченням прорахунків і помилок у виховній роботі з даним класом (колективом).

У процесі аналізу результатів треба враховувати, що егоцентризм і егоцентрична спрямованість – це ознаки особистості. Вони характеризують її позиції і є центрованою і фіксованою соціальною установкою, яка визначає привернення уваги до своїх якостей, думок, переживань, уявлень, дій, своєї мети тощо. З юнацького віку сюди включається саморефлексія. Егоцентрична спрямованість детермінується позицією, сприяючи автономізації особистості від інших людей, і викликається потребами у власному успіху, співчутті, опіці, афіліації, в самоствердженні, захисті свого «я», в тому числі й психосексуальною потребою.

Егоцентризм відображається на пізнавальних можливостях людини, перешкоджаючи ефективному спілкуванню і взаємодії з людьми, гальмуючи розвиток моральної сфери особистості.

Особистості з *високим рівнем егоцентризму* часто бувають конфліктними, оскільки не враховують, а часом і перекручують смисловий зміст повідомлення співрозмовника, що веде до непорозумінь та до міжособистісних проблем. У моральному плані егоцентрична спрямованість може призвести до егоїзму, проявляється в спробі використати інших людей для задоволення власних потреб та інтересів, а також до прагматизму, який пов'язаний тільки з корисливістю.

Оскільки визначення величини і рівня егоцентричної спрямованості достатньо значущі для досліджуваного, то в цьому дослідженні особливо важливо дотримуватися етики психодіагностики. У разі довіри респондента до експериментатора бажано обміркувати з ним причини, які призвели до егоцентричності. Факторами, спрямованими на розвиток егоцентричності в дитячому

---

та в шкільному віці, можуть бути перехвалювання батьками і вчителями, активна стимуляція до досягнення успіху, нестача контактів з однолітками, звичка командувати з огляду на постійну, з дитячих років, позицію керівника (староста, відповідальний за культмасову чи спортивну роботу тощо). У деяких випадках високий рівень егоцентричної спрямованості може бути ситуативним, викликаним дуже значною для людини подією.

**Низький рівень егоцентричності** часто є наслідком постійного придушення особистості дитини авторитетами. Вдома ними стають батьки, а в школі – вчителі та деякі учні.

У деяких випадках високий рівень егоцентричної спрямованості може бути ситуативним, викликаним дуже значною для людини подією. Результати дослідження дають підставу розпочати роботу, спрямовану на з'ясування реальних причин, які сприяли формуванню егоцентризму, а також на посилення психокорекційної роботи щодо усунення цієї характеристики особистості.

Для корекції егоцентричності потрібен досвід спілкування і взаємодії індивіда з іншими людьми. Важливо розвивати вміння враховувати погляди інших, контролювати правильність розуміння людей, з якими спілкуєшся і взаємодієш, тренувати здатність уявити себе на місці іншого, бути уважним до стану оточення. Особам з високим рівнем егоцентризму доцільно рекомендувати участь у тренінгах сензитивності, спілкування, децентрації. Вчасна корекція егоцентризму важлива ще й тому, що на фоні його високого рівня розвиваються психопатичні риси особистості, а при неадекватно низькому рівні – конформність і соціальна пасивність.

---

## РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ: ВІД ДИТИНСТВА ДО ДОРОСЛОСТІ

### Тема 1. ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ

---

#### ВІДЧУТТЯ

##### *Вправа 1* «Тактильні мішечки» (для дітей дошкільного віку)

Мішечки з однакової тканини наповнені горохом, квасолею, гречкою, монетами, гудзиками. Дитині потрібно впізнати що в мішечку, розкласти за розміром наповнювача.

Зниження загального рівня активності у дитини з порушеним зором негативно впливає на розвиток моторної координації. Водночас саме в русі дитина отримує знання про якості предметів та явищ, тактильно досліджуючи їх.

Удосконаленню координації рухів сприяють різноманітні ігри та вправи з м'ячем. Розвитку дрібної моторики та м'язового тонуру руки сприяє малювання (штрихування в різних напрямках з різною силою натиску, розмальовки, обведення контуру, малювання за опорними точками, домальовування), ліплення. Нормалізувати тонус також допомагають ігри з гарячою та холодною водою, масажними колючими м'ячами, а також пальчикова гімнастика. Пальчикові ігри виконують разом з дитиною в повільному темпі та повторюють кілька разів.

Такі ігри та вправи легко виконувати вдома, адже можна використовувати будь-який підручний матеріал: намистини, камінці, гудзики, квасолі, горіхи, нитки тощо.

##### *Вправа 2*

**Мета:** перевірка кольорового зору у дітей.

**Матеріал та обладнання:** картки з такими кольорами: червоним, зеленим, синім, блакитним, коричневим, чорним, білим, жовтим; предмети відповідних кольорів.

**Хід виконання вправи:** досліджувані по черзі показують картку з певним кольором і пропонують серед предметів, заздалегідь

---

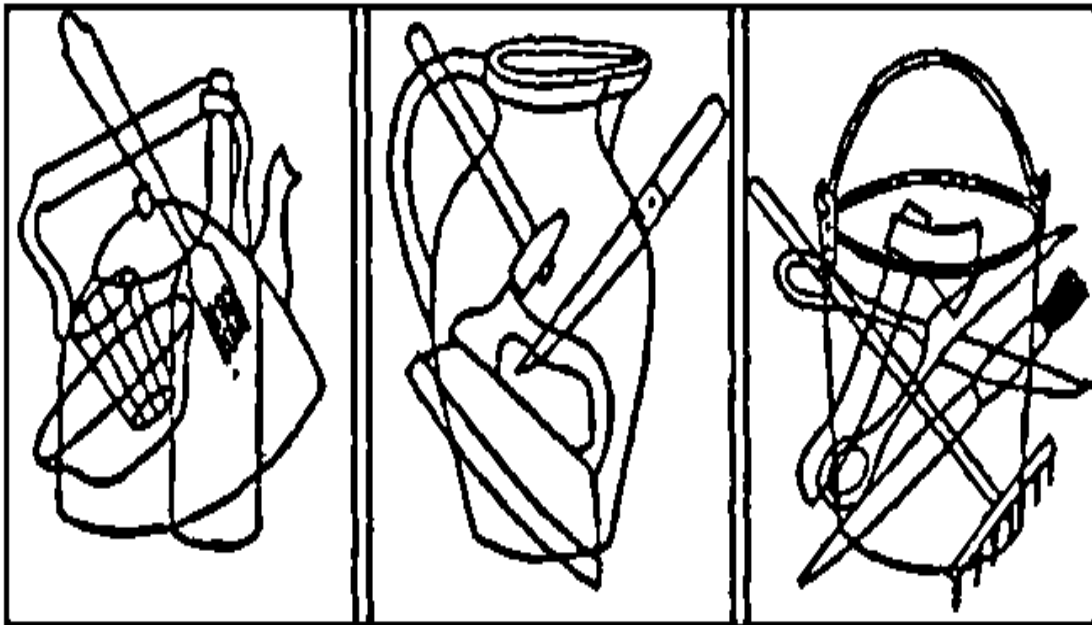
розставлених в кімнаті, знайти предмет того ж кольору. Слід мати на увазі, що в окремих, правда, досить, рідкісних, випадках у дітей трапляються порушення кольорового зору. Дитина не бачить відтінків червоного або відтінків зеленого кольору та змішує їх між собою. В інших, ще більш рідкісних, випадках дитиною погано розрізняються деякі відтінки жовтого і синього. Бувають також випадки повної «кольорової сліпоти», коли дитина відчуває лише відмінності «світлий - темний», а власне кольору не сприймає зовсім.

**Обробка та аналіз результатів:** результати фіксуються в протоколі. За необхідності із досліджуваними проводять діагностичні роботи.

### *Вправа 3*

**Мета:** розвиток окорухової функції.

**Матеріали та обладнання:** фотокартки із пересічними контурами, олівці.



**Хід виконання вправи:** досліджуваним пропонуються фотокартки, на яких зображені контури різних предметів. Контури обов'язково повинні перетинатися. Індивідуально кожному досліджуваному експериментатор пропонує розглянути фотокартки й очима провести по одному з контурів так, щоб вийшов певний образ. Після цього досліджуваному пропонується провести по одному з контурів олівцем.

---

**Висновки:** ця вправа допоможе визначити рівень окорухової функції, та за необхідності – її розвинути.

#### ***Вправа 4***

**Мета:** дослідження м'язово-суглобових відчуттів.

**Матеріал та обладнання:** мішки вагою 3 кг та 1 кг.

**Хід виконання вправи:** досліджуваному одягають на очі пов'язку та пропонують взяти в руки мішок вагою 3 кг. Важливою умовою є те, щоб сам досліджуваний не знав про вагу жодного з мішків. Після 1-2 хвилин досліджуваний ставить мішок та одразу ж бере в руки мішок меншої ваги. У кінці вправи досліджуваний ділиться відчуттями, а саме: вказує, якою була різниця між першою та другою вагою.

**Обробка та аналіз результатів:** результати фіксуються в протоколі дослідження.

#### ***Вправа 5***

**Мета:** дослідження ролі тактильних відчуттів у діяльності людини.

**Матеріали та обладнання:** темна непрозора хустка, маленькі шматочки різних матеріалів: вовни, шовку, шкіри, замші, хутра, картону, фактурного паперу, фотопаперу, фольги. Кожного виду повинно бути по 2 примірники.

**Хід виконання вправи:** досліджуваному пропонується із заплющеними очима дослідити кожен шматочок, потримати в руках, пом'яти, а також дібрати парні шматочки навпомацки.

**Обробка та аналіз результатів:** ця вправа має розвинути тактильні відчуття та визначити їхню роль у розпізнаванні об'єктів.

#### ***Вправа 6***

**Мета:** визначити роль тактильних відчуттів в орієнтації в просторі.

**Матеріали та обладнання:** темна непрозора хустка.

**Хід виконання вправи:** досліджуваному пропонується із заплющеними (зав'язаними) очима дістатись до певного предмета в кімнаті.

**Обробка та аналіз результатів:** досліджуваний ділиться своїми відчуттями та враженнями.

## ***Вправа 7***

**Мета:** дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини.

**Матеріали та обладнання:** темна непрозора хустка, непрозорий мішечок із предметами різної форми, величини, фактури (іграшки, геометричні фігури і тіла, пластмасові букви, цифри та ін.), секундомір.

**Хід виконання вправи:** досліджуваному пропонують на дотик, не заглядаючи в мішечок, знайти потрібний предмет.

**Обробка та аналіз результатів:** результати фіксуються, за необхідності цю вправу можна повторювати для активного розвитку відчуттів.

## **СПРИЙМАННЯ**

### ***Вправа 1 (для дітей дошкільного віку)***

Дитині віком 5-6 років пропонуються чотири картинки, на яких зображені заєць, груша, дзвіночок, склянка. Із них треба вибрати ту, яка починається з того ж звуку, що і слово, яке вимовляє експериментатор. Наприклад, він каже слово «голуб» чи «собака», а дитина відповідно піднімає або картинку з грушею або зі склянкою і т. д.

Діти, які виконують ці завдання без помилок, мають гарні здібності фонематичного розрізнення, необхідні для успішного навчання читання та письма (подібні завдання можуть мати безліч варіантів на розрізнення будь-яких інших звуків при різному місці знаходження їх у слові: на початку, в середині, в кінці).

### ***Вправа 2***

**Мета:** виявлення рівня розвитку сприймання.

**Матеріал та обладнання:** картки, на яких зображено вісім листочків жовтого і зеленого кольору.

**Хід виконання вправи:** досліджуваним по черзі показують картку, на якій зображені листочки і ставлять такі запитання: Яких кольорів листочки? Яких найбільше? Яких найменше? Усього листочків більше чи менше п'яти?

### ***Вправа 3***

**Мета:** виявлення рівня розвитку сприймання.

**Матеріал та обладнання:** аркуші паперу, олівці або фломастери.

---

**Хід виконання вправи:** досліджуваному пропонується задумати який-небудь предмет, а намалювати тільки його окрему частину. Потім пропонується наступному досліджуваному домалювати картинку, спираючись на побачене.

#### ***Вправа 4***

**Мета:** встановлення рівня розвитку сприймання.

**Матеріал та обладнання:** таблиці з числами.

**Хід виконання вправи:** досліджуваному пропонується знайти на цій таблиці числа від 1 до 90 включно. Якщо йому вдалось це зробити за 5-10 хв, то у нього виняткова спостережливість, за 10-15 хв – достатня, за 15-20 хв – середня, за 20-25 хв – задовільна.

#### ***Вправа 5***

**Мета:** визначення рівня сприймання просторових ознак.

**Матеріали та обладнання:** ручка, іграшка тощо.

**Хід виконання вправи:** дитині пропонується підняти праву ногу, ліву руку по черзі, повернутися вправо, вліво. Експериментатор за допомогою обладнання перевіряє якість орієнтації дитини в просторі.

#### ***Вправа 6***

**Мета:** розвиток просторових уявлень.

**Матеріали та обладнання:** малюнки на просторову орієнтацію.

**Хід виконання вправи:** Досліджуваному пропонується розглянути малюнки та відповісти, де саме розміщений певний об'єкт.

#### ***Вправа 7***

**Мета:** визначення рівня розвитку сприймання просторових ознак.

**Матеріали та обладнання:** книги.

**Хід виконання вправи:** одному або кільком досліджуваним пропонується знайти певну сторінку в книжці, чим швидше учасник це зробить, тим краще розвинуте у нього сприймання простору.

#### ***Вправа 8***

**Мета:** визначення рівня розвитку сприймання просторових ознак.

**Матеріали та обладнання:** деформовані речення (слова в реченні «розсипалися»), чистий аркуш, ручка.

---

**Хід виконання вправи:** досліджуваний читає деформовані речення, відновлюючи їх. Завдання можна виконувати на швидкість.

АЛАТСАН АНСЕВ ОВАРКСЯ ЬТИТІВС НООКЧЕС  
ЬТЮИРПАТІЛ ІШРЕП ТПІХА

Настала весна:

Яскраво світить сонечко.

Прилітають перші птахи.

### ***Вправа 9***

**Мета:** визначення рівня розвитку сприймання просторових ознак.

**Матеріали та обладнання:** назви місяців та пір року.

**Хід виконання вправи:** одному або кільком досліджуваним пропонується встановити відповідність між назвою місяця та відповідним сезоном, наприклад: СІЧЕНЬ-ЗИМА.

### ***Вправа 10***

**Мета:** дослідити рівень розвитку сприймання просторових ознак.

**Матеріал та обладнання:** картки з годинниками у певній послідовності.

**Хід виконання вправи:** досліджуваний повинен знайти послідовність та поставити потрібний годинник на місце.

### ***Вправа 11***

**Мета:** визначити рівень розвитку сприймання просторових ознак.

**Матеріали та обладнання:** книги.

**Хід виконання вправи:** експериментатор називає певну сторінку, а досліджуваний повинен якомога швидше знайти цю сторінку в книжці.

### ***Вправа 12***

**Мета:** встановлення рівня розвитку сприймання.

**Матеріал та обладнання:** фігурки зайчика, ялинки, піраміди, будинка, риби, пташки.

**Хід і виконання вправи:** досліджуваному зав'язують очі і дають в руки вирізану з картону фігуру (це може бути зайчик, ялинка,

---

пірамідка, будиночок, рибка, пташка). Експериментатор запитує: «Як називається цей предмет?». Прибирають фігуру, розв'язують очі і просять по пам'яті намалювати її, порівняти малюнок з контуром.

