

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Державного університету
«Житомирська політехніка»
протокол від 23 червня 2021 р.
№ 5

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни

ВК 1.1. «Психологія»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «молодший бакалавр»
спеціальності 101 «Екологія»
освітньо-професійна програма «Екологія»
факультет бізнесу та сфери обслуговування
кафедра гуманітарних і соціальних наук

Рекомендовано на засіданні
кафедри гуманітарних і соціальних наук
18 червня 2021 р., протокол № 5

Розробник: к.філос.н., доцент кафедри гуманітарних і соціальних наук
Оксана ЛИТВИНЧУК

Житомир
2021

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 2

Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «молодший бакалавр» спеціальності 101 «Екологія» / Уклад.: О.В. Литвинчук. Житомир: Житомирська політехніка, 2021. 129с.

Методичні рекомендації містять загальні положення щодо самостійної роботи студентів та характеристику основних засобів її виконання, зміст самостійної роботи, питання та завдання для самоперевірки, методики, варіанти контрольних робіт, індивідуальні навчально-дослідні завдання та методичні рекомендації до їх виконання.

Методичні рекомендації призначені для студентів денної та заочної форм навчання Державного університету «Житомирська політехніка».

Рецензенти:

Коцюба І.Г. – завідувач кафедри екології, д. т. н., доцент Державного університету «Житомирська політехніка»

Кондратюк Ю.С. – к. і. н., доцент кафедри гуманітарних і соціальних наук Державного університету «Житомирська політехніка»

Рекомендовано до друку кафедрою гуманітарних і соціальних наук Державного університету «Житомирська політехніка» (протокол №5 від 18.05.2021 р.).

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету бізнесу та сфери обслуговування Державного університету «Житомирська політехніка» (протокол №7 від 16.06.2021 р.).

Рекомендовано до друку Навчально-методичною радою Державного університету «Житомирська політехніка» (протокол №__ від 01.____. 2021 р.).

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк_129 / 3

ЗМІСТ

Загальні методичні рекомендації.....	5
Завдання для підсумкової контрольної роботи.....	7
Написання рефератів за вказаною темою.....	21
МЕТОДИКИ.....	23
Методики дослідження особистості.....	23
1. «Виявлення типологічних особливостей особистості» (за К.Юнгом).....	23
2. «Оцінка рівня реактивної тривожності».....	26
3. Тест «Неіснуюча тварина».....	28
4. «Символічні завдання на виявлення різних характеристик «Я-образу».....	35
5. Методика «Дослідження самоповаги».....	37
6. «Характерні особливості особистості». Психометричний тест (Сьюзен Диллінгер).....	38
7. Тест «Чи здатні ви впливати на інших?».....	41
8. Методика «Груповий пиріг».....	43
Методики дослідження відчуттів.....	44
«Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини».....	47
Методики дослідження сприймання.....	49
1. «Дослідження сприймання часу».....	51
2. «Дослідження пізнавального контролю під час сприймання».....	53
3. «Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів».....	55
4. Сприймання часу.....	58
Методики дослідження пам'яті.....	59
1. «Дослідження обсягу логічної та механічної пам'яті».....	61
2. «Мимовільне запам'ятовування».....	63
2. «Визначення домінуючого типу пам'яті».....	63
4. «Дослідження асоціативної пам'яті».....	65
5. «Дослідження обсягу словесно-логічної пам'яті».....	65
6. «Методика дослідження обсягу короткотривалої пам'яті».....	66
7. «Дослідження обсягу короткотривалої оперативної пам'яті».....	67
8. «Дослідження мимовільної пам'яті».....	68
9. «Чи хороша у вас пам'ять?».....	70
Методики дослідження мислення.....	72
1. «Мисленнєві операції».....	72
2. «Виділення суттєвих ознак».....	73
3. Методика «Індивідуальні особливості розв'язування задач».....	76
4. «Закономірності числового ряду».....	77
Методики дослідження мовлення.....	78
1. Тест «Чи комунікабельні ви?».....	78

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 4

2. Тест «Наскільки у вас розвинена інтуїція?» (В. Коулман).....	80
Методики дослідження уваги.....	82
1. Методика «Обсяг уваги».....	82
2. «Дослідження вибіркової уваги».....	82
3. «Визначення концентрації уваги».....	85
Методики дослідження уяви.....	86
1. «Дослідження індивідуальних особливостей уяви».....	87
2. «Дослідження творчої уяви».....	88
3. «Наскільки багата ваша уява».....	91
4. Методика «Вигадати розповідь».....	92
Методики дослідження емоцій та почуттів.....	94
«Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» (за В. В. Бойко).....	94
Методики дослідження волі.....	97
1. «Дослідження суб'єктивного контролю».....	98
2. «Дослідження «сили волі».....	103
3. «Чи рішучі ви?» (Ерік Берн).....	105
Методики дослідження темпераменту.....	107
Опитувальник ЕРІ (за Айзенком).....	109
Методики дослідження характеру.....	115
1. «Методика дослідження акцентуацій характеру» (Опитувальник Х. Смішека (Шмішека)).....	116
2. Методика «Ваш характер».....	121
3. Тест «Група крові і ваш характер».....	123
4. Тест «Обери свій колір».....	124
Методики дослідження здібностей.....	126
1. Методика виявлення «Комунікативних і організаторських здібностей»....	126

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 5

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Будучи важливою складовою частиною навчального процесу та основним засобом оволодіння навчальним матеріалом, самостійна робота студентів здійснюється у час, вільний від навчальних занять.