**Інструкція досліджуваному:**

**1 етап.** «Зараз Вам зав'яжуть очі і дадуть у руки фігурку. Ви можете дослідити її, а потім сказати, як називається цей предмет».

**2 етап.** «Тепер, коли Ви дослідили фігуру, намалюйте її, будь ласка, на аркуші, щоб потім ми порівняли Ваш малюнок з контуром фігури».

## УВАГА

### ***Вправа 1 «Знайди 2 однакових предмети ( Ю. Гільбух)» (для дітей дошкільного віку)***

Завдання із альбому Ю. Гільбуха для розвитку спостережливості та концентрації уваги, а також зорової пам'яті.

### ***Вправа 2***

**Мета:** дослідження рівня концентрації уваги.

**Матеріал та обладнання:** методика «10 слів»; набір 10 випадкових слів.

Наведено 5 наборів із 10 слів (для п'яти спроб).

1. Книга, троянда, доміно, яхта, кролик, окуляри, цегла, гніздо, голка, контрабас.

2. Болото, принц, кішка, магазин, парта, футбол, хмара, медуза, картина, градусник.

3. Сокира, гроза, вино, броня, зоопарк, самурай, фабрика, гиря, барон, руда.

4. Кіно, яблуко, чайник, диво, носоріг, жовтень, фініш, кисть, зерно, папір.

5. Капуста, шпага, подушка, дорога, пила, пагорб, паркан, трубка, весілля, комар.

**Хід виконання вправи:** досліджуваному зачитується десять випадкових слів, дібраних без явних смислових і асоціативних зв'язків. Після єдиного зачитування пропонується відтворити усі слова в певному порядку. Якщо ви працюєте самостійно, необхідно прочитати десять слів тільки один раз, уважно вчитуючись у кожне поняття, і відтворити їх, загинаючи пальці.

---

**Оцінка результатів.** Якщо після одного зачитування вдається відтворити 8 і більше слів, це свідчить про хорошу концентрацію уваги. Концентрація уваги вважається задовільною, якщо вдається відтворити 7 слів. Слабка концентрація уваги – при відтворенні менше 7 слів.

### ***Вправа 3***

**Мета:** визначення рівня розвитку вибіркової уваги.

**Матеріал та обладнання:** фломастери та чистий аркуш.

**Хід виконання вправи:** досліджуваній бере два фломастери й намагається малювати одночасно обома руками: починаючи й закінчуючи. Однією рукою потрібно намалювати коло, іншою – трикутник. Коло має бути по можливості з рівною окружністю, а трикутник – з гострими кінчиками кутів. Головне завдання досліджуваного – намалювати за одну хвилину якнайбільше кіл і трикутників.

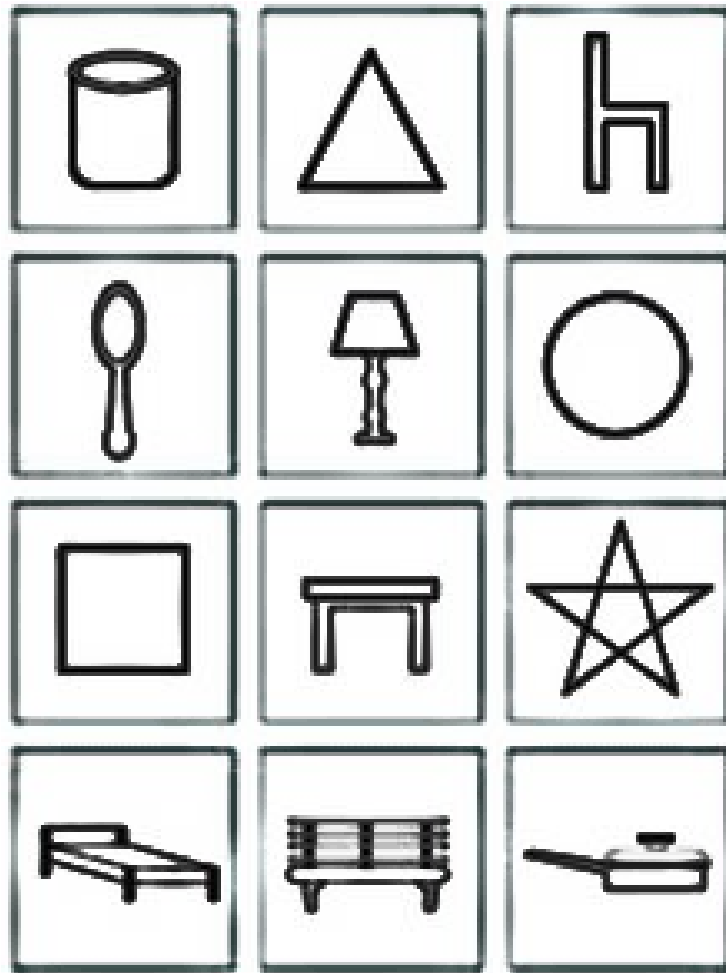
Менше 5 намальованих фігур свідчить про слабкий рівень уваги; 5-7 – про середній; 8-10 – достатній; понад 10 – відмінний рівень уваги.

### ***Вправа 4***

**Мета:** визначення рівня розвитку вибіркової уваги.

**Матеріал та обладнання:** картка з малюнками, чистий аркуш, олівець.

**Хід виконання вправи:** для цієї вправи знадобляться аркуш паперу, олівці й секундомір. На малюнку є 12 зображень. Учасник повинен розглянути малюнки першого рядка, затуливши решту аркушем паперу, щоб вони не відволікали увагу. Через 30 секунд досліджуваному необхідно прикрити усю сторінку повністю й намалювати по пам'яті предмети першого рядка. Потім порівняти, наскільки виконані малюнки відповідають малюнкам зразка. Далі необхідно перейти до наступного рядка. Із двома останніми рядками працювати потрібно одночасно.



### ***Вправа 5***

**Мета:** виявлення індивідуальних особливостей прояву розподілу уваги.

**Матеріал та обладнання:** ручка.

**Хід виконання вправи:** експериментатор говорить, що діти повинні показати ніс, рот, плече, вухо, але при цьому сам має «помилятися» (наприклад: показує брови, а говорить «вухо»).

### ***Вправа 6***

**Мета:** виявлення індивідуальних особливостей прояву розподілу уваги.

**Матеріал та обладнання:** чистий аркуш паперу, ручка, секундомір.

**Хід виконання вправи:** експериментатор зазначає час. Досліджуваний повинен називати за алфавітним порядком літери і після кожної – число, а при називанні наступної літери додавати до

---

попереднього числа 3. Тобто: «а-1», «б-4», «в-?» і так далі, поки не дійде до літери «ф».

### ***Вправа 7***

**Мета:** дослідження стійкості уваги.

**Матеріал та обладнання:** картка із зображенням автомобілів, ручка.

**Хід виконання вправи:** досліджувани повинні очима або за допомогою ручки провести маршрут автомобіля.

### ***Вправа 8***

**Мета:** вивчення стійкості та продуктивності уваги учнів молодшого шкільного віку.

**Матеріал та обладнання:** малюнки, в яких допущені помилки.

**Хід виконання вправи:** У кожному допущена помилка або не вистачає якоїсь деталі. Щоб знайти цю помилку, треба бути уважним та спостережливим. Досліджуваний повинен знайти помилку чи пропуск.

### ***Вправа 9***

**Мета:** виявлення індивідуальних особливостей прояву розподілу уваги.

**Матеріал та обладнання:** секундомір.

**Хід виконання вправи:** досліджувани стають півколом. Посередині стає охочий, який протягом кількох секунд намагається запам'ятати порядок розташування учасників. Потім за сигналом відвертається і називає порядок, у якому стоять досліджувані.

### ***Вправа 10***

**Мета:** визначення рівня переключення уваги.

**Матеріал та обладнання:** секундомір, пов'язка для очей.

**Хід виконання вправи:** досліджуваний сідає на стілець і робить у повітрі кругові оберти руками (лівою – за годинниковою стрілкою, правою – проти). Експериментатор фіксує час, необхідний для правильного виконання завдання. Вправу можна повторити із зав'язаними очима.

### ***Вправа 11***

**Мета:** визначення рівня переключення уваги.

**Матеріал та обладнання:** зображення чорно-білих кругів, ручка, секундомір.

---

**Хід виконання вправи:** досліджуваний повинен вести одночасно лічбу різних фігур. Наприклад: перший рядок містить круг білий – один, круг чорний – один, круг білий – два, круг білий – три, круг чорний – два, круг білий – чотири і так далі.

### ***Вправа 12***

**Мета:** визначення обсягу уваги дитини.

**Матеріал та обладнання:** малюнок із різними предметами, пов'язка для очей, секундомір, чисті аркуші паперу, олівці.

**Хід виконання вправи:** досліджуваний повинен розглянути малюнок за відведений час та назвати або намалювати побачене.

### ***Вправа 13***

**Мета:** дослідження обсягу уваги дитини.

**Матеріал та обладнання:** картка із зображенням вітрини магазину.

**Хід виконання вправи:** досліджуваному потрібно назвати ту коробку, в якій, на його думку, є найбільше цукерок.

### ***Вправа 14 «Заборонений колір» (для дітей молодшого шкільного віку)***

**Мета:** розвиток концентрації та розподілу уваги.

**Процедура дослідження:** перед початком вправи потрібно встановити такі правила:

- не можна називати заборонені кольори, наприклад, зелений і червоний;

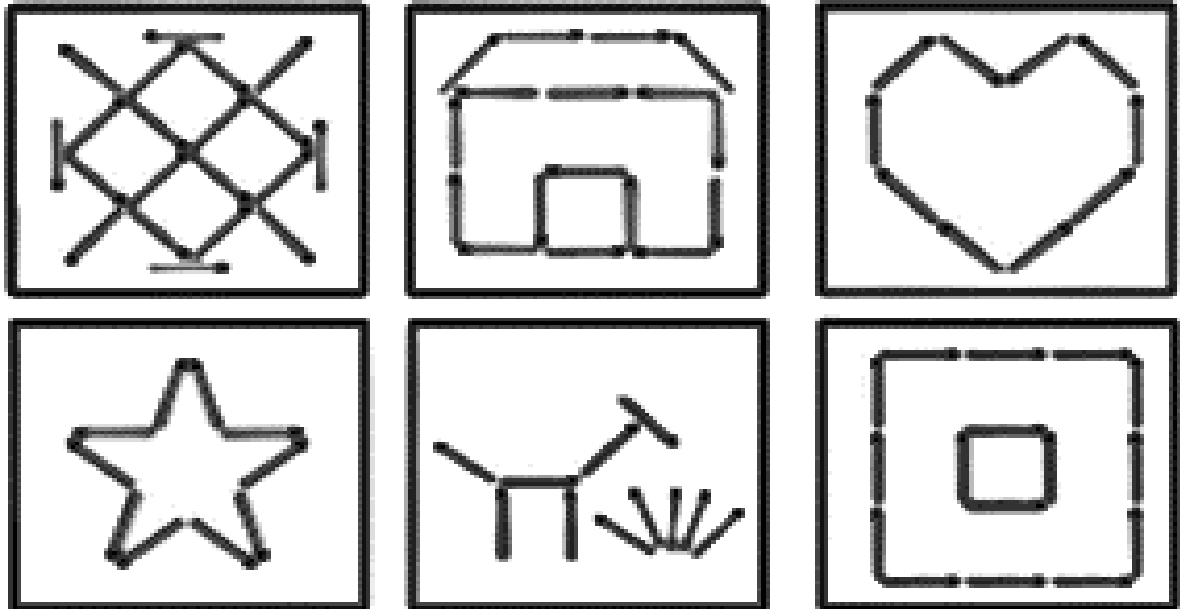
- не можна один і той самий колір називати двічі.

**Запитання:** «Якого кольору небо? Якого кольору трава? Якого кольору сонце? Якого кольору полуниця?». Можливі варіанти відповідей: «Блакитного, як газон; жовтого, як серце».

**Інструкція:** «Зараз я розповім правила вправи. Тобі потрібно відповісти на запитання, дотримуючись їх. Зрозуміло? Тоді починаємо!»

### **Вправа 15 «Сірники»**

Один учасник викладає з 7-10 сірників фігуру і показує її іншому учаснику на 1-2 секунди, потім закриває її аркушем паперу і пропонує відтворити. На останньому етапі необхідно звірити фігури.



## **ПАМ'ЯТЬ**

### **Вправа 1**

Потрібно підготувати список 8-10 слів, які добре знайомі дитині. Розташувати їх, як показано нижче. Наприклад:

Вогонь.

Будинок, молоко.

Кінь, гриб, голка.

Півень, зошит, асфальт, сонце.

Дах, пень, вода, свічка, школа.

Олівець, машина, крейда, сіль, брат, хліб.

Орел, гра, дуб, син, пальто, сніг, стіл.

Метро, сон, яблуко, дитина, вулиця, сестра, риба, книга.

Квадрат, малюнок, ліс, вітер, дідусь, папір, урок, пенал, апельсин.

Сік, портфель, тигр, мопед, лимон, кіт, собака, альбом, дядько, кактус.

Запропонуйте дитині повторювати з Вами ці слова. Починайте з першого слова, потім називайте друге, дитина повторює в цій же

---

послідовності, потім три слова і так далі (інтервал між словами – 1 секунда). Якщо дитина не зможе повторити визначений словесний ряд, зачитайте їй таку ж кількість слів, але в іншій послідовності (для цього потрібно підготувати інший список слів).

Якщо при другій спробі дитина впоралась з цим словесним рядом, то переходьте до наступного ряду, продовжуйте доти, поки дитина і в другому прочитанні не зможе відтворити задану кількість слів.

Та кількість, яку дитина може відтворити з Вами, і є обсяг її слухової короткочасної пам'яті на слова.

### ***Вправа 2***

**Мета:** виявлення рівня зорового запам'ятовування.

**Матеріал та обладнання:** картинка з багатьма деталями.

**Хід виконання вправи:** досліджуваному пропонується запам'ятати все, що зображено на картинці. Після цього вона прибирається і досліджуваний по пам'яті відтворює все, що він бачив. Чим більше правильно згаданих деталей, тим вищий рівень його зорового запам'ятовування.

**Інструкція досліджуваному:** «Перед Вами картинка, на якій зображено велику кількість деталей, Вам необхідно запам'ятати якомога більше деталей, які на ній зображені, а потім відтворити їх вже без картинки».

### ***Вправа 3 «Бабуся складає у свою валізу» (для дітей молодшого шкільного віку)***

**Мета:** вправа спрямована на розвиток пам'яті.

**Процедура дослідження:** дорослий починає розповідь: «Бабуся складає у свою валізу гребінець», а дитина має повторити вже сказане, додавши назву свого предмету: «Бабуся складає у свою валізу гребінець, хусточку...» і т. д.

Вправа триває доти, поки ланцюжок не стане таким довгим, що неможливо буде запам'ятати. Вправу можна виконувати як з одним учасником, так і з групою.

**Інструкція:** «Зараз я розпочну ланцюжок слів, тобі потрібно повторити сказане слово і додати своє. Ми будемо це робити по черзі. Зрозуміло? Тоді розпочинаємо!».

---

#### **Вправа 4**

**Мета:** визначення рівня опосередкованого запам'ятовування, особливостей мислення.

**Матеріал та обладнання:** набір олівців, чистий аркуш паперу.

**Хід виконання вправи:** досліджуваний малює на клаптику паперу кілька кольорових квадратиків (до десяти штук, хоча їхня кількість може бути значно більшою). Решта досліджуваних не бачать, який саме порядок кольорів вимальовується. Пізніше учаснику, який намалював квадрати, потрібно представити історію, в якій він буде розказувати про кольори. Говорити слова «чорний», «синій» і т. д. – не можна. Потрібно називати предмети, що даватимуть розуміння, про який колір йдеться.

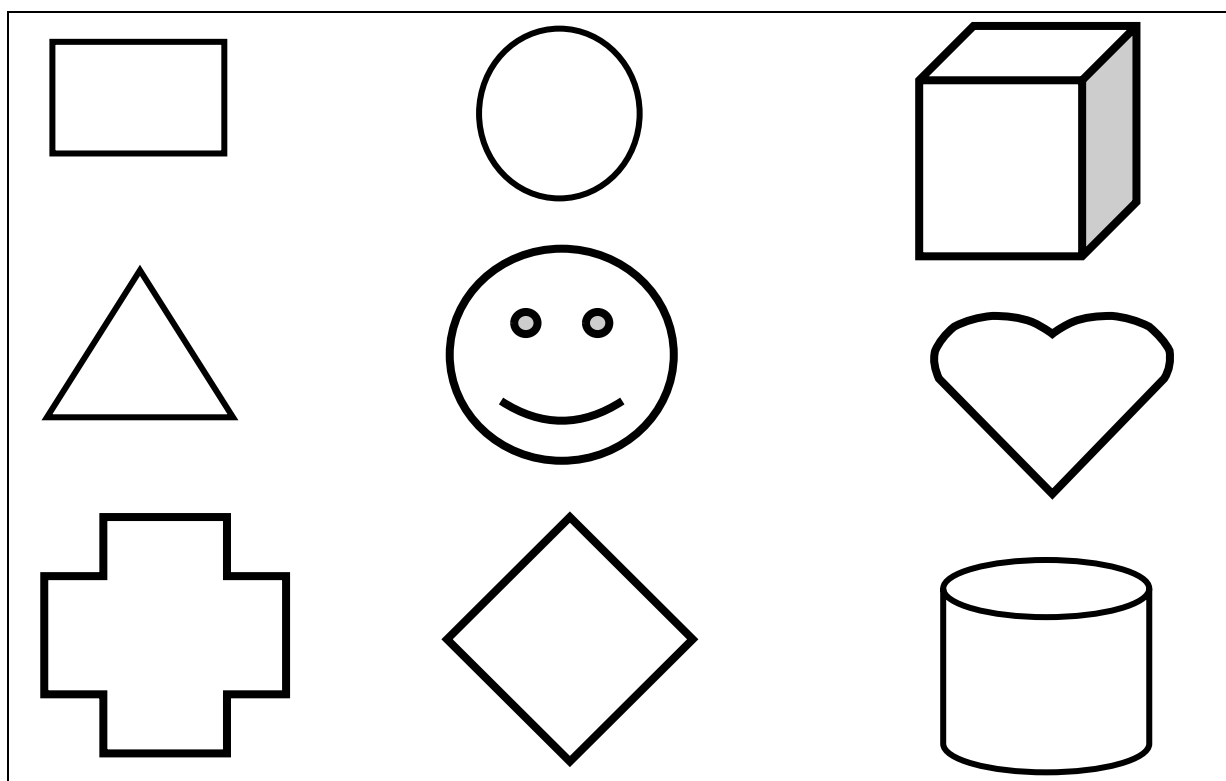
Наприклад, якщо учасник має набір таких кольорів: жовтий-зелений-червоний, то він може розповісти про те, як взяв у руки лимон, який впав на траву, і з нього почала текти кров. Інші гравці повинні намалювати ряд кольорових квадратиків, які будуть розміщені в тому ж порядку.

Увага! Якщо якийсь колір повторюється кілька разів, то потрібно кожного разу говорити щось інше, натякаючи на нього. Тобто в одному випадку червоний може бути словом «кров», в іншому – «вино», а в третьому – «помідор».

#### **Вправа 5 «Піфагор» (для дорослих)**

Для цієї вправи потрібно буде кожен вечір максимально детально згадати все, що сталося з Вами за минулий день. Важливо усе записувати, тобто вести своєрідний щоденник. Зауважимо, що, складаючи такі записи, необхідно згадувати все послідовно і не перестрибувати з однієї події на іншу. Сформуйте звичку перечитувати написане вранці – так Ви зможете запам'ятовувати більший обсяг інформації відразу. З часом починайте перечитувати не тільки записи про вчорашній день, але й, наприклад, записи за весь тиждень.

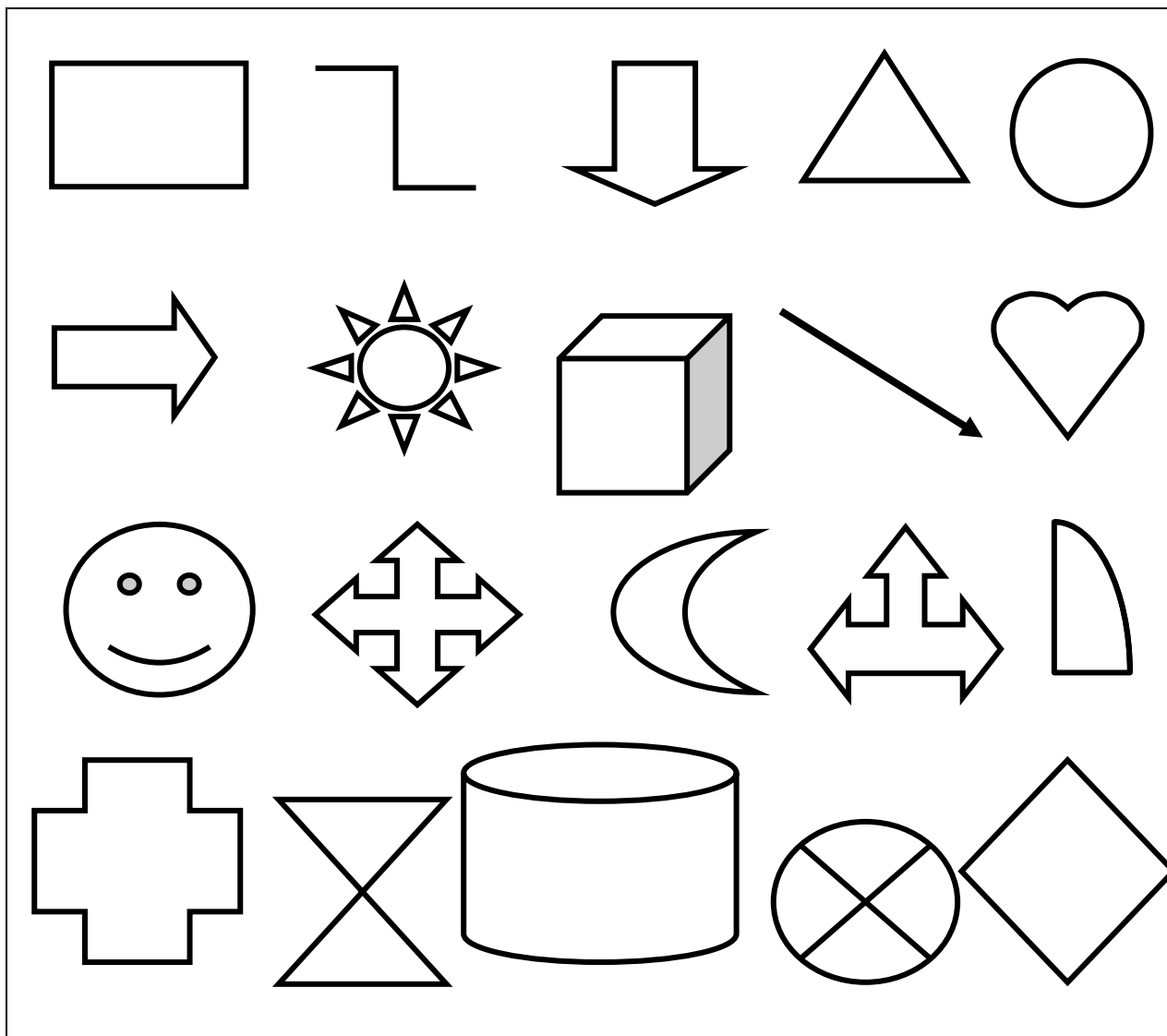
## Вправа 6



**Мета:** визначення рівня опосередкованого запам'ятовування, особливостей мислення.

**Матеріал та обладнання:** таблиця з 9-ма геометричними фігурами, таблиця з 20-ма іншими геометричними фігурами.

**Хід виконання вправи:** дитині пропонують таблицю № 1 із 9-ма геометричними фігурами, які їй необхідно запам'ятати. Час демонстрації 10 секунд. Одразу ж після цього дитині показують таблицю № 2, де фігури-еталони розкидані серед інших 20-ти фігур. Дитина повинна впізнати серед них побачені. 9 фігур упізнані правильно – високий результат запам'ятовування (7-8 фігур – норма для дітей віком 7 років). 6 фігур – низький результат для 7 років, а для 6 років – норма. Менше 6 фігур – низький результат.



## МИСЛЕННЯ

### *Вправа 1 «Асоціації»*

**Мета:** розвиток асоціативного мислення, короткочасної пам'яті.

Перед дитиною розкладають картки з різними зображеннями: квітка, ліжко, стіл, кубики, гребінець. Дорослий називає їй слова: «свято», «сон», «обід», «гра», «волосся», а дитина має дібрати картки, що викликають у неї асоціації з поданими словами. Після цього потрібно показати дитині обрані картки, а вона має відтворити слова, які потрібно було запам'ятати через асоціації.

### *Вправа 2 «Логічні ланцюжки»*

Учасникам дано два об'єкти – риба та пляшка. Завдання: знайти, що їх може пов'язувати. Наприклад, можна запропонувати такі відповіді:

- 
- обидва об'єкти мають схожу обтічну форму;
  - і риба, і пляшка пов'язані із водою;
  - якщо пляшка пластикова, вона, як і риба, може плавати;
  - у риби та пляшки може бути однаковий колір;
  - обидва об'єкти містять корисні для людини речовини і т.д.

Ви можете продовжити список далі або вибрати нові об'єкти, простеживши, щоб вони на перший погляд були зовсім не схожі і не мали нічого спільного (кішка та стілець, морозиво та автомобіль тощо).

### ***Вправа 3 «Логічний зв'язок»***

Відбуваються дві події, розділені порівняно невеликим проміжком часу:

1. Зі столу начальника фірми падає на підлогу олівець.
2. У номері одного з південних курортів трапляється пожежа.

Установіть логічний зв'язок між першою та другою подією. Подивіться, скільки проміжних подій опиниться у Вашому логічному ланцюжку. Спробуйте побудувати іншу, де подій буде більше чи менше.

Якщо вправа проводиться в групі, то цікаво буде порівняти та проаналізувати логічні ланцюжки всіх учасників і вибрати найцікавіший. Можна продовжити вправу, придумавши інші події та встановити зв'язок вже між ними та пожежею.

### ***Вправа 4 «Я скажу по-іншому»***

**Мета:** розвиток вербального мислення.

Придумайте якусь нескладну, навіть банальну фразу, що стосується повсякденної події. Наприклад: «Ми любимо п'ятницю, бо це останній день робочого тижня».

А тепер висловіть ту саму думку, але іншими словами. Головна умова: жодне слово з вихідної фрази не має повторюватися. Скільки таких нових пропозицій з одним і тим самим змістом Ви можете скласти?

### ***Вправа 5 «Мозковий ящик»***

Для виконання вправи виберіть для себе три будь-які теми. Це може бути сюжет нещодавно переглянутого фільму, ідея, новина. Тепер почніть розмірковувати щодо першої теми протягом трьох

---

хвилин. Після закінчення переходьте до другої теми, а потім – до третьої.

### **Вправа 6 «Продовжити речення»**

**Мета:** розвиток мислення.

**Процедура дослідження:** дорослий зачитує різні визначення, дитина повинна продовжити кількома словами. Наприклад:

Спортсмен – це людина, яка ...

Відмінник – це учень, який ....

Повар – це людина, яка ...

Велосипедист – це той, хто...

Сонце – це...

**Інструкція:** «Тобі потрібно продовжити визначення, які я тобі буду говорити. Якщо все зрозуміло, тоді починаємо!».

### **Вправа 7 «Закінчи речення»**

**Мета:** розвиток словесно-логічного мислення.

Дорослий кидає м'яч дитині і пропонує початок речення. Дитина ловить м'яч і закінчує речення. Наприклад:

Морозиво солодке, а лимон ....

Корова мичить, а свиня...

Удень видно, а вночі ...

Літак летить, а машина ...

Удень ми обідаємо, а ввечері...

Півень кукурікає, а ворона ...

Стрибунець стрибає, а птах ...

Ти дивишся очима, а чуєш ...

Змія повзає, а риба ...

Лис живе в норі, а птах...

Помідор червоний, а огірок ...

Учитель навчає, а лікар ...

У людини дві ноги, а в собаки ...

Трава зелена, а небо ...

Капуста – овоч, а яблуко ...

**Ускладнення:** використовуйте геометричні фігури, форми, кольори, розміри та матеріали навчальних предметів, які зараз дитина вивчає (наприклад, для закріплення вивчення домашнього завдання з біології чи з математики).

### **Вправа 8 «Скажи протилежне»**

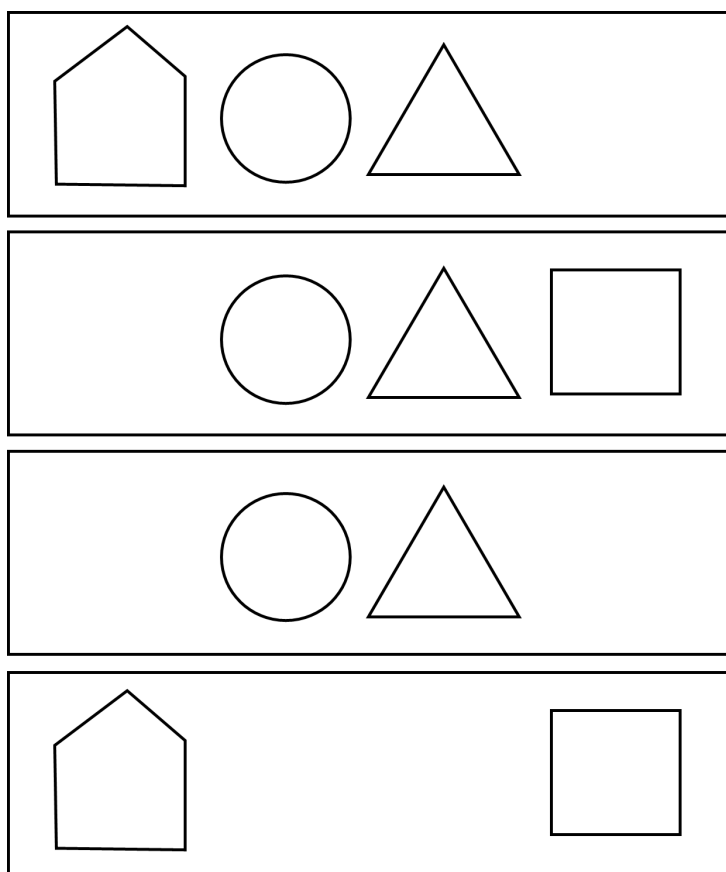
**Мета:** розвиток уваги, мислення.

Дитина ловить м'яч і говорить слово, протилежне за значенням тому, яке почула від дорослого.