Вона проводиться з метою:

- засвоєння навчального матеріалу, який передбачений навчальною програмою;
- закріплення та поглиблення знань, умінь та навичок, одержаних на всіх видах навчальних занять;
- виконання завдань, підготовки до подальших занять, заліку;
- формування культури розумової праці, самостійності та ініціативи набутті нових знань.

Зміст самостійної роботи студента над конкретним модулем, визначається тематичним планом вивчення модулю, завданнями та рекомендаціями викладача. Методичне керівництво та створення необхідних умов забезпечується та контролюється викладачем кафедри.

Самостійна робота студентів може мати місце при проведенні усіх видів навчальних занять і відбуватись у навчальних аудиторіях, спеціалізованих та комп'ютерних класах, бібліотеці тощо.

Основні напрямки та зміст самостійної роботи студентів по модулю визначаються лекційним курсом.

Можна рекомендувати виконання наступних видів робіт:

- самостійне вивчення матеріалів навчання за конспектами й рекомендованою літературою;
- поглиблення знань із окремих розділів, тем чи питань програми;
- виконання пропонованих до тем завдань;
- підготовка рефератів до різного виду занять;
- виконання контрольних робіт.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 6

Організовуючи самостійну роботу, необхідно звертати увагу на:

- раціональне використання часу під час самостійної роботи;
- на творче відношення до пошуку резервів часу;
- на необхідність консультацій.

Таким чином, самостійна робота всіх учасників навчального процесу є необхідною передумовою успішного оволодіння програмним матеріалом.

Результати самостійної роботи студентів будуть залежати й від деяких їх особистих якостей. До них можна віднести:

- розвинена пам'ять;
- уміння працювати з першоджерелами, вести спостереження та записи;
- уміння зосереджено та уважно працювати;
- наполегливість у подоланні труднощів;
- уміння контролювати власну діяльність.

Дані методичні рекомендації покликаний допомогти студентам, які вивчають психологію готуватись до семінарських занять, планувати свою самостійну роботу з дисципліни.

Зміст та обсяг самостійної роботи занять визначається робочою програмою дисципліни.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 7

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Варіант № 1

Теоретична частина:

1. Предмет і завдання психології. Основні напрямки розвитку науки на сучасному етапі розвитку суспільства.
2. Поняття про колектив та його основні ознаки. Структура міжособистісних стосунків людей у колективі.

Практична частина:

Ви – молодий фахівець, тільки призначений на керівну посаду. Ваш підлеглий ігнорує ваші поради і вказівки. Запропонуйте методи психолого-педагогічного впливу на його поведінку.

Варіант № 2

Теоретична частина:

1. Психологія як наука про закономірності виникнення і функціонування психіки. Основні етапи становлення психології як науки.
2. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки. Основні умови виникнення свідомості. Структура свідомості.

Практична частина:

Ольга Петрівна – ваш замісник. Вона добросовісна в роботі, але швидко втомлюється. Не втручається в конфлікти, але дуже хвилюється, коли вони виникають у колективі. Надзвичайно вразлива і боїться брати на себе відповідальність у складних ситуаціях. Хто вона за темпераментом? Як краще організувати робочі стосунки з нею?

Варіант № 3

Теоретична частина:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 8

1. Психічні стани особистості. Настрій, афект, стрес. Можливості саморегуляції психічних станів.

2. Спрямованість як провідний компонент особистості.

Практична частина:

Чому павук, посаджений у банку разом з мухою не впізнає її, навіть коли він голодний, тоді як за звичайних умов умисно ловить мух у павутиння і поїдає їх.?

Варіант № 4

Теоретична частина:

1. Поняття про особистість і її структуру.
2. Здібності як умова успішного здійснення діяльності. Загальні і спеціальні здібності. Рівні розвитку здібностей.

Практична частина:

Приблизно на 3-му році життя дитини прагне діяти самостійно, часто поводить ся вперто, відмовляється виконувати вимоги дорослих. Укажіть, чим може пояснюватися така поведінка? Як вона характеризує процес розвитку особистості? Аргументуйте Вашу думку стосовно найкращої поведінки батьків в таких ситуаціях.

Варіант № 5

Теоретична частина:

1. Поняття про увагу. Різновиди і форми уваги. Структурні особливості уваги.
2. Спілкування як сприйняття людьми одне одного. Ефекти сприйняття.

Практична частина:

Мати разом з дитиною, якій 2,5 роки, дивиться фільм – трилер. При

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 9

цьому жінка переживає страх, напругу, тривогу та проявляє ці почуття зовні: скидається, скрикує, закриває очі тощо. Чи може така поведінка матері вплинути на психічний стан дитини? Викладіть і обґрунтуйте відповідь.

Варіант № 6

Теоретична частина:

1. Психіка як функція високоорганізованої матерії. Взаємозв'язок з нервовою системою. Функціональна асиметрія великих півкуль головного мозку. Перша і друга сигнальні системи.
2. Стратегія поведінки людини в конфліктній ситуації. Засоби попередження і урегулювання конфліктів.

Практична частина:

Поміж деяких батьків існує думка, що недоліки їхніх дітей, лінощі, неслухняність, упертість, інфантильність, небажання вчитися обумовлені спадковістю. Вкажіть, до якої теорії розвитку особистості відносяться ці погляди. Проаналізуйте, чому така думка поширена серед деяких батьків. Як Ви можете пояснити появу таких недоліків?

Варіант № 7

Теоретична частина:

1. Самосвідомість особистості та її структура. Я-образ як система уявлень особистості про себе. Самооцінка. Рівень домагань особистості.
2. Вольові властивості особистості та їх формування.

Практична частина:

Визначте, до якої групи психічних явищ: психічних процесів, психічних станів чи психічних властивостей відносяться описані прояви:

- а) Наталя М. часто прямо в очі говорить товаришам по студентській групі про те, які риси характеру в них їй не подобаються.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 10

б) Коли приїжджаємо в ті місця, де ми народилися та провели своє дитинство, то мимовільно згадуємо події, людей того часу.

в) Можна помітити, що деякі студенти не можуть сконцентруватися та включитися в хід заняття після занять фізкультурою. І роблять це значно краще, якщо даному семінарському заняттю передувало аналогічне навчальне заняття.

Варіант № 8

Теоретична частина:

1. Соціальні об'єднання, місце людини в них. Класифікація груп, їх розвиток і динаміка.
2. Психологічні тести, їх різновиди, конкретні сфери застосування.

Практична частина:

У наведеній характеристиці визначте вольові, інтелектуальні та емоційні риси характеру. Вкажіть їх ознаки.

Віка П., 18 років. Любить музику, поезію, природу. Ставиться до всього небайдуже. Проте вчиться відмінно, але за власними словами «більш чим треба переживає успіхи та невдачі». Ці особливості характеру особливо проявляються її стосунках з людьми. Вона не завжди неупереджено оцінює їх. Швидко ображається, завжди насторожена і разом із тим виключно чутлива, добра. Ініціативна, рішуча, часто імпульсивна. Яскрава, романтична натура, відкрита, довірлива та безпосередня.

Варіант № 9

Теоретична частина:

1. Поняття про колектив та його основні ознаки. Структура міжособистісних стосунків людей у колективі.
2. Експеримент в психології, його різновиди. Характеристика експерименту та межі його застосування при вивченні психіки.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 11

Практична частина:

Вкажіть, розвитку яких пізнавальних здібностей (мнемічних, мислення, уяви) сприяють наступні навчальні заняття.

а) Студентам 2 рази зачитують текст, який потім пропонують відтворити якомога ближче до тексту;

б) Вказати на схожість та відмінність американської та європейської системи економічної освіти;

в) Скласти план тільки – що прочитаного тексту і письмово викласти

його;

г) Переказати повідомлення викладача про схожість та відмінність різних

типів економічних систем;

д) За даним описом уявити людей різної конституції: астенічної, пікнічної, атлетичної.

Варіант № 10

Теоретична частина:

1. Основні напрями сучасної психології. Місце психології в системі наукпро людину. Галузі психологічної науки.

2. Типи та види опитування.

Практична частина:

Батьки трирічних близнюків Мишка та Дениса М. розлучилися і роз'їхалися у різні міста. Мишко залишився жити з матір'ю, а Денис – із батьком. Через 12 років, коли хлопці зустрілися, то виявилось, що Мишко – чутливий, нерішучий, добрий, відповідальний. Дуже гарно грає на акордеоні та співає. Денис – запальний, оптиміст, хороший товариш, добрий організатор. Організував у школі музичну групу, в якій грає на клавішних інструментах.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 12

Знайдіть спільне та розбіжне у поведінці братів. Обґрунтуйте причини схожих проявів.

Варіант № 11

Теоретична частина:

1. Спрямованість особистості, потреби і мотиви. Піраміда» потреб А.Маслоу. Форми спрямованості: потяги, установки, бажання, інтереси, схильності, ідеали, світогляд, переконання.

2. .Групові феномени і їхня стисла характеристика.

Практична частина:

Між двома Вашими підлеглими виник конфлікт. Кожен з них звернувся до Вас з проханням розібратися і підтримати його позицію. Аргументуйте свій варіант поведінки в таких ситуаціях.

Варіант № 12

Теоретична частина:

1. Лідерство у групах і колективах. Ознаки лідерства, типи лідерів.

2. Спілкування як процес, функції та види спілкування.

Практична частина:

Молода матір говорить своїй подрузі: «Чому дивуватися впертості Олега. Він увесь в батька. У батька і дід має такий же впертий характер». Чи згодні Ви з такою точкою зору? Аргументуйте свою думку.

Варіант № 13

Теоретична частина:

1. Порівняльна характеристика навичок, вмінь і звичок. Особливості формування умінь і навичок у діяльності.

2. Воля, вольові якості і вольові дії людини. Слабка воля, причини

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 13

цього шляхи подолання

Практична частина:

Поясніть на прикладах, чому для психолого-педагогічного вивчення особистості необхідно використовувати комплекс методів дослідження.

Варіант № 14

Теоретична частина:

1. Типологія характеру. Формування характеру.
2. Емоції і почуття особистості. Культура прояву емоцій.

Практична частина:

Чи завжди застосування методів дослідження повинно ґрунтуватися на певних принципах?