Наприклад, веселий-сумний, швидкий-повільний, порожній-повний, товстий-тонкий, легкий-важкий, лінивий-працелюбний, білий-чорний, твердий-м'який, злий-добрий, день-ніч, перший-останній, початок-кінець, гіркий-солодкий, далеко-близько, світлий-темний, покупець-продавець та інші.

### **Вправа 9 «Пропущені фігури»**

Як ти гадаєш, які фігури пропущено? Намалюй їх самостійно.



### **Вправа 10 Завдання з недостатніми чи надлишковими даними ( для дітей молодшого шкільного віку )**

Дай відповідь на питання:

- бабуся пришила 6 гудзиків, а потім – решту. Скільки всього гудзиків пришила бабуся?
- біля годівниці сиділо 11 синиць. Прилетіло ще 9 синиць і 5 горобців. Скільки синиць біля годівниці?

---

### **Вправа 11 «Утвори нові слова»**

Із кожного слова візьми тільки другий склад і запиши нове слово.

БОЛОТО, КОНТОРА \_\_\_\_\_

ОВОЧІ, КОРОВА, ГЛИНА \_\_\_\_\_

ПОГОДА, МОЛОТОК, СОВА \_\_\_\_\_

ОСОКА, КОРОВАЙ, РУКА \_\_\_\_\_

БУДИНОК, ВИТИНАНКА, ШИНА \_\_\_\_\_

Із кожного слова візьми останній склад і утвори нове слово.

НАСОС, ГУСКА \_\_\_\_\_

КУРКА, НОРА, ДИВАН \_\_\_\_\_

МОЛОКО, ВІДРО, КАРТИНА \_\_\_\_\_

ГУМА, ОРЛИ, ВІКТОРИНА \_\_\_\_\_

ХАТА, СУРМА, ГОРА \_\_\_\_\_

### **Вправа 12 Гра «Хто більше?»**

**Мета:** розвиток дедукції, креативного мислення.

Потрібно назвати якнайбільше предметів і явищ, які можуть бути червоними, залізними, круглими, скляними, безкінечними.

## **УЯВА**

### **Вправа 1**

Дитині віком 6-7 років показують будь-який звичний їй предмет (зошит, лампу, стіл) і просять його уявити, ніби він прийшов із далекої країни, де про призначення цього предмета ніхто нічого не знає. Якими доступними поняттями іноземець міг би описати побачену річ і яке значення надав їй?

### **Вправа 2**

Дітям віком 10-12 років «нові властивості», допоможуть краще розвинути варіативність мислення і логіку. У будь-який момент один із гравців указує на який-небудь звичайний предмет (мільницю, табурет, черевики), і всі присутні при цьому повинні придумати і назвати щонайменше три нових способи застосування цієї речі. Наприклад: «Мільниця – це човник для гномика, скринька для перлів, бункер для мікробів».

---

### ***Вправа 3 «Темне інтерв'ю»***

Ця вправа допоможе учням на деякий час стати журналістами, але незвичайними. Потрібно підготувати коробку із назвами предметів (не людей, а саме предметів), у яких необхідно взяти інтерв'ю (іграшковий ведмедик, глобус, піраміда Хеопса, літак, гітара, ноутбук, вікно тощо). Далі двоє учнів сідають навпроти один одного, журналіст дістає з ящика назву «респондента», показує всім аркуш. Гра почалася. Журналіст має вигадати дивні запитання, а «предмет» – відповідати. Завдання розвиває уяву і навчає дітей моделювати поведінку.

### ***Вправа 4 «Уявіть, що...»***

Уявіть, що всі охолоджувальні системи в супермаркетах світу одночасно перестануть працювати? Уявіть, що повітря на планеті перетвориться на звеселяючий газ? Ставлячи собі такі, здавалося б, безглузді питання і детально їх «розкручуючи» до вичерпної відповіді, людина вчиться бачити звичайні речі з несподіваного ракурсу і знаходити логічні рішення в найзаплутаніших ситуаціях.

### ***Вправа 5 «Політ фантазії» (Для дітей дошкільного віку)***

Дитині малюють 3 пари кружечків і пропонують намалювати будь-яку картинку. Пропозиція дитині: «Намалюй за допомогою поданих кружечків будь-яку картину, використовуючи свою фантазію. Дай волю своїй уяві!».

### ***Вправа 6 «Казки навпаки»***

Казки для дітей стануть цікавішими, якщо звичний сюжет дещо змінити. Наприклад, усі знають історію Колобка. А якби бабуся зліпила його не з тіста, а з глини? Мабуть, тоді його прогулянка лісом була б безпечнішою, а звірі вже не здавалися б такими страшними. Може, варто поміняти місцями персонажів у казці «Червона Шапочка», де добрі герої стануть злими, а злі – добрими. Що дивнішою буде розповідь, то краще вона розвиватиме уяву та зв'язне мовлення школярів.

### ***Вправа 7 «Буриме»***

Буриме – класична літературна гра для розвитку уяви та мислення. Дітям потрібно дати готові римовані слова, з якими вони

---

---

мають скласти невеликий вірш. Наприклад, квіти – діти, гілка – білка, листочок – місточок, співають – грають. Можна подати слова у вигляді готової картки-шаблону, щоб виконання вправи приносило більше задоволення та надихало на творчість.



.....диво  
.....красиво  
.....сміливо  
.....правдиво

.....мишка  
.....горішка  
.....сіла  
.....з'їла



.....розстане  
.....водою  
.....настане  
.....весною

.....уночі  
.....ключі  
.....до хати  
.....вухате



### **Вправа 8**

Правила цієї вправи прості. Дітям потрібно обрати будь-який предмет та вигадати якомога більше способів для його практичного використання. Наприклад, як можна використати маленький контейнер з-під іграшки «Кіндер»? Він чудово підійде для зберігання навушників, персня, пари сережок тощо. Дитяча уява не має меж, тож навіть для себе Ви можете зробити відкриття, почувши ідеї учнів.

### **Вправа 9 «Асоціації»**

Запропонуйте дітям записати на аркуші паперу у стовпчик назви 10 будь-яких предметів. Далі діти мають навпроти кожного слова написати те, з чим асоціюються ці речі. Може, годинник нагадує книгу «Аліса в країні див»? А м'яч асоціюється із тим, як учень минулого тижня забив гол та врятував команду від поразки? Утім, діти не мають зосереджувати увагу виключно на очевидних паралелях. Розкрити можливості фантазії допоможуть лише нестандартні асоціації, навіть вигадані.

### **Вправа 10 «Ляпки» (для учнів молодшого шкільного віку)**

**Мета:** навчити дитину «бачити» образи; розвиток творчої уяви.

**Матеріали та обладнання:** аркуш паперу, фарби, пензель.

Зображення ляпок різної форми викликають у дитини появу образів, котрі схожі на знайомі предмети, чудернацьких тварин і птахів.

**Інструкція учаснику:** «Тобі потрібно скласти навпіл аркуш паперу, а на місце згину (всередину) капнути різні фарби і притиснути – вийде ляпка. Після цього ти маєш розповісти, які образи ти бачиш на аркуші. Готовий(а)? Тоді починаємо!».

## **МОВА І МОВЛЕННЯ**

### **Вправа 1 «Голоси тварин» (для дітей дошкільного віку)**

Вправа сприяє розвитку мовлення, апарату артикуляції, знайомить із тваринним світом.

Покажіть дитині картки з тваринами, розгляньте їх уважно. Розкажіть малюкові, де живе та чи інша тварина, чим вона харчується. Одночасно ознайомте дитину з голосами і звуками цих тварин. Дуже корисно ходити до зоопарку або слухати голоси тварин у записі. Після цього можна проводити узагальнююче заняття. Показуйте дитині картки і попросіть назвати зображених тварин і згадати, хто які звуки видає.

- горобець – цвірінькає (цінь-цвірінь);
- ворона – каркає (кар-кар);
- гусак – гелгоче (га-га-га);
- кабани, свині – рохкають (рох-рох);
- коза – мекає (ме-е-е);
- корова – мукає (му-у-у);
- кішка – нявчить (няу-няу);
- кінь – ірже (і-го-го);
- жаба – кумкає (ква-ква);
- мишка – пищить (пі-пі-пі);
- віслик – кричить (іа-іа);
- півень – співає, кукурікає (ку-курі-ку);
- бджола – дзижчить (ж-ж-ж);

- 
- слон – сурмить (ту-у-у);
  - собака – гавкає (гав-гав);
  - тигр, лев – гарчить (р-р-р);
  - качка – крякає (кря-кря);

Не запитуйте у дитини відразу про звуки всіх тварин.

### ***Вправа 2***

**Мета:** розвиток пасивного словника дитини.

**Матеріали та обладнання:** аркуш паперу, ручка, секундомір.

**Хід виконання:** Розкажіть дитині коротку історію, використовуючи виключно іменники.

Наприклад: «Ранок, робота, вихід, під'їзд. Ключ, машина, запалювання... невдача! Повтор – невдача відновлення... відчай... передчуття запізнення, начальство обурення! Кмітливість – рішення!».

Повторіть попередню вправу, використовуючи тільки дієслова.

Наприклад: «Прокидаюся, вмиваюся, виходжу. Дивлюсь, зачинили! Озираюся, сварюсь, проклинаю. Шукаю, вірю, пишуть, чекають зателефонують. Шукаю... не втрачаю надії...».

### ***Вправа 3 «Вгадай за порівнянням» (для дітей молодшого шкільного віку)***

**Мета:** розвиток мовлення.

**Процедура проведення:** кожен охочий задумує будь-який предмет і знаходить до нього від 3 до 5 порівнянь. Діти мають за цими порівняннями вгадати задуманий предмет і обов'язково виділити найкраще з них. Надалі вправу можна ускладнювати вимогами щодо форми вкладення: нехай порівняння звучить у формі загадки тощо. Вправу можна проводити як з однією дитиною, так і з групою.

**Наприклад:** круглий, твердий, невеликий, спортивний, легкий...

- без нього не можлива гра,
- всі постійно його б'ють ( м'яч).

**Інструкція учаснику:** «Тобі потрібно обрати будь-який предмет і знайти до нього порівняння, за якими інші мають відгадати, що це таке. І навпаки. Зрозуміло? Починаємо!».

#### Вправа 4 Гра «БІНГО»

**Мета:** встановлення міжособистісної взаємодії у групах людей, де є не менш, як 15 учасників.

**Інструкція:** «Поговоріть з іншими учасниками Вашої групи. Знайдіть людину з означеною характеристикою. Попросіть її вписати своє ім'я у відповідному прямокутнику на Вашому аркуші. Одну людину можна вписувати не більше 2-х разів. Коли заповните усі пункти, кричіть «Бінго!». Це означає, що Ви виграли приз!!!».

Грає на музичному інструменті	Має посвідчення водія	Любить ходити в похід (в гори)
Був на концерті у більше ніж двох співаків	Не любить кави	Вміє кататись на лижах
Любить готувати	Вміє кататись на роликах	Наймолодший(ша) в сім'ї (з дітей)
Дивився «Сам вдома» більше 5-ти разів.	Любить чорний колір	Вміє кататись на скейтборді
Не любить диню	Ходить часто в спортзал	Любить ходити на підборах
Вміє плавати	Вміє кататись на велосипеді	Улюблена пора року осінь

#### Вправа 5 Квест «Полювання за сміттям» (для дорослої аудиторії)

**Мета:** навчитися встановлювати міжособистісний контакт та краще пізнати учасників своєї групи протягом 30 хв.

**Інструкція досліджуваному.** «Ваша команда завжди повинна бути разом, тобто, Ви не можете розділитись і шукати предмети паралельно. Якщо один з членів команди заходить куди-небудь, решта повинні або зайти також, або почекати біля входу. Під час проведення експерименту-квесту в групі присутній спостерігач».

Виконаним вважається завдання, якщо група вклалася у визначений термін. За кожну хвилину запізнення штраф – не зараховується один принесений предмет зі списку. Таким чином не зараховується стільки предметів, на скільки хвилин запізнилася команда. Звірте годинники з годинником експериментатора до початку роботи.

---

Проаналізуйте наведений нижче список. У вас є 10 хвилин для підготовки і 30 хвилин, щоб відшукати перелічені предмети та принести їх в аудиторію.

**Предмети для «полювання за сміттям»:**

1. книга, в заголовку якої є слово «команда»;
2. анекдот про команду, який Ви розповісте в групі;
3. автограф викладача ЧНУ на його книзі (автора чи співавтора);
4. сувенір, присвячений Чернівцям;
5. газетна стаття, присвячена команді;
6. пісня про команду, яку потрібно виконати всій групі;
7. зображення (фотографія) команди;
8. соснова шишка;
9. лист кольорового паперу формату А4;
10. монета іноземної валюти;
11. поштова листівка;
12. екзотичний фрукт;
13. використаний театральний квиток;
14. три банки овочевих консервів;
15. жива комаха;
16. визначення «групової згуртованості», яке Ви зачитаєте групі;
17. набір китайських паличок для їжі.

## **ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ**

### ***Вправа 1 «Зіпсований телевізор»***

***(для дітей дошкільного віку)***

Ведучий пояснює правила гри: «Діти, зараз усі, крім одного, мають заплющити очі. «Спати» потрібно до того часу, поки Вас не розбудить Ваш сусід. Він покаже Вам емоцію, яку показав йому учасник, що сидить поряд, а Ви маєте показати цю ж саму емоцію наступній дитині.

Ведучий мовчки показує дитині, яка «не спить» яку-небудь емоцію за допомогою міміки й жестів. Цей учасник, «розбудивши» другого гравця, передає побачену емоцію так, як він її зрозумів, теж без слів. Далі другий учасник «будить» третього і передає йому свою версію побаченого. І так триває, поки всі не «прокинуться».

Після цього ведучий опитує учасників гри, починаючи з останнього і закінчуючи першим, яку емоцію, на їхню думку, їм

---

показували. Так можна знайти ланку, де відбулося спотворення інформації, або переконатися, що «телевізор» був повністю справний.

Питання для обговорення:

За якими ознаками ти визначив саме цю емоцію?

Як ти думаєш, що завадило тобі правильно зрозуміти її?

Чи важко було тобі зрозуміти іншого учасника?

Що ти відчував, коли зображував емоцію?

Така гра дає можливість нам зрозуміти, які емоції дитина добре розуміє, а в яких зовсім плутається, також під час бесіди та обговорення з дітьми щодо проявів цих емоцій, про способи їхнього розпізнавання, вихователь має можливість у незрозумілих чи заплутаних ситуаціях дати правильні поняття дітям про ті чи інші емоції та співвіднести назви емоцій з їхніми мімічними проявами.

### ***Вправа 2 (для учнів молодшого шкільного віку)***

**Мета:** пригадати емоції.

**Матеріали та обладнання:** шаблони, олівці.

**Процедура проведення:** дорослий пропонує дітям зафарбувати піктограми (шаблони). Діти повинні дібрати колір, що, на їхню думку, найбільше відповідає піктограмі емоційного стану й пояснити, чому саме обрано той чи інший колір. Наприклад:



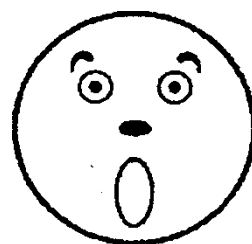
**Радість**



**Смуток**



**Злість**



**Здивування**

**Інструкція дитині:** «Тобі потрібно зафарбувати шаблони тим кольором, який найбільше підходить до певного емоційного стану. Зрозуміло? Тоді починаємо!».