Варіант № 15

Теоретична частина:

1. Індивідуальні особливості пам'яті і мислення.
2. Діяльність та її структура, види діяльності і їх характеристика.

Практична частина:

До Вас як до старшого товариша і людини, яка знає основи психології, звернувся випускник школи з проханням допомогти йому у виборі майбутньої професії. Вам здається, що він міг би навчатися за спеціальністю «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва». Сформулюйте та поясніть молодшому товаришеві, якими є професійні вимоги до фахівця такого профілю. Як психологічно готувати себе до цієї професії?

Варіант № 16

Теоретична частина:

1. Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 14

2. Поняття про темперамент. Теорії темпераменту.

Практична частина:

Ігор Петрович – головний економіст на заводі. Він завжди спокійний та урівноважений, добросовісно виконує свої обов’язки. Його ділові папери у зразковому порядку. Але підлеглі побоюються його, бо у спілкуванні він мовчазний та неговіркий, вимагає скрупульозного виконання інструкцій та наказів, детально перевіряє всі документи, подані йому для підпису. Поясніть, які риси темпераменту та особливості характеру тут спостерігаються?

Варіант № 17

Теоретична частина:

1. Операції пам’яті. Забування та його причини. Засоби розвитку пам’яті.
2. Психологічні механізми впливу в процесі спілкування: переконання, психічне зараження, навіювання, наслідування. Прийоми підвищення ефективності спілкування.

Практична частина:

Опишіть характер та темперамент людини в «футлярі» з оповідання А.П.Чехова «Человек в футляре».

«Он носил темные очки, фуфайку, уши закладывал ватой и когда садился на извозчика, то приказывал подымать верх. Одним словом, у этого человека наблюдалось постоянное и неопределимое стремление окружить себя оболочкой, создать себе, так сказать, футляр, который уединил бы его, защитил бы от внешних влияний. Действительность раздражала его, пугала, держала в постоянной тревоге и быть может, для того, чтобы оправдать эту свою робость, свое отвращение к настоящему, он всегда хвалил прошлое и то, что никогда не было; и мысль свою Беликов также старался запрятать в футляр, для него были ясны только циркуляры и газетные статьи».

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 15

Варіант № 18

Теоретична частина:

1. Поняття про мову і її функції. Фізіологічні механізми мовної діяльності. Різновиди мовлення.
2. Поняття про емоції та почуття. Форми переживання емоцій та почуттів.

Практична частина:

Ньютон мав звичку варити яйця на спиртівці за робочим столом, щоб зайвий раз не відволікатися від роботи. Одного разу в момент напруженої розумової праці замість яйця він вкинув у каструлю свій годинник. Як можна пояснити цей факт?

Варіант № 19

Теоретична частина:

1. Форми відображення навколишньої дійсності. Етапи розвитку психіки: (елементарна чутливість, стадія предметного сприйняття, стадія інтелекту). Взаємозв'язок рівнів розвитку психіки і форм поведінки тварин.
2. Темперамент та його типи. Психологічна характеристика типів темпераменту.

Практична частина:

Проаналізуйте, яке значення мав колектив у формуванні Вашої особистості. Наведіть приклади.

Варіант № 20

Теоретична частина:

1. Головні якості волі. Слабка воля, причини цього і шляхи подолання.
2. Поняття про уяву, її основні види і процеси.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 16

Практична частина:

Поясніть, які звички слід формувати у дитини, готуючи її до школи. Який вид діяльності та чому слід використовувати?

Варіант № 21

Теоретична частина:

1. Спілкування як умова формування особистості. Структура спілкування..

2. Мислення, його види. Процеси мислення. Єдність мислення і мови.

Практична частина:

Хлопчик Гена, підліток 12-ти років, - рухливий, жвавий. Вчився на “4”, “3”, інколи отримував “2”. Мав друзів, часто прогулював уроки, за що отримував ляпаси від батька. Мати старанно покривала перед батьком всі синові вчинки. Вдвох із сином вони обдурювали батька в разі отриманих “2” або інших негативних вчинків Гени. Таким чином, батько нічого не знав: ані про “2”, ані про погані вчинки сина.

Вкажіть, які умови виховання сприяють формуванню позитивних рис, а які негативних рис характеру дітей? Які риси характеру сформувалися під впливом даних умов? Дайте критичну оцінку виховання дітей в наведеній ситуації.

Варіант № 22

Теоретична частина:

1. Темперамент і провідні властивості нервової системи.

2. Поняття про пам'ять. Різновиди пам'яті. .

Практична частина:

З дитинства Оленку оточували злагода та любов в сім'ї. Їй ніколи не відмовляли, всі її бажання виконували завчасно. Дівчина зростала

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 17

хворобливою, фізично слабкою, інколи роздратованою. Могла псувати речі, за це її не карали, не сварили. До посильної праці не привчали. Батьки турбувалися тільки про розумовий розвиток дівчини. В сім'ї режиму не дотримувались.

Вкажіть, які умови виховання сприяють формуванню позитивних рис, а які негативних рис характеру дітей. Які риси характеру сформувалися під впливом даних умов? Дайте критичну оцінку виховання дітей в наведеній ситуації.

Варіант № 23

Теоретична частина:

1. Порушення пам'яті і мислення.
2. Рівні розвитку здібностей. Психологічні умови формування і розвитку здібностей.