---

## ВОЛЯ

### *Вправа 1 «Порожнє місце» (для дітей дошкільного віку)*

**Хід гри.** Усі учасники, за винятком того, що водить, встають в широке коло обличчям до середини. Відстань між гравцями має становити пів кроку. Ведучий йде із зовнішнього боку кола і голосно декламує:

Я йду, йду, йду та когось і виберу.  
Коли стукну – утечу  
Кого стукну – пережену.  
Тільки вибрати не можу.

Ведучий торкається до спини будь-кого з учасників і кидається бігти вздовж кола у своєму первісному напрямку. Обраний гравець біжить у протилежний бік. Мета кожного – першим зайняти утворене пусте місце. Той, хто програв, стає ведучим. Якщо гравці прибігли одночасно, то вони обидва стають в коло, а водити йде хто-небудь з охочих, або, якщо таких кілька людей, вибирають ведучого за лічилкою.

У цій грі дошкільнятам пропонується не уявна ситуація, а конкретне завдання, вирішення якого потребує від дитини мобілізації своїх зусиль. Дитина повинна сама вибрати собі партнера, отримуючи, таким чином, можливість висловити симпатію одному з однолітків. Гра містить елемент змагання, змушує дитину бути дуже уважною, зібраною, а також не порушувати правила поведінки у спільній діяльності.

### *Вправа 2 «Коло й трикутник» (для дітей молодшого шкільного віку)*

**Мета:** розвиток сили волі.

**Інструкція:** «Візьміть у кожному руку по олівцю, починайте малювати лівою рукою коло, а правою трикутник. Початок і кінець малювання для правої і лівої руки є одночасним. Під час малювання олівці не можна відривати від паперу. Потрібно, щоб коло було круглим, а трикутник з трьома кутами. Потім поміняйте руки: права малює коло, ліва – трикутник».

### *Вправа 3 «Стрічка»*

**Мета:** визначити вольові якості особистості.

**Матеріал та обладнання:** стрічки завдовжки 50 см, будь-якого кольору, ножиці, олівці, ручки, аркуш паперу.

---

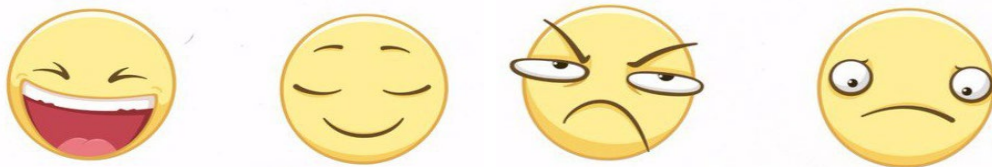
**Інструкція:** «Візьміть у руки свої стрічки та намагайтеся з них зробити усе, що Вам забажається (30 с), а потім, зв'яжіть їх разом, щоб у Вас утворилося коло. Після команди тренера, Вам необхідно рухатися по цьому колу тримаючись за стрічки, які зв'язані між собою, зробивши 6 кроків вперед і зупинитися. Наступне Ваше завдання розв'язати ці стрічки за (30 с).

**Обробка результатів.** Визначити час за який упорався кожен із учасників команди та пригадати якими методом і які вольові якості особистості допомогли у досягненні результату.

## ТЕМПЕРАМЕНТ

### Вправа 1 «Знайди себе»

Дитині пропонують роздивитися три групи зображень та знайти себе у кожній з них.



**ДОМАЛЮЙ СЕБЕ!!!**



***Вправа 2 «Знайди та охарактеризуй себе»  
(для підлітків та дорослих)***

Респонденту пропонують роздивитися малюнок та поміркувати, яка з чотирьох реакцій була би в такій ситуації у нього. Після цього пропонують охарактеризувати свою поведінку у повсякденному житті за критеріями спокою, агресивності, імпульсивності, врівноваженості, закритості, відкритості тощо.

***ДОПИШИ СВОЇ РИСИ, ЯКИХ НЕМА СЕРЕД ПЕРЕЛІЧЕНИХ***



---

## ХАРАКТЕР

### *Вправа 1 «Малюємо дерево» (для дітей дошкільного віку)*

Будь-яка дитина, навіть непосидюча, час від часу виявляє бажання щось намалювати. Скористайтеся моментом і попросіть малюка намалювати дерево. Будь-яке дерево, яке йому подобається. Як правило, у дитини 4-6 років подібне завдання не викликає особливих труднощів.

Надайте всі необхідні матеріали для маленького художника і спокійно, не даючи порад і не поправляючи малюнок, дочекайтеся результатів.

#### **Перше враження**

Намалювали? Дайте художнику можливість відпочити (не забудьте його похвалити), а Ви уважно вивчіть малюнок. Дуже важливо перше враження. Які емоції він у Вас викликає: смуток, веселощі, спокій, похмурий настрій, відчуття чогось енергійного або, навпаки, апатичного? Чи відповідає малюнок реальності, чи зображено щось нестандартне; малюнок яскравий, живий чи тьмянний і однотонний? Постарайтеся, щоб Ваша перша оцінка була максимально адекватною, не варто ідеалізувати Вашу дитину або, навпаки, бути надмірно критичним.

#### **Кольори**

Тепер зверніть увагу на колір малюнка. Він передає внутрішній настрій дитини, його емоційне благополуччя. Якщо Ваш малюк використовував один простий олівець і відмовився від кольору взагалі, то це свідчить про досить низький інтелектуальний рівень. Іноді це може означати поганий настрій, але подібна причина трапляється рідко.

Дитина, що використовує похмурі кольори, явно емоційно пригнічена, має малий творчий потенціал і, ймовірно, має проблеми з пам'яттю. А, можливо, дитина просто не хотіла в цей момент малювати, або дерево її не зацікавило, хоч вона й піддалася на Ваші вмовляння.

Якщо Ваша дитина використала стандартні для цієї теми кольори, то це говорить про нормальний рівень її інтелектуального та загального розвитку, про адекватне сприйняття предметів і людей. У такої дитини, як правило, однаковою мірою розвинене абстрактне і логічне мислення. Якщо ж перед вами дерево, забарвлене в

---

нестандартні кольори, то це говорить про оригінальне мислення і буйну фантазію. Інтелектуальний рівень такого «авангардиста» зазвичай досить високий.

### **Стовбур**

Перейдемо від загального враження до деталей, бо вони дуже інформативні. Стовбур символізує внутрішній стрижень дитини, її особистісний потенціал. Стовбур прямий, рівний, правильної форми свідчить про те, що малюк впевнений у собі, спокійний, розважливий, наполегливий. Щоправда, можуть бути проблеми у спілкуванні з однолітками, але лише спочатку, зазвичай такі діти швидко адаптуються до нових умов і стосунків.

Якщо Ваш художник намалював підставу стовбура, розширену вліво, то він – мрійливий інтроверт, боязкий і нерішучий, не варто шукати у нього лідерських нахилів. Підстава стовбура, розширена вправо свідчить про надмірну розсудливість, завзятість, навіть упертість, про вміння досягати бажаного. Така дитина не орієнтується на думку оточення, вона активна і швидко переключається з однієї гри чи заняття на інше.

Стовбур закритий зверху – імпульсивність, несформованість абстрактного мислення, досить низький інтелектуальний рівень.

### **Гілки**

Тепер звернемо увагу на гілки. На думку психологів, вони свідчать про відносини дитини з навколишнім світом, з однолітками. Гілки у вигляді паралельних ліній говорять про сталість, оптимізм, життєву активність. Лінії гілок, що розходяться до кінців – авантюризм, висока зарозумілість, бажання самоствердитися не завжди мирним шляхом. Зігнуті гілки – схильність до чужого впливу, страх виділитися серед ровесників, відповідно – невпевненість у собі.

Гілки опущені вниз говорять про натуру меланхолійну, здатну на глибокі почуття, з багатою фантазією. Гілки спрямовані вверху – схильність до лідерства, відсутність страху, авантюризм. Якщо Ваш маленький художник виділив на малюнку лише одну гілку – то він володіє нестандартним мисленням, неабиякою часткою фантазії і є творчою натурою.

### **Крона**

Тепер предметом нашого дослідження буде сама крона дерева. Вона говорить про енергетичний потенціал Вашої дитини. Якщо крона схожа на хмару, то це свідчить про високий рівень

---

самоконтролю, обережності, ретельності у справах. Крона-круг – спокій, самодостатність, можливо – егоцентризм. Крона із завитками говорить нам про життєрадісність, багатий енергетичний потенціал, почуття гумору. Крона з карлючками або заштрихована означає тривожність, напруженість, нерішучість, невміння зосередитися, схильність до чужого впливу.

### **Деталі**

Коріння дерев діти цього віку зазвичай не малюють, бо його не видно. Але якщо вже воно з'явилося на малюнку, до того ж Ви бачите чітко проведену лінію землі, то Ваша дитина зараз чимось дуже стривожена, відчуває себе незахищеною, потребує Вашої любові та підтримки. Дерево, ув'язнене в огорожу так само говорить про те, що Вашому малюкові бракує в родині тепла й любові.

Якщо деревце вписано в якийсь пейзаж, то, з одного боку, це може говорити про багату фантазію, але, з іншого – про його глибоку невпевненість в собі, страх розкритися, вразливість та хворобливе самолюбство. Якщо дерево прикрашено плодами, гніздами, квітами, птахами, то все це відображає багатий енергетичний потенціал дитини, оптимізм, творчий нестандартний початок. Разом з тим, подібні прикраси можуть свідчити про пиху, егоцентризм, розбещеність, потребу в постійній порції визнання та схвалення.

## ***Вправа 2 «Найважливіші риси характеру» (для дітей та дорослих)***

**Мета:** навчити учасників визначати провідні риси характеру.

**Матеріали та обладнання:** аркуші паперу А-1, фломастери.

**Процедура проведення:** кожний учасник отримує завдання написати найкращі риси характеру людини. Потім серед них визначити три найважливіші риси, які допомагають у житті вирішувати різноманітні проблеми. Вправу можна проводити як з одним учасником, так і з групою.

**Інструкція:** «Тобі потрібно написати найкращі риси характеру, потім визначити, які, на твою думку, найважливіші. Зрозуміло? Тоді починаємо».

---

## ОСОБИСТІТЬ

### *Вправа 1 (для дітей дошкільного віку)*

**Необхідні матеріали:** шість вертикальних відрізків паперу однакової довжини. Можна використати замість відрізків драбинку з п'яти сходинок, де верхня сходинка – позитивна оцінка, а нижня – негативна.

**Інструкція:** «Відзнач, будь ласка, хрестиком на кожному відрізку своє місце «серед інших дітей» по рівнях: «здоров'я», «розум», «характер», «щастя», «доброта», «краса».

Для дошкільника властива завищена самооцінка з різних позицій на всіх рівнях. Низька самооцінка характеризує наявність внутрішньо-особистісних та міжособистісних конфліктів у дитини.

Після виконання цього завдання дитина відзначає умовною позначкою своє місце по рівнях з позиції мами, тата, вихователів. Якщо інші значущі люди (на думку дитини) оцінюють її так само, як вона оцінила себе, або дають більш високу оцінку, значить дитина захищена психологічно, емоційно благополучна.

### *Вправа 2 «Дерево»*

**Матеріали та обладнання:** зображення дерева і людей на ньому.

**Інструкція:** «Розгляньте дерево. Ви бачите на ньому і поряд з ним багато чоловічків. Який з них нагадує Вам себе, Ваш настрій і положення? Виберіть його, обведіть його червоним олівцем, поясніть свій вибір. Тепер зеленим олівцем обведіть того чоловічка, яким Ви хотіли б стати і на чиєму місці опинитися».

#### **Ключ.**

Позиції №1, 3, 6, 7 характеризують установку на подолання перешкод;

№2, 11, 12, 16, 17, 18, 19 означають активну життєву позицію та є показниками комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, інколи нехтування власними інтересами заради інших, альтруїзму;

№4 – стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод);

№10, 15 – впевненість у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі;

№9 – мотивація на розваги;

---

№13, 21 – потреба у зміні діяльності, у відпочинку; замкнутість, тривожність, відчуженість, образа, гнів, може бути проявом серйозних проблем в колективі або особистих негараздів;

№5 – втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил;

№8 – усунення від колективних справ, відхід у себе, замкнутість, самотійність, в деяких випадках можливі прояви суїцидальної поведінки;

№20 – безпідставне бажання бути лідером, «командувати», «щоб моє було зверху», прагнення досягти лідерства в мікрогрупах; завищена самооцінка, установка на лідерство;

№14 – кризовий стан, «падіння у прірву»; незадоволення ситуацією, що склалась в колективі, бажання повернути до себе увагу, в деяких випадках – бездіяльність, пасивність як роль, демонстративно занижена самооцінка: «я сам нічого не можу».

### ***Вправа 3 «Я люблю, Я не люблю»***

**Мета:** формування особистості.

**Процедура проведення:** кожен учасник по черзі буде говорити «Я люблю...» і називати що-небудь улюблене. Потім ті ж самі дії проводяться зі словами «Я не люблю...».

### ***Вправа 4 «Лінійка часу»***

Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати відрізок, який означатиме час їхнього життя. Далі учасники повинні на цьому відрізку позначати свої досягнення за своє життя. Це можуть бути і певні «незначні» досягнення, як, наприклад, ранкова зарядка. Головне, щоб це було значимо для самого учасника.

Досягнень має бути не менше 10.

### ***Вправа 5 «Інсталяція успіху»***

Учасникам пропонується із будь-яких своїх речей створити інсталяцію з певним закликком свого успіху. Наприклад, «Зроби це зараз!», «Будь особливим» тощо.

### ***Вправа 6 «Особистісне дерево»***

Продовжуючи шлях до самопізнання, пропоную намалювати символічне дерево. Згадаймо, як росте дерево, чим живиться його

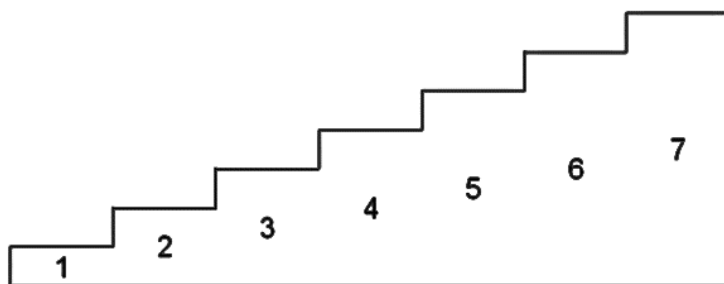
---

коріння. Про що може мріяти? Проводячи паралель із деревом, особистість також має своєрідну опору в житті.

Ведучий пропонує учням намалювати дерево, на якому є:

- *коріння – позитивні риси учасника;*
- *стовбур – уміння і навички (спілкування, навчання, заняття у гуртках, вміння керувати своїми емоціями тощо);*
- *гілки – чого учасник хоче досягти;*
- *листочки – риси, які хотіли б у собі розвинути.*

### **Вправа 7 «Сходинок»**



**Мета:** виявлення системи уявлень дитини про те, як вона оцінює себе сама, як, на її думку, її оцінюють інші люди та як співвідносяться ці уявлення між собою.

**Матеріали та обладнання:** намальовані сходинок на аркуші паперу, олівець (ручка).

**Процедура дослідження:** вправа проводиться індивідуально. Експериментатор проводить бесіду з дитиною з використанням певної шкали оцінок, на якій вона повинна помістити себе та імовірно визначає те місце, куди її поставлять інші люди.