Практична частина:

Ніна виховувалася в сім'ї військовослужбовця, мати – вчителька. Сім'я дружна. Батьки віддавали їй весь вільний час. Мати читала дитині з малих років казки, оповідання, вірші. Дівчина цікавилась навколишнім світом: любила природу, мала багато подруг, любила вірші, пісні, історичні оповідання. В сім'ї був чіткий режим, якого дотримувались всі члени сім'ї.

Крім батьків дівчинку опікувала бабуся. Якраз бабуся привчала Ніну до домашньої роботи. Дівчинка зростала працьовитою, привітною до людей, акуратною і дисциплінованою.

Вкажіть, які умови виховання сприяють формуванню позитивних рис, а які негативних рис характеру дітей. Які риси характеру сформувалися під впливом даних умов? Дайте критичну оцінку виховання дітей в наведеній ситуації?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 18

Варіант № 24

Теоретична частина:

1. Інтелект та засоби визначення його розвитку. Засоби активізації мислення. Креативне мислення.
2. Поняття про мислення. Форми мислення.

Практична частина:

Які прийоми роботи над собою можуть сприяти формуванню вольових якостей?

Варіант № 25

Теоретична частина:

1. Поняття про спілкування. Функції спілкування.
2. Сутність і основні особливості сприймання. Апперцепція.

Практична частина:

Життя має багато прецедентів, коли люди, що мали добрі задатки до розвитку певних здібностей не реалізували їх. Які причини найчастіше перешкоджають їх розвитку?

Варіант № 26

Теоретична частина:

1. Інтелект та засоби визначення його розвитку. Засоби активізації мислення. Креативне мислення.
2. Відчуття. Їх класифікація, властивості та роль в житті і діяльності людини.

Практична частина:

Використовуючи психологічні і педагогічні знання, обґрунтуйте своє розуміння висловлювання Л. Толстого: «Знання тільки тоді є знанням, коли воно здобує своєю думкою, а не однією пам'яттю».

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 19

Варіант № 27

Теоретична частина:

1. Головні властивості темпераменту. Вплив темпераменту на діяльність людини.
2. Основні форми прояву психіки. Психічні процеси, стани, властивості.

Практична частина:

Видатний український педагог В.О. Сухомлинський підкреслював: «Розум кожної дитини лежить на кінчиках пальців. А це означає, що діяльність є однією з найважливіших ланок у формуванні особистості». Обґрунтуйте роль різних видів діяльності (ігрової, навчальної, пізнавальної, трудової тощо) у розвитку особистості.

Варіант № 28

Теоретична частина:

1. Суть і основні ознаки виховного колективу. Стадії формування колективу.
2. Методологічні принципи і методи психології.

Практична частина:

Багато людей для кращого запам'ятовування вдаються до коротких нотаток. Чому такий прийом сприяє кращому запам'ятовуванню?

Варіант № 29

Теоретична частина:

1. Структура психології. Зв'язок психології з іншими науками.
2. 3.Поняття про сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 20

Практична частина:

Педагоги стверджують, що у вихованні дитини важливе значення має приклад батьків. Поясніть, чому в деяких випадках у працелюбних і діяльних батьків виростають ліниві і пасивні діти. Укажіть можливі причини.

Варіант № 30

Теоретична частина:

1. Спілкування як комунікація. Особливості вербального і невербальногоспілкування..
2. Психологічна сутність конфлікту. Його структура Види і причини виникнення конфліктних ситуацій і конфліктів

Практична частина:

Хижак може впродовж тривалого часу вистежувати свою здобич Чи можна його увагу охарактеризувати як довільну?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 21

Написання рефератів за вказаними темами:

1. Співвідношення понять: індивід, особистість, індивідуальність. Біологічне та соціальне у структурі особистості.
2. Психологічна оцінка управлінської (менеджерської) діяльності з точки зору якостей особистості, обмежень і т.п.
3. Проблема виникнення відчуттів. Рефлекторна природа. Властивості. Взаємодія і компенсаторні можливості відчуттів.
4. Основні особливості сприймання. Роль моторних компонентів у сприйманні. Аперцепція у роботі керівника.
5. Пам'ять людини, її види. Основні характеристики процесів пам'яті. Організація процесу запам'ятовування у менеджерській діяльності.
6. Мислення як основа вирішення проблемних ситуацій.
7. Процеси мислення: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення. Індивідуальні особливості мислення та значення їх розвитку для успіху роботи керівника.
8. Інтелект. Проблема генетичної обумовленості інтелекту. Типи інтелекту.
9. Інтелект. Фактори, що визначають розвиток інтелекту. Виміри інтелекту (тести).
10. Самовиховання вольових якостей керівника. Аутотренінг. Тести.
11. Почуття і емоції особистості. Емоційні стани: афект, настрій, стрес. Саморегуляція у сфері почуттів.
12. Стрес. Профілактика стресу у роботі керівника.
13. Типи темпераменту та їх психологічна характеристика. Робота менеджера (керівника) з людьми різних темпераментів.
14. Психологічні типи особистості. Конфліктні особистості.
15. «Оціночні центри» у структурі підготовки менеджерів (керівників) у розвинених промислових країнах. Особливості психологічної підготовки.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 22