**Інструкція:** «Якщо всіх дітей розставити на цих сходах, то на трьох верхніх сходах опиняться хороші діти: розумні, добрі, сильні, слухняні – чим вище, тим кращі (показати сходинок: «хороші», «дуже хороші», «найкращі»). А на трьох нижніх сходах опиняться погані діти – чим нижче, тим гірші («погані», «дуже погані», «найгірші»). На середній сходинок діти не погані і не хороші. Покажи, на яку сходинок ти поставиш себе. Поясни чому?».

Після відповіді дитини, її запитують: «*Ти такий насправді чи хотів би бути таким? Познач, який ти насправді і яким хотів би бути.*». «*Покажи, на яку сходинок тебе поставила б мама.*».

Використовується стандартний набір характеристик: «хороший – поганий», «добрий – злий», «розумний – дурний», «сильний –

---

слабкий», «сміливий – боягузливий», «найстаранніший – найнедбаліший». Кількість характеристик можна скоротити. У процесі дослідження необхідно враховувати, як дитина виконує завдання: вагається, роздумує, аргументує свій вибір. Якщо дитина не дає жодних пояснень, їй слід задати уточнюючі запитання: «Чому ти себе сюди поставив? Ти завжди такий?» і т. д.

**Аналіз результатів.** Перш за все, звертають увагу, на яку сходинку дитина сама себе поставила. Вважається нормою, якщо діти дошкільного віку ставлять себе на сходинку «дуже хороші» і навіть «найкращі» діти. У будь-якому випадку це повинні бути верхні сходинки, оскільки положення на будь-якій з нижніх сходинок (а вже тим більше на найнижчій) говорить не про адекватну оцінку, але про негативне ставлення до себе, невпевненість у власних силах. Це дуже серйозне порушення структури особистості, яке може привести до депресій, неврозів у дітей. Як правило, це пов'язано з холодним ставленням до дітей, відкиданням або суворим, авторитарним вихованням, при якому знецінюється сама дитина, яка приходить до висновку, що її люблять тільки тоді, коли вона добре поводиться. А так як діти не можуть бути хорошими постійно і вже тим більше не можуть відповідати всім очікуванням дорослих, виконувати всі їхні вимоги, то, природно, діти в цих умовах починають сумніватися в собі, у своїх силах і в любові до них батьків. Також невпевнені в собі і в батьківській любові діти, якими взагалі не займаються удома.

Саме про ставлення батьків до дитини та їхні очікування говорять відповіді на запитання про те, куди їх поставлять дорослі – тато, мама, вихователька. Для нормального, комфортного самовідчуття, яке пов'язано з появою почуття захищеності, важливо, щоб хтось із дорослих поставив дитину на найвищу сходинку. В ідеалі, сама дитина може поставити себе на другу сходинку зверху, а мама (або хтось інший з рідних) ставить її на найвищу сходинку.

**Кілька прикладів виконання завдання і тип самооцінки, який вони демонструють:**

1. Не роздумуючи, дитина ставить себе на найвищу сходинку; вважає, що мама оцінює її так само; аргументуючи свій вибір, посилається на думку дорослого: «Я хороший. Хороший і все, це мама так сказала». Неадекватно завищена самооцінка.

2. Після деяких роздумів та вагань ставить себе на найвищу сходинку, пояснюючи свої дії, називає якісь свої недоліки і промахи,

---

але пояснює їх зовнішніми, незалежними від нього, причинами, вважає, що оцінка дорослих в деяких випадках може бути дещо нижчою її власної: «Я, звичайно, хороший, але іноді лінуюся. Мама каже, що я неакуратний». Завищена самооцінка.

3. Обміркувавши завдання, ставить себе на 2-у або 3-ю сходинку, пояснює свої дії, посилаючись на реальні ситуації і досягнення, вважає, що оцінка дорослого така ж або трохи нижча. Адекватна самооцінка.

4. Ставить себе на нижні сходинки, свій вибір не пояснює, а посилається на думку дорослого: «Мама так сказала». Занижена самооцінка.

5. Якщо дитина ставить себе на середню сходинку, інколи це може говорити про те, що вона або не зрозуміла завдання, або не хоче його виконувати.

6. Діти з заниженою самооцінкою через високу тривожність і невпевненість в собі часто відмовляються виконувати завдання, на всі запитання відповідають: «Не знаю».

7. Діти із затримкою розвитку не розуміють і не приймають це завдання, діють навмання.

### **Зверніть увагу!**

➤ Неадекватно завищена самооцінка властива дітям молодшого та середнього дошкільного віку: вони не бачать своїх помилок, не можуть правильно оцінити себе, свої вчинки і дії.

➤ Самооцінка дітей 6-7-річного віку стає вже більш реалістичною, у звичних ситуаціях і звичних видах діяльності наближається до адекватної. У незнайомій ситуації і незвичних видах діяльності їх самооцінка завищена.

➤ Занижена самооцінка у дітей дошкільного віку розглядається як відхилення у розвитку особистості.

### ***Вправа 8 «Табличка самоцінності»***

**Мета:** допомогти учаснику побачити реальну цінність особистості, збільшити рівень впевненості в собі, укріпити самооцінку.

**Матеріали та обладнання:** аркуші паперу формату А-4, ручки.

**Час роботи:** 20 хв.

**Кількість учасників:** від 1.

**Вікові рамки:** 16 +

**Інструкція досліджуваному.** Досліджуваному пропонується визначити основні соціальні ролі (мама, подруга, сестра, студентка, керівник, та ін.).

Для початку розглядаються основні три.

Вписуємо в таблицю у стовпчик свої основні соціальні ролі і під кожною назвою пропонується охарактеризувати кожну роль мінімум 10 словами, можна і більше, відповідаючи на питання «Яка я?».

<i>Мама</i>	<i>Подруга</i>	<i>Студентка</i>	<i>Керівник</i>	<i>Дружина</i>

Виписавши та прочитавши свої проявлення в тих чи інших соціальних ролях, досліджуваний може поглянути на себе зі сторони і переоцінити своє уявлення про себе, тим самим укріплюючи свою самооцінку. Акцентуючи увагу досліджуваного на його перевагах, ведучий допомагає укріпити самооцінку.

**Висновки:** дана вправа дає можливість переглянути свої проявлення з іншого боку, розвинути самопідтримку, укріпивши самооцінку.

### ***Вправа 9 Психометричний тест (С. Дилінгера)***

***Психометрія*** – цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор – фахівець з підготовки управлінських кадрів С. Дилінгер. Якщо правильно та ефективно виконано умови тесту – досягнути 85 % інформації про себе та інших.

#### ***Мета дослідження:***

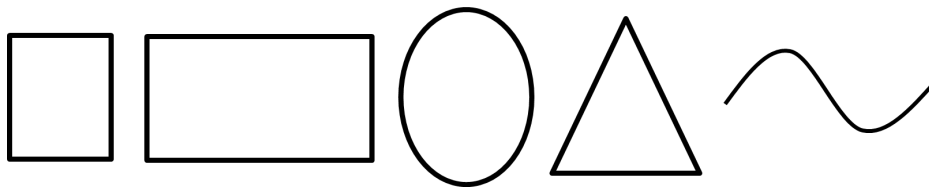
- миттєво визначити тип Вашої особи і особи, що Вас цікавить;
- отримати детальну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини звичайною, зрозумілою мовою;

- 
- спрогнозувати поведінку кожного типу особистості;
  - визначити рівень Вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

Цей тест посилює і дозволяє частково усвідомити наше підсвідоме, інтуїтивне «відчуття» інших людей. Виконуючи його, намагайтеся дослухатися до своєї інтуїції і, по можливості, «відключити» раціональну логіку, логічну частину нашого «Я».

**Інструкція досліджуваному.** Виберіть із п'яти фігур ту, стосовно якої Ви можете сказати: це – Я!. Спробуйте відчувати свою форму! Якщо Вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула Вашу увагу.

Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза Вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить Вам найменше.



**Обробка результатів.** Після вибору геометричних фігур, досліджуваний ознайомлюється з характеристикою особистісних якостей і особливостей поведінки людини по кожній фігурі окремо, які наведені нижче:

**Трикутник.** Ця форма символізує лідерство, і багато «трикутників» відчують у цьому своє призначення: «Народжені, щоб бути лідерами». Найхарактернішою особливістю «людей-трикутників» є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

«Люди-трикутники» дуже впевнені в собі, хочуть постійно відчувати свою правоту. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. «Трикутник» – це установка на перемогу.

Із «Трикутників» виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність «політичної інтриги». Взагалі, «Трикутники» дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і

---

всіх оберталися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

**Зигзаг** (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п'яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то Ви, скоріше за все, істинний «право-півкульний» мислитель, вільнодумуюча людина.

«Зигзаги» схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, ніж речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

«Зигзаги» просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях, їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

«Зигзаг» – найзбудливіша з усіх п'яти фігур. При цьому «людині-зигзагу» не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

**Коло.** «Люди-кола» – це найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Їм характерна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. «Людина-коло» відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. «Люди-кола» відмінно «бачать» людей і в одну мить можуть розпізнати облудника та брехуна. Вони «вболівають» за свій колектив і високопопулярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

По-перше, «Люди-кола» через їх спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто намагаються догодити кожному. По-друге, «Кола» не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися підтримкою.

Можна сказати, що «Кола» – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, «Людям-колам» не вистачає організаторських навичок.

---

**Прямокутник.** Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у теперішній час, а тому перебувають у пошуках кращого становища.

Найбільш характерні риси «Прямокутників» – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у «Прямокутників» виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотною стороною цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому «Прямокутниками» легко маніпулювати.

Якщо Ви дійсно маєте «прямокутну форму», будьте обережні! І пам'ятайте, що «прямокутність» – це лише стадія. Вона мине – і Ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом.

**Квадрат.** Якщо Вашою основною формою є квадрат, то Ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні «люди-квадрати». Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей.

«Люди-квадрати» скоріше «вираховують» результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що «квадрати» можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі чесноти «людей-квадратів» мирно співіснують зі слабкими місцями.

## ЗДІБНОСТІ

### *Вправа 1 «Кільця» (для дітей дошкільного віку)*

Дитині пропонується аркуш з 20 намальованими кружечками діаметром не менше 2 см. Завдання: перетворити кола в які-небудь незвичайні предмети (намалювати їх, використовуючи ці кола). На виконання дається 5 хвилин.

---

Творчі здібності проявляються в **оригінальності, гнучкості, швидкості.**

**ОРИГІНАЛЬНІСТЬ** зображення виявляється в тому, що у дитини виникають нові нестандартні ідеї малюнків предметів, що мають форму кола. Звичайними, тобто стандартними, будуть зображення, які часто трапляються в дитячих малюнках (яблуко, м'ячик, сонечко, обличчя людини, тарілка, колесо, повітряна кулька, квітка тощо). За такі малюнки дається **0 балів.**

**Оригінальними** можна вважати зображення предметів, які не так часто малюють діти (кнопка дзвінка, торт, гудзик, їжачок, що згорнувся в клубочок, Колобок, смайлик, планета Марс, дзеркальце, хокейна шайба, вишенька тощо). Кожен оригінальний малюнок оцінюється в **1 бал.** Якщо дитина об'єднує в одну композицію 2 кола і більше, то можна додати **за оригінальність по 1 балу** за кожне поєднання.

**ГНУЧКІСТЬ** – це здатність дитини висувати різноманітні ідеї малюнків, звертаючись до різних галузей знань, використовуючи широке коло предметів і явищ. Для оцінки гнучкості підраховується кількість узагальнюючих слів-понять, які можуть включати в себе відразу кілька намальованих предметів і явищ.

Наприклад, малюнки людини або тільки голови (лиця) можна об'єднати загальним поняттям «людина». Інші слова-поняття об'єднують інші предмети: «небесні тіла» (Місяць, Сонце, планета), «фрукти та овочі» (яблуко, вишня, помідор, огірок). Так Ви можете включити намальовані дитиною предмети в групи «тварини», «рослини», «посуд», «аксесуари» тощо.

Кількість груп, які можуть включати кілька предметів або навіть один, підраховується і оцінюється **по 1 балу за кожну групу.** Звертаємо увагу, що при аналізі та підрахунку груп враховуються всі зображення, а не тільки оригінальні.

**ШВИДКІСТЬ** – це швидкість, продуктивність образотворчої діяльності дитини, тобто здатність за обмежену кількість часу (5 хвилин) виконати великий обсяг роботи, намалювати багато круглих предметів. У тесті підраховується кількість кіл, які використала дитина для зображення предметів. **За кожне коло-малюнок дається 1 бал.**

**Низький рівень:**

- Оригінальність 0-2 бали
- Гнучкість 1-2 бали
- Швидкість 0-9 балів

---

### **Середній рівень:**

- Оригінальність 2-6 балів
- Гнучкість 3-4 бали
- Швидкість 10-13 балів

### **Високий рівень:**

- Оригінальність понад 7 балів
- Гнучкість понад 5 балів
- Швидкість понад 14 балів

Результати тесту не відображають повноту творчого потенціалу дитини. Якщо дитина весь час щось вигадує, фантазує – то її творчий потенціал очевидний, якщо обирає діяти за зразком, інструкцією, шаблоном, боїться проявляти ініціативу, допоможіть відчутти дитині радість творчості.

### ***Вправа 2 «Я – тваринка»***

**Мета:** розвиток творчих здібностей дитини.

**Процедура дослідження:** учасник уявляє, що він на якийсь час стає домашньою твариною (собакою, папугою, кішкою), а потім відповідає на питання дорослих, наприклад:

- що б ти їв?
- чим би займався вдень?
- хто був би твоїм хазяїном і як би він до тебе ставився?
- де б ти спав?
- який приємний сюрприз ти хотів би отримати від хазяїна?

Вправу можна проводити як з однією дитиною, так і з групою.

**Інструкція:** «Уяви, що на якийсь час ти можеш стати домашньою твариною, і дай відповіді на питання. Зрозуміло? Тоді починаємо!».

### **Кінезіологічні вправи, які змусять мозок працювати на повну потужність**

Кінезіологія – це наука про розвиток розумових здібностей і досягнення фізичного здоров'я через рухові вправи. Вона включає в себе комбінацію теоретичних і практичних знань з натуропатії, фізіотерапії, акупунктури, хіропрактики, східної медицини, гомеопатії тощо. З допомогою прийомів кінезіології зміцнюється здоров'я, оптимізуються основні психічні процеси (пам'ять, увага, мислення, мова, слух, уява, сприйняття), підвищується розумова працездатність, психоемоційний стан.

---

### **Вправа 3 «Гаки»**

Щоб зняти напругу, заспокоїти нервову систему, зосередитися і швидко відновити психоемоційну рівновагу – необхідно сісти на стілець, схрестити ноги, поклавши кісточку лівої ноги на гомілку правої ноги. Потім схрестити руки, поклавши зап'ясті правої руки на зап'ясті лівої руки, після чого з'єднати пальці в замок, так, щоб великий палець правої руки виявився поверх великого пальця лівої руки. Вивернути з'єднані в замок руки перед грудьми «навиворіт», щоб зчеплені пальці були спрямовані догори. Потрібно дивитися прямо, погляд спрямувати вгору, кінчик язика притиснути до верхнього піднебіння (можна на вдиху притискати до твердого піднебіння кінчик язика, розслаблюючи його на видиху).

Посидіть у цій позі 1-5 хвилин до появи позіхання або до відчуття достатності. Цей прийом (його можна виконувати також стоячи або лежачи) тільки на перший погляд здається простим.

Кінезіологи стверджують, що при такому перехрещенні рук, ніг і пальців відбуваються складні процеси, що приводять до збалансованої роботи моторних і сенсорних центрів кожної з півкуль головного мозку і середнього мозку, який знаходиться прямо над твердим небом. При цьому досягається об'єднання емоцій і процесів мислення (посилення міжпівкульної інтеграції), приводячи до найбільш ефективної роботи (навчання) і реагування на події.