16. Психологічна культура керівника.
17. Ділове спілкування в роботі керівника. Основні правила. Фази ділового спілкування. Культура ділового спілкування.
18. Бесіда як вид ділового спілкування. Етапи бесіди та їх психологічні особливості. Культура комунікативної взаємодії.
19. Психологічні бар'єри у спілкуванні. Шляхи їх подолання.
20. Проблема психологічної сумісності.
21. Причини конфліктів. Напрямки подолання конфліктів. Основні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.
22. Психологічні особливості формування іміджу керівника.
23. Ділове спілкування та імідж керівника, психологічні особливості.
24. Психологічні аспекти іміджу фірми.
25. Психологічні портрети (типи) сучасних керівників.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 23

МЕТОДИКИ

Методики дослідження особистості

1. «Виявлення типологічних особливостей особистості» (за К. Юнгом)

Інструкція: До кожного запитання подано два варіанти відповідей (а і б), з яких ви обираєте ту, яка підходить вам найбільше. Номер запитання й вибрану відповідь необхідно записати.

1. Кому ви надаєте перевагу?

- а) невеликій компанії близьких друзів;
- б) великій товариській компанії.

2. Яким книгам ви надаєте перевагу?

- а) з цікавим сюжетом;
- б) з розкриттям переживань героїв.

3. Що ви можете дозволити собі у своїй роботі?

- а) запізнення;
- б) помилку.

4. Якщо ви робите поганий вчинок, то:

- а) переживаєте;
- б) переживань немає.

5. Як ви знаходите порозуміння з людьми?

- а) швидко, легко;
- б) повільно, обережно.

6. Чи вважаєте ви себе вразливою людиною?

- а) так;
- б) ні.

7. Чи схильні ви сміятися від душі?

- а) так;
- б) ні.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 24

8. Ви вважаєте себе:

- а) мовчазним;
- б) говірким?

9. Ви відверті чи потаємні?

- а) відвертий;
- б) потаємний.

10. Чи любите ви займатися аналізом власних переживань?

- а) так;
- б) ні.

11. Коли буваєте в компанії, то надаєте перевагу тому, щоб:

- а) говорити;
- б) слухати?

12. Чи часто відчуваєте незадоволення собою?

- а) так;
- б) ні.

13. Чи любите ви що-небудь організовувати?

- а) так;
- б) ні.

14. Чи хотілося б вам вести інтимний щоденник?

- а) так;
- б) ні.

15. Чи швидко ви переходите від рішення до виконання?

- а) так;
- б) ні.

16. Чи легко змінюється ваш настрій?

- а) так;
- б) ні.

17. Чи любите ви переконувати інших, нав'язувати свою думку?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 25

а) так;

б) ні.

18. Ваші рухи:

а) швидкі;

б) повільні?

19. Ви хвилюєтеся через можливі неприємності?

а) часто;

б) рідко.

20. У складних випадках:

а) звертаєтесь за допомогою до інших;

б) не любите звертатися за допомогою.

Опрацювання результатів тесту

Показники екстраверсії: 1б, 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Порахуйте кількість Ваших відповідей, що збігаються з ключем і помножьте на 5.

Бали: 0-35 – інтроверсія; 36-65 – амброверсія; 66-100 – екстраверсія.

Екстраверти – легкі в спілкуванні, у них високий рівень агресивності, мають тенденцію до лідерства, люблять бути в центрі уваги, імпульсивні, відкриті, контактні, оцінюють людей за зовнішнім виглядом – холерики, сангвініки.

Інтроверти – спрямовані на власні переживання, малоконтактні, мовчазні, важко заводять нові знайомства, не люблять ризик, переживають розрив старих зв'язків, не розглядають варіантів програшу і виграшу, мають високий рівень тривожності й ригідності – флегматики, меланхоліки.

Амброверти (поєднання): володіють якостями екстраверта та інтроверта, домінування залежить від того, наскільки сильний зовнішній вплив або

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 26

настрій.

2. «Оцінка рівня реактивної тривожності»

Мета: методика використовується для вимірювання рівня реактивної тривожності.

Матеріал та обладнання: бланк із надрукованими запитаннями, ручка або олівець.

Інструкція: Вам запропоновано ознайомитися з переліком висловлювань, які стосуються певних рис характеру. Якщо ви погоджуєтеся з твердженням, відповідайте «так», якщо не погоджуєтеся – «ні». Довго замислюватися над запитаннями не потрібно, правильною є найперша думка.

Особистісна шкала проявів реактивної тривожності

(Шкала Тейлора):

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з рівноваги важко.
2. Мої нерви розхитані не більше, ніж в інших.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я майже завжди відчуваюся щасливим.
6. Я рідко стомлююся.
7. Я впевнений у собі.
8. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе сміливою людиною.
9. Я практично ніколи не червонію.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває прискорене серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Час від часу мені здається, що я ні на що не здатний.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 27

16. У мене бувають періоди такої тривоги, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок мене часто турбує.
18. У мене не вистачає сил подолати труднощі.
19. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.
20. Мені часто здається, що я не подолаю труднощі, які виникають у моєму житті.
21. Мені нерідко сняться страшні сни.
22. Я помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
24. Мене завжди турбують усі можливі невдачі.
25. Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні.
26. Я працюю з великим напруженням.
27. Мене легко збентежити.
28. Майже завжди відчуваю напруження через когось або щось.
29. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
30. Я часто плачу.
31. Мене непокоять напади нудоти.
32. Раз на місяць у мене буває розлад шлунку.
33. Я так хвилююся, що можу почервоніти.
34. Мені складно на чомусь зосередитись.
35. Моє матеріальне становище мене дуже хвилює.
36. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
37. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
38. Коли я хвилююся, мене дуже непокоїть велика пітливість.
39. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
40. Час від часу я стаю таким знервованим, що мені важко заснути.
41. Я людина, яка легко збуджується.
42. Час від часу відчуваю себе нікому непотрібним.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 28

43. Час від часу мені здається, що мої нерви дуже розхитані і я можу зірватися.

44. Часто я ловлю себе на думці, що мене щось хвилює.

45. Я набагато чутливіший, аніж більшість людей.

46. Я майже весь час відчуваю голод.

47. Очікування мене непокоїть.

48. Моє життя пов'язане з надзвичайним напруженням.

49. Я рідко впадаю у відчай.

Опрацювання результатів та їх інтерпретація

Один бал нараховується за кожну відповідь «так» на вислів № 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, а також за кожну відповідь «ні» на висловлювання № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Кількість балів сумується.

49-40 балів – дуже високий рівень тривожності;

39-25 балів – високий рівень тривожності;

24-15 балів – середній рівень з тенденцією до високого;

14-5 балів – середній рівень з тенденцією до низького;

4-0 – низький рівень тривожності.

3. Тест «Неіснуюча тварина»

Метод дослідження побудований на теорії психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використано дослідження моторики (моторики малюючої руки). За І. Сеченовим, будь-яке уявлення, що виникає в психіці, будь-яка тенденція, пов'язана з цим уявленням, закінчується рухом.

Інструкція: Вигадайте й намалюйте неіснуючу тварину та дайте їй неіснуючу назву. Малюнок розташувати по середній вертикальній лінії листка. Папір краще взяти білий або кремовий. Малювати олівцем середньої м'якості

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 29

(ручкою і фломастером користуватися не можна).

Показники та інтерпретація

Розміщення малюнка на аркуші

Розміщення малюнка ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виражена якість) трактується як висока самооцінка, незадоволеність власним статусом у соціумі, тенденція до самоствердження.

Розміщення малюнка в нижній частині – протилежна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у власному статусі в соціумі, у визнанні; відсутність тенденції до самоствердження.

Показники агресивності. Тест "Тварина, що не існує" якнайкраще віддзеркалює прояви агресивності. Це будь-які знаряддя нападу – роги, кігті, ікла, жала. Зображення зубів відображає схильність до вербальної агресії. Будь-які гострі нарости також є показниками агресивності. Для виявлення агресивності та визначення її форм важливий також загальний зовнішній вигляд тварини, безпосереднє враження від малюнка: яка вона на малюнку – страшна, зла чи навпаки; лякає чи викликає добрі почуття.

Показники тривожності, страхів, боязні агресії. Проявом тривоги є занадто велика кількість очей, вух та інших органів чуття (наприклад, локатори чи антени), які мають слідкувати за середовищем, щоб не прогавити небезпеку чи загрозу. Страх проявляються у затемненні очей. Особливу групу становлять ознаки, які характеризують боязнь агресії, що є притаманною за підвищеного рівня тривожності. До таких ознак належать будь-які захисні аксесуари: панцир, щит, голки (як у їжака), луска, броня. Про боязнь агресії також свідчить гігантський розмір тварини.

Показники, що характеризують сферу спілкування. Про високу (зазвичай, недостатньо задоволену) потребує у спілкуванні свідчить людиноподібність зображеної тварини. Для підлітків це нормальне явище:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 30

цьому віковому періоду притаманна надзвичайно висока потреба в спілкуванні. Якщо фігура нагадує швидше робота, ніж людину, це більш яскравий прояв того, що потреба в спілкуванні не задоволена. Механістичність або машиноподібність тварини є показником інтровертності, а у випадках особливої вираженості – аутизації та тенденції до уникання соціальних контактів.

Показники демонстративності. Демонстративність у малюнку виявляється у прикрасах, вишуканості. Це може бути якийсь візерунок на шкірі тварини, очі з довгими віями, стрічечки.

Центральна смислова частина фігури

(голова або фігура, що її замінює)

Голова повернута праворуч – стійка тенденція до діяльності. Досліджуваний активно переходить до реалізації своїх планів.

Голова повернута ліворуч – тенденція до роздумів. Це не дієва людина, лише незначна частина її задумів реалізовується. Нерідко їй притаманний страх і нерішучість перед активними діями.

Положення анфас трактується як егоцентризм.

Вуха, рот, очі

Вуха – зацікавленість в інформації, важливість думки оточуючих про себе.

Відкритий рот у поєднанні з язиком – за відсутності намальованих губ трактується як велика мовна активність (балакучість), а в поєднанні з намальованими губами – як чуттєвість.

Відкритий рот без намальованого язика і губ трактується як легкість, виникнення побоювань і страхів, недовіри.

Рот із зубами – вербальна агресія, переважно захисна. Для дітей і підлітків характерний малюнок закритого рота округлої форми – боязливість, тривожність.