### **Вправа 4 «Дзеркальне малювання»**

Покладіть на стіл чистий аркуш паперу. Візьміть в обидві руки по олівцю і почніть малювати одночасно двома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі та руки.

Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшується ефективність роботи всього мозку. До речі, в кінезіології є такий цікавий прийом, не тільки корисний, але і захопливий. Більшість з нас виконує рутинні щоденні фізичні дії правою рукою (шкульги – лівою). А поекспериментуйте: попробуйте чистити зуби, розчісуватися, брати в руки ті або інші предмети іншою рукою? Дослідження показують, що виконання звичайної дії «незручною» рукою активізує нові ділянки мозку і допомагає розвивати нові контакти між клітинами мозку. Такі вправи дуже подобаються дітям.

---

### ***Вправа 5 «Вухо-ніс»***

Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою – за ліве вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, плесніть в долоні, потім поміняйте положення рук «з точністю до навпаки».

### ***Вправа 6 «Кочерга»***

Підняту стопу виверніть всередину і по 8 разів махніть нею вперед і назад. Те саме зробіть іншою ногою.

### ***Вправа 7 «Лобно-потилична корекція»***

При виникненні почуття тривоги, невпевненості, хвилювання (або навіть стресу) допомагає так зване лобно-потиличне охоплення. Одну долоню потрібно покласти на чоло, іншу – на потилицю. Сконцентруйтеся. Зробіть кілька глибоких рівних вдихів і видихів, спокійно озвучте свою проблему. Якщо говорити вголос не виходить, просто думайте про це. Посидіть так кілька хвилин.

Якщо виникло позіхання, то це означає, що тіло вже позбавляється від напруги. Коли рука торкається до чола, відбувається приплив крові, вона починає краще циркулювати по лобним часткам мозку. У них відбуваються аналіз, усвідомлення і оцінка проблеми і визначаються шляхи виходу з такої ситуації. На потилиці розташована зона, яка сприймає візуально ті образи, які потім зберігаються в нашій пам'яті. Прикладання до цієї області долоні стимулює кровообіг. Людина ніби стирає подібним чином проблеми, образи, негативні ситуації. Завдяки глибокому диханню, в кров надходить кисень, повітря вентилюється – і з організму випаровується негатив. Вправа дає бажаний результат.

### ***Вправа 8 «Енерготизатор»***

Покладіть схрещені руки на стіл перед собою. Притисніть підборіддя до грудей. Відчуйте розтягування м'язів спини і розслаблення плечового пояса. З глибоким вдихом закиньте голову назад, прогніть спину і розкрийте грудну клітину. Потім на видиху знову розслабте спину і опустіть підборіддя до грудей. У результаті цих дій розслаблюються м'язи шії і плечового поясу, підвищується рівень кисню в крові, активізується вестибулярний апарат, посилюється приплив спинномозкової рідини, в центральній нервовій системі. Цю просту, але ефективну вправу корисно виконувати під

---

час роботи за комп'ютером. Якщо виконувати її 5-10 хвилин, то зменшується, а то й зовсім зникає відчуття втоми, краще починає «працювати голова», підвищується концентрація уваги.

### ***Вправа 9 «Кнопки мозку»***

Це міні-серія з трьох вправ, які ніби включають «електричну систему організму». У результаті активізується кровопостачання головного мозку і робота обох його півкуль, підвищується концентрація уваги, поліпшується сприйняття сенсорної інформації. Вправи знімають розумову втому, допомагають зосередитися на запам'ятовуванні нової інформації і навіть покращують координацію рухів. Крім того, вони сприяють розслабленню, знімають нервові напруження (і дуже корисні гіперактивним дорослим і дітям).

Кожну вправу необхідно виконувати кожною рукою по 20-30 секунд. Вказівним і середнім пальцями однієї руки масажуйте точки над верхньою губою (середина носогубної складки) і посередині під нижньою губою. Долоню іншої руки в цей час покладіть на пупок. Одночасно з цим потрібно переводити погляд в різні напрямки: ліворуч-вгору і вправо чи вниз тощо. Потім поміняйте положення рук і повторіть вправу. Вказівний і середній пальці однієї руки помістіть, трохи натискаючи, на нижню губу. Пальцями іншої руки в цей же час масажуйте біля куприка.

Повторіть вправу, помінявши положення рук. Долоню однієї руки покладіть на пупок. Пальцями іншої руки масажуйте біля куприка. Через 20-30 секунд поміняйте положення рук.

### ***Вправа 10 «Слон»***

Це одна з найбільш інтегруючих вправ «Гімнастики мозку» Пола Деннісона. Вона активізує і балансує всю систему організму «інтелект-тіло», покращує концентрацію уваги. Отже, вухо щільно притисніть до плеча. Одночасно витягніть одну руку, як хобот слона, і почніть малювати нею горизонтальну вісімку, починаючи від центру зорового поля та йдучи вгору проти годинникової стрілки. Очіма стежте за рухами кінчиків пальців. Потім поміняйте руки. Вправу виконуйте повільно по 3-5 разів кожною рукою.



---

## Тема 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ: ІНКЛЮЗИВНИЙ ПІДХІД

Всі ігри та вправи спрямовані на розвиток когнітивних процесів дитини, розвиток емоційно-вольової сфери, сенсомоторики та розвиток дрібної та великої моторики.

### ***Вправа «Познайомимося?»***

**Мета:** розвиток комунікативних навичок.

**Матеріал:** надувний м'яч.

**Хід:** діти з ведучим стають у коло, ведучий тримає м'яч, потім він називає своє ім'я та ім'я того, кому кидає м'яч. Названа дитина повинна зловити м'яч, назвати своє ім'я та ім'я того, кому він кине м'яч.

### ***Вправа «Звуки природи»***

Допоможе дитині з вадами слуху покращити слухове сприйняття. Потрібно запропонувати дитині послухати запис шуму вітру або голос тварин і розповісти про свої відчуття. Якщо звук вгаданий, запитати у дитини, де можна почути такий звук.

### ***Вправа «Що на столі?»***

Допоможе дитині у розвитку уваги.

Потрібно розкласти перед дитиною предмети різного кольору, розміру і призначення. Попросити, щоб вона їх розглянула протягом 10 секунд. Потім досліджуваний має заплющити очі і розповісти, що лежало на столі, описати розмір і колір предметів.

### ***Вправа «Закреслювання літер»***

Допоможе дитині у розвитку уваги.

У випадковому наборі літер (цифр, значків) дитина має знайти і закреслити задані.

Наприклад: у рядку потрібно знайти і закреслити всі літери «А», «О», «Л», «С».

**Опрнкапрлджрнтробранпмрольтркріворсвартлотьрфіамолн  
рпамродзгнриртоьимпаеквртлогпрчс.**

### **Вправа «Баночки»**

**Мета:** розвиток сприймання

**Матеріал:** дві баночки контрастного розміру, маленькі та великі кульки (кришечки).

**Хід:** Показати дитині дві баночки, вказати, що одна баночка велика, а друга – маленька. Потім продемонструвати маленькі та великі кульки. Великі кульки потрібно зібрати у велику баночку, а маленькі – в маленьку. Після виконання завдання попросити закрити баночки відповідними кришечками.

### **Вправа «Плескаємо у долоні»**

**Мета:** розвиток фонематичного сприйняття.

**Хід:** Дитина має плеснути в долоні стільки разів, скільки предметів знаходиться на столі; Дорослий повільно ритмічно плескає в долоні – дитина повинна відтворити кількість оплесків.

**Примітка:** спочатку кількість предметів та оплесків має не перевищувати 3. З часом кількість і темп оплесків збільшується.

### **Вправа «Вивішуємо одяг»**

**Мета:** розвиток дрібної моторики пальців рук.

**Матеріал:** прищіпки, аркуш картону/лінійка/мотузка, силуети одягу.

**Хід:** Прищепки в грі використовуються як тренажер для пальчиків. Вирізати з паперу декілька силуетів різного одягу (кофтинка, спідниця, шкарпетки, сорочка та ін.). Попросити дитину допомогти Вам розвісити білизну на мотузку за допомогою прищіпок.

Якщо у Вас немає часу виготовити силуети – можна прищіпки чіпляти на міцний аркуш паперу чи широку лінійку.

### **Вправа «Тримай рівновагу»**

**Мета:** розвиток великої моторики

**Матеріал:** дошка, крейда

**Хід:** попросити дитину пройти по накресленій лінії (пряма, круг, хвиляста); пробігти по дошці, несучи який-небудь предмет.

### **Вправа «Навпаки»**

**Мета:** розвиток пам'яті.

**Хід:** дітям зачитують слова, а вони повинні повторити, починаючи з останнього слова: сон - ніс - ліс (ліс - ніс - сон); слон - біль - міль; ніч - піч - річ; сир - мир - вир; око - лоб - вухо і т. д.

---

### **Вправа «Подумай та відповіси»**

**Мета:** розвиток критичного та логічного мислення.

**Хід:** задаємо дитині наступні питання:

- Повторіть назви посуду: тарілка, лопата, каструля, ніж.
- Скільки ніг у карася?
- Скільки крил у поросяти?
- Скільки крил в індика?
- Скільки рук в їжака?
- Скільки олівців у порожній коробці?

### **Вправа «Вчимо емоції»**

**Мета:** розвиток емоційної сфери, вміння диференціювати емоції і почуття інших людей.

**Матеріал:** різноманітні малюнки.

**Хід:** діти уважно розглядають малюнки, а потім розкладають їх у два ряди – радість і смуток – в залежності від колірної гами.

**Примітка:** основне завдання дорослого – допомогти дітям розповісти про свої почуття, що виникли з приводу того чи іншого малюнка, пояснити, чому один малюнок вважають веселим, а інший – сумний.

### **Вправа «Пташка»**

**Мета:** закріпити знання про розташування предметів в просторі; розуміння та вживання простих прийменників в, на, під, за.

**Матеріал:** дві іграшки-пташки, іграшкові меблі (шафа, стіл, стілець).

**Хід:** а) Дві пташки, Ваша і дитини, літають. Дитина повторює дії за Вами.

б) Ви говорите, куди полетіла пташка – вгору, вниз, а дитина виконує дію.

в) Дія навпаки: «А зараз пташка літатиме, а ти скажеш, куди вона полетіла».

г) Запропонуйте заховати пташку за шафу, в шафу, посадити на стіл, стілець, під стілець і т. д.

«Грасмося з лялькою» (дівчинки) «Машинкою» (хлопчика)

**Мета:** закріпити поняття про колір.

**Матеріал:** лялька, кружки основних кольорів – білого, чорного, червоного, синього, жовтого, зеленого (по 2 шт.); машинка (будівельний матеріал різного кольору).

**Хід:** а) Спочатку запропонує назвати, якого кольору кружок Ви даєте дає ляльці. б) Попросіть дитину дати ляльці червоний (зелений, синій...) кружок.

в) Покажіть дитині червоний (зелений, синій...) кружок і попросіть її «Дай ляльці такий же самий кружок».

### **Гра «Скажи ім'я»**

Допоможе дитині з вадами слуху покращити комунікацію і розвиток мовних навичок.

Суть гри полягає в тому, щоб дитина називала різні предмети і живих істот навколо неї. Це допоможе розвинути слухову увагу і словниковий запас слів.

### **Гра «Домалюй»**

Дитині потрібно задумати який-небудь предмет, а намалювати тільки його окрему частину. Тепер потрібно запропонувати іншій дитині домалювати картину, спираючись на побачене. Ця гра розвиває зорове сприйняття, здатність впізнавати окремі деталі, відтворюючи по них цілу картину.

### **Гра «Геометричні фігури»**

**Мета:** вивчення геометричних фігур та кольорів.

**Матеріал:** різнокольорові геометричні фігури.

**Хід:** На столі розкладаються різнокольорові геометричні фігури. Дитині пропонується знайти геометричну фігуру та назвати її колір.

### **Гра «Знайди фігуру»**

**Мета:** розвиток зорового сприймання

**Матеріал:** картинки з фігурами Поппелрейтера

**Хід:** запропонувати дитині на картинці знайти всі фігури, які вона бачить, або запропонувати знайти конкретну фігуру. Можна ускладнити завдання, запропонувати знайти фігуру, якої на картинці не має і подивитись зорієнтується дитина сказати, що цієї фігури не має або ні.

---

### **Гра «Розкладаємо овочі і фрукти»**

**Мета:** Закріплення знань про овочі і фрукти, розвиток дрібної моторики рук, кольоросприйняття, координації рухів.

**Матеріал:** баночки з кольоровими кришками, пластикові овочі та фрукти.

**Хід:** просимо дитину розсортувати в одну сторону овочі й іншу фрукти, також можна взяти дві баночки з кольоровими кришками і запропонувати розкласти овочі в одну банку з відповідним кольором кришечки, фрукти у іншу з відповідним кольором кришечки.

### **Гра «Покажи як я»**

**Мета:** розвиток великої моторики та рухової пам'яті.

**Хід:** ведучий виконує будь-який рух, дитина по пам'яті повинна повторити всі рухи.

### **Майстер-клас «Подаруй життя»**

**Мета:** розвиток уяви.

**Матеріал:** будь-які речі, яким можна придумати друге життя.

**Хід:** Потрібно придумати друге життя непотрібним на перший погляд речам: великі коробки; порожні пластикові пляшки; використані фломастери; змальовані альбоми.

---

## ОРІЄНТОВНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

---

1. Що вивчає практикум із загальної психології? Основні завдання.
2. Який зв'язок практикуму із загальної психології з іншим науками та галузями психології. Свою відповідь аргументуйте.
3. Яким чином реєструються результати спостереження?
4. Охарактеризуйте експеримент як метод емпіричного дослідження в психології.
5. Як провести експериментальне дослідження? Основні етапи дослідження.
6. Поясніть, чим відрізняється тестування від експерименту? Які його основні особливості?
7. Які характеристики якості вимірювання вам відомі? Про що інформують дослідника значення коефіцієнтів кожної з них?
8. Назвіть відомі Вам різновиди тестів та охарактеризуйте їх.
9. Проаналізуйте відмінності між методами опитування та інтерв'ю.
10. Назвіть причини можливих спотворень інформації на різних етапах інтерв'ювання. Яким чином можна цьому запобігти?
11. На якому етапі проводиться обробка та інтерпретація зібраної інформації, її аналіз та співставлення результатів усного опитування з даними, отриманими за допомогою інших методів психологічного дослідження?
12. Назвіть основні види питань в анкеті.
13. Яких помилок припускаються недосвідчені дослідники на наступних етапах: а) розробки анкети; б) проведенні анкетування; в) під час обробки результатів?
14. Які вимоги висуваються щодо формулювання питань для анкети?
15. З якою метою використовують методу соціометрії у психології?
16. Назвіть позитивні та негативні сторони методу соціометрії.
17. Що таке соціограма? Які існують види соціограми?
18. Для чого вираховують соціометричні індекси? Їх види та формули.
19. Дайте визначення біографічного методу дослідження.
20. Проаналізуйте особливості застосування біографічного методу в психологічних дослідженнях.
21. В чому переваги і недоліки біографічного методу?
22. Охарактеризуйте метод вивчення продуктів діяльності.
23. Розкрийте особливості використання біографічного методу у психології.

- 
24. Охарактеризуйте трудовий метод. Яке значення трудовий метод відіграє у розвитку психологічної науки.
  25. Що Ви знаєте про метод узагальнення незалежних характеристик? Розкрийте особливості цього методу.
  26. Що таке протокол і з якою метою його використовують у психології?
  27. Розкажіть про особливості проведення спостереження за дітьми віком від 3-х до 6-ти років.
  28. Розкажіть про особливості проведення спостереження за дітьми віком від 7-ми до 14-ти років.
  29. У чому полягає суть експерименту як метода наукового дослідження? Вкажіть на специфіку видів експерименту.
  30. Назвіть правила проведення експерименту з особистістю.
  31. Назвіть правила проведення експериментального дослідження.
  32. Вкажіть, з якою метою застосовується метод тестів? Назвіть функції тестів.
  33. Коротко схарактеризуйте різновиди тестів.
  34. Розкрийте умови правильного проведення тестування. Назвіть, які вимоги ставляться до тестів.
  35. Вкажіть на соціальні та етичні аспекти тестування.
  36. Розкрийте особливості проведення проєктивних тестів «Неіснуюча тварина», «Будинок. Дерево. Людина», «Автопортрет», «Малюнок сім'ї».
  37. В чому полягає зміст методу опитування? У яких формах він реалізується?
  38. Схарактеризуйте інтерв'ю та бесіду як методи усного опитування. Вкажіть на вимоги до побудови запитань.
  39. Розкажіть, за яких умов метод бесіди може дати важливі результати?
  40. В чому полягають особливості проведення інтерв'ю?
  41. Що таке анкетування? Розкрийте особливості складання анкети.
  42. Опишіть соціометрію як метод дослідження. Які особливості проведення соціометричного дослідження?
  43. Розкрийте поняття про відчуття. Види, властивості відчуттів. Їх характеристика.
  44. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «К. Платонова Дослідження зорових відчуттів»?
  45. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження м'язово-суглобових відчуттів»?
  46. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини»?
  47. Розкрийте поняття про сприйняття. Види, властивості сприйняття. Їх характеристика.
-

- 
48. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження властивостей сприймання»? варіанту: «Чого не вистачає на малюнках»?
49. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження властивостей сприймання»? варіанту «Упізнай, хто це»?
50. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження спостережливості» варіанту «За геометричними фігурами»?
51. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження спостережливості» варіанту «За двома малюнками»?
52. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження сприймання форми»?
53. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження точності локалізації слухових подразнень»?
54. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження пізнавального контролю під час сприймання»?
55. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження сприймання часу»?
56. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження сприймання просторових ознак» варіанту «Поєднання розрізів»?
57. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження сприймання просторових ознак» варіанту «Годинник»?
58. Розкрийте поняття про увагу. Види, властивості уваги. Їх характеристика.
59. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження концентрації уваги»?
60. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження вибіркості уваги»?
61. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження розподілу уваги»?
62. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження стійкості уваги» варіанту «Коректурна проба»?
63. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження стійкості уваги» варіанту «Знайди і викресли»?
64. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження стійкості уваги» варіанту «Кільця Ландольта»?
65. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження переключення уваги»?
-

- 
66. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження обсягу уваги»?
67. Розкрийте поняття про пам'ять. Види, індивідуальні особливості пам'яті людини. Їх характеристика.
68. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження опосередкованого запам'ятовування»?
69. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження безпосереднього та опосередкованого запам'ятовування абстрактних понять»?
70. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження особливостей опосередкованого запам'ятовування»?
71. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження опосередкованого запам'ятовування конкретних понять»?
72. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження осмисленого сприймання при запам'ятовуванні»?
73. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження переважаючого типу запам'ятовування»?
74. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження відтворення та впізнавання»?
75. В чому полягає мета й особливості проведення методик: «Дослідження короткочасної зорової пам'яті» та «Дослідження мимовільного запам'ятовування»?
76. В чому полягає мета й особливості проведення методик: «Дослідження обсягу короткочасної пам'яті» та «Дослідження оперативної пам'яті»?
77. Розкрийте поняття про мислення як вищу форму пізнавальної діяльності. Види мислення. Індивідуальні властивості мислення: самостійність, ширина, глибина, гнучкість, швидкість, критичність. Значення мислення в житті та діяльності людини.
78. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження впливу установки на спосіб розв'язання задач»?
79. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження рівня аналізу і синтезу в розумовій діяльності дітей»?
80. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження рівня синтезу в розумовій операції людини»?
81. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження рівня узагальнення в розумовій діяльності дітей різного віку»?
-

- 
82. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження рівня операції порівняння в розумовій діяльності учнів різного віку (методика Д. Завалишиної)»?
83. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження процесу порівняння»?
84. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження аналітичності мислення»?
85. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження рефлексивності мислення»?
86. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження швидкості протікання розумового процесу»?
87. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження видів мислення (Обведи контур або матриця Равена)»?
88. Розкрийте особливості вербальної комунікація: мова, її види, механізм і розвиток. Зв'язок мислення і мовлення.
89. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження об'єму активного словникового запасу (Назви слова, розкажи за малюнком)»?
90. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження пасивного словникового запасу»?
91. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження ригідності мовлення»?
92. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження темпу усної мовної діяльності»?
93. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження еготизму»?
94. Розкрийте особливості уяви, її властивості, види (мимовільна і довільна, відтворююча і творча). Індивідуальні особливості уяви.
95. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження продуктивності уяви»?
96. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження вербальної фантазії»?
97. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження індивідуальних особливостей уяви»?
98. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження творчої уяви»?
99. Розкрийте особливості емоцій та почуттів, їх значення в житті та діяльності людини. Основні емоційні стани, їх зовнішній вираз та необхідність управління ними в спілкуванні та діяльності.
-

- 
100. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження настроїв»?
101. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Методика оцінки настрою»?
102. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Оцінка емоційних станів»?
103. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Шкала самооцінки тривожності»?
104. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження шкільної тривожності»?
105. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Аналіз професійної тривоги»?
106. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Самооцінка психічних станів»?
107. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Торонська Алекситимічна Шкала»?
108. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження емоційного відгукування»?
109. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Методика диференційної діагностики депресивних станів»?
110. Розкрийте поняття про волю. Вольові властивості особистості. Шляхи виховання і розвитку волі.
111. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження наполегливості»?
112. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження наполегливості школярів у розумовій діяльності»?
113. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Оцінка розвитку вольових якостей»?
114. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження імпульсивності»?
115. Розкрийте поняття про темперамент. Типи темпераменту. Темперамент і типи вищої нервової діяльності.
116. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження темпераменту за методикою Я. Стреляу»?
117. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження сили нервової системи»?
118. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Формула темпераменту»?
119. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження типу темпераменту за методикою Г. Айзенка (ЕРІ)»?
-

- 
120. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Вивчення типу характеру за К. Юнгом»?
121. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження властивостей темпераменту за методикою В. Русалова»?
122. Розкрийте поняття про характер. Структура характеру (воля, інтелект, емоції). Характер і вольові якості особистості. Характер і особистість (спрямування на себе і на оточуючих). Формування, самовиховання та перевиховання характеру.
123. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження характерологічних тенденцій»?
124. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження характеру особистості»?
125. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження схильності до ризику»?
126. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження вольової саморегуляції»?
127. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження акцентуацій характеру»?
128. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур»?
129. Розкрийте поняття про здібності. Біологічне і соціальне в здібностях людини. Взаємозв'язок здібностей, знань, умінь, навичок. Види здібностей: загальні і спеціальні.
130. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження схильностей особистості Л. Йовайши»?
131. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження розумових здібностей»?
132. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження інтересів (ДДО – за Є. Клімовим)»?
133. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження комунікативних та організаторських схильностей (КОС)»?
134. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження спрямованості інтересів»? Варіант 1. Карта інтересів; Варіант 2. Анкета інтересів.
135. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження професійної готовності Л. Кабардової»?
136. В чому полягає мета й особливості проведення методики: «Дослідження типології особистості та привабливого професійного середовища (за Д. Голландом)»?
-

- 
137. В чому полягає мета й особливості проведення методики:  
«Дослідження здібностей до педагогічної діяльності»?
138. Дослідження комунікативних та організаційних схильностей.
139. Розкрийте поняття про особистість у психології. Рівень домагань і самооцінка. Можливості зміни самооцінки.
140. В чому полягає мета й особливості проведення методики:  
«Дослідження самооцінки особистості»?
141. В чому полягає мета й особливості проведення методики:  
«Дослідження самооцінки»? Варіант 1. Метод Дембо-Рубінштейн;  
Варіант 2. Метод самооцінки учнів середніх і старших класів  
(А. Прихожан).
142. В чому полягає мета й особливості проведення методики:  
«Дослідження самоставлення С. Пантелєєва»?
143. В чому полягає мета й особливості проведення методики:  
«Дослідження рівня домагань за моторною пробою Шварцландера»?
144. В чому полягає мета й особливості проведення методики:  
«Дослідження рівня домагань на основі вибору карток»?
145. В чому полягає мета й особливості проведення методики:  
«Дослідження егоцентризму»?

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

1. Брайсон Т., Сігал Д. Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини. Київ : Наш Формат, 2017. 192 с.
2. Вишко Т. Дихай і живи. Як опанувати себе в кризових ситуаціях. (Серія «Саморозвиток») Харків : Віват, 2023. 192 с.
3. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі / перекл. з англ. М. Коваленко. Харків : Моноліт-Bizz, 2021. 256 с.
4. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2016. 202 с.
5. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. Щ., Темрук О. В. Загальна психологія: практикум: навч. посібн. 7-ме вид. Київ : Каравела, 2019. 280 с.
6. Герман Н. І., Горобець Т. В. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога : методичний посібник із дисципліни. Черкаси : Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, 2015, 142 с.
7. Гордон Дж. С. Трансформація травми / пер. з англ. Г. Сташків. Львів : Літопис, 2023. 352 с.
8. Егер Е. Вибір. Прийняти можливе / пер. з англ. Х. Радченко. Київ : Книголав, 2020. 400 с.
9. Ільїна Н. М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 239с.
10. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 352 с.
11. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. ч.1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
12. Канівець Т. М. Практичний матеріал до курсу «Спецпрактикум з соціальної психології»: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці, 2016. 112 с.
13. Канівець Т. М. Лекційний матеріал до курсу «Спецпрактикум з соціальної психології» : навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці, 2016. 132 с.

- 
14. Клейнман П. Психологія 101 : факти, теорія, статистика, тести й таке інше! Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2019. 192 с.
  15. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
  16. Мерфі Дж. Сила підсвідомості. Як спосіб мислення змінює життя. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 288 с.
  17. Методи психологічних досліджень : навч.-метод. посібник / укл. В. М. Радчук, Г. С. Фесун, Т. М. Канівець. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2018. 200 с.
  18. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ : Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі», 2023. 172 с.
  19. Мур Г. Числові ігри для розумних дітей. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 192 с.
  20. Педагогічна психологія: навчальний посібник. Вид. 2-ге
  21. Поліщук С. А. Психологічні практики в системі підготовки практичних психологів : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 134 с.
  22. Розенберг Маршалл. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків : Фабула, 2020. 256 с.
  23. Самооцінка і самоцінність. Техніки підтримки особистості : метод. посібник / за ред. Курганської Т. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 276 с.
  24. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2022. 288 с.
  25. Улунова Г. Є. Посібник для тренерів. Арт-терапевтичні засоби відновлення у воєнний час (програма з розширення можливостей заради відновлення порозуміння для лідерів громад в Україні «Мир у цифровий час»). Інститут зовнішніх культурних зв'язків (ІФА) Міністерство закордонних справ Федеративної Республіки Німеччина, 2022.
  26. Улунова Г. Є., Сідельнік М. О. Психологічні функції пісні в умовах гібридної війни: аналіз сучасної пісенної творчості. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії : збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь : ДонДУУ, 2018. С. 164-166.
  27. Улунова Г.Є. Діагностична та корекційна функції метафоричних карт «СОРЕ» у психоконсультуванні учасників бойових дій.
-

---

Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології : матеріали У Міжнародної науково-практичної інтернет конференції (21-22 квітня 2021 року) / укл. І. С. Булах, Н. В. Гузій, Ю. М. Кашпур. Вип. 2. Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С. 153-155.

28. Фесун Г. С., Олійник М. І., Журат Ю. В. Розвиток та діагностика пізнавальних процесів дошкільника : навчально-методичний посібник. Чернівці : Родовід, 2019, 176 с.
29. Флемінг К. Говорити легко та невимушено. Як стати приємним співрозмовником / пер. з англ. Ш. Нодя. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 240 с.
30. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії / пер. з англ. Л. Шерстюка. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018. 320 с.

### Інформаційні ресурси

1. Долинська Л. В., Скрипченко О. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. Київ : Каравела, 2023. 464 с.

<https://westudents.com.ua/knigi/505-zagalna-psihologiya-skripchenko-ov-.html>

2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

<https://files.znu.edu.ua/files/TSUL/0041000.pdf>

3. Загальна психологія. Самостійна робота: метод. посібник для студентів, які навчаються за ОПП 053 Психологія, першого освітнього рівня (бакалаврського). Автор-упорядник І. М. Чорна. Тернопіль, 2024. 57 с.

<https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/46445/1/%d0%9c%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%20%d0%bf%d0%be%d1%81%20%d1%81%0%b0%d0%bc%d0%be%d1%81%d1%82%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%b0%20%d1%80%d0%be%d0%b1%d0%be%d1%82%d0%b0.pdf>

4. Загальна та вікова психологія: навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2023. 256 с.

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054758.pdf>

5. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018 р. 106 с.

<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/minimumi.pdf>

---

6. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.

[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741698/1/diahnostychnyi\\_minimum\\_2024.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741698/1/diahnostychnyi_minimum_2024.pdf)

7. Канівець Т. М., Фесуг Г. С. Психологія праці : Лекційний матеріал до курсу : навч. посібник. Вид. 2-ге, виправлене. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2020. 132 с.

[https://drive.google.com/file/d/1Kp6mLM7t71iJ6w7P\\_552ghaFewB21D\\_k/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Kp6mLM7t71iJ6w7P_552ghaFewB21D_k/view?usp=sharing)

8. Канівець Т. М., Матейчук Н. Г., Фесун Г. С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти : навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с.

<https://drive.google.com/file/d/1ZQRhnmj7OqUbjUNzdntWTn2iBEmwU4xH/view?usp=sharing>

9. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К. 2020. 564 с.

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059451.pdf>

10. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Психологія. Частина 1. Загальна психологія: конспект лекцій: навч. посібн. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 259 с.

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058076.pdf>

11. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Квасник О. В., Шаполова В. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Харків : ФОП Бровін О.В., 2023. 396 с.

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059450.pdf>

12. Яценко Т. В. Загальна психологія. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів. Кременчук : ПП «Бітарт», 2020. 34 с. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055280.pdf>



Навчальне видання

**ПРАКТИКУМ  
ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Навчальний посібник

Укладачі: Т. М. **Канівець**, Г. С. **Фесун**, Н. Г. **Матейчук**

Літературний редактор	<i>О.В. Лукул</i>
Технічний редактор	<i>О.М. Кудрінська</i>
Дизайн обкладинки	<i>О.С. Склярова</i>

Підписано до друку 08.04.2025. Формат 60 x 84/16.  
Папір офсетний. Друк різнографічний. Ум.-друк. арк. 22,4.  
Обл. вид. арк. 24,1. Зам. Н-031.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету  
58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №891 від 08.04.2002 р.