Особливе значення мають *очі* – символ властивого людині переживання

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 31

страху, який підкреслюється різким промальовуванням райдужки. Слід звернути увагу на наявність або відсутність вій.

Вії – демонстративні манери поведінки, а також зацікавленість у привертанні уваги оточуючих до зовнішньої краси і манери одягатися, надання цьому великого значення.

Збільшений (у порівнянні з фігурою) *розмір голови* говорить про те, що досліджуваний цінує раціональність, ерудицію в собі та оточуючих.

На голові також можуть бути розташовані додаткові деталі, наприклад, *роги* – захист, агресія, а в поєднанні з іншими ознаками – *кігтями, щетиною, голками* – характер цієї агресії: спонтанна або захисна. *Пір'я* – тенденція до самовиправдання або демонстративності. *Грива, шерсть, подібність зачіски* – чуттєвість, підкреслення власної статі, а іноді орієнтація на власну сексуальність.

Опорна частина фігури

(ноги, лапи, іноді постамент)

Розглядається розмір цієї частини відносно до всієї фігури:

а) масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, раціональність при ухваленні рішення;

б) слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури – поверхневність думок, легковажність у висновках, а іноді імпульсивність в ухваленні рішень.

Характер з'єднання ніг з корпусом – точне, ретельне або недбале, ноги слабо сполучені або не сполучені зовсім – це характер контролю за власними міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність і односпрямованість форм ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – конформність думок і установок в ухваленні рішень, їх стандартність, банальність. Своєрідність установок і думок, самостійність і небанальність, іноді навіть творче начало (при незвичній формі).

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 32

Частини, що піднімаються над рівнем фігури

Вони можуть бути функціональними або прикрашаючими: крила, додаткові ноги, шупальця, деталі панцира, пір'я, бантики на зразок завитих кучерів, квітково-функціональні деталі пояснюються як упевненість у собі, бажання брати участь у житті оточуючих; завоювання собі місця під сонцем; захопленість своєю діяльністю, сміливість. Деталі, що прикрашають, указують на демонстративність, схильність привертати до себе увагу оточуючих.

Хвіст. Виражає ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї вербальної продукції.

Хвіст повернений праворуч – ставлення до власних дій і поведінки. Ліворуч – до думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене напрямком хвоста – вгору (упевнено, позитивно, бадьоро) або вниз (незадоволеність собою, сумнів у власній правоті, шкодування про зроблене, сказане і т. п.).

Контури фігур

Наявність виступів (шипів, панцирів, голок тощо), промальованість і затемнення лінії контура – це захист від оточуючих. Якщо фігура має гострі кути – агресивність; якщо має затемнення, «зафарбовування» контурної лінії – страх і тривога; якщо поставлені щити, лінія подвоєна – побоювання, підозрілість.

Спрямованість такого захисту визначається відповідно до просторового розташування: верхній контур фігури – проти осіб, які мають можливість накласти заборону, обмежити, здійснити примус, тобто проти старших: батьків, учителів, керівників; нижній контур – захист проти глузувань, невизнання, відсутність авторитету в підлеглих, молодших за віком, страх осуду; бокові контури – недиференційований страх і готовність до будь-якого самозахисту в різних ситуаціях; таке ж значення мають елементи «захисту», розташовані

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 33

всередині контура, на самому корпусі тварини.

Загальна енергія

Оцінюється кількість зображених деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. В іншому випадку – економія енергії, астенічність організму. Те ж саме значення має слабка павутиноподібна лінія; якщо ж лінія жирна, з натиском – це тривожність. Слід звернути увагу на різко продавлені лінії на зворотньому боці листка. Високий тонус м'язів малюючої руки – різка тривожність.

Тематично тварини діляться на загрозливих і нейтральних, тобто подібних до лева, бегемота, вовка, або птаха, равлика, мурашки, або білки, собаки, кішки, – це ставлення до власної персони й до власного «Я», уявлення про своє становище у світі, ідентифікація себе за значущістю (із зайцем, комашкою, слоном, собакою і т. д.). У цьому випадку намальована тварина відображає того, хто малює.

Уподібнення намальованої тварини до людини, починаючи зі стояння тварини на двох лапах замість чотирьох або більше і закінчуючи одяганням тварини в людський одяг (штани, спідниця, банти, пояс, плаття), уключаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап на руки, свідчить про інфантильність, емоційну незрілість, відповідно до ступеня вираженості «олюднення» тварини.

Ступінь агресивності виражається кількістю й характером кутів на малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі прямі символи агресії – кігті, зуби, дзьоби. Слід звернути увагу також на сексуальні ознаки – вим'я, груди, соски при людиноподібній фігурі та інше, – це акцентуація на статі, фіксація на проблемі сексу.

Фігура круга (особливо нічим не заповненого) символізує й виражає тенденцію до замкнутості, закритості внутрішнього світу, небажання давати звіт про себе оточуючим. Такі малюнки дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 34

Необхідно звертати увагу на випадки вмонтування механічних частин у тіло тварини – тракторні або танкові гусениці; тварина на постаменті; прикріплення до голови пропелера, гвинта; умонтування в око електролампи, у тіло і кінцівки – рукояток, клавіш і антен. Це часто спостерігається у хворих на шизофренію.

Творчі можливості людини виражаються кількістю елементів, що поєднуються у фігурі: при відсутності творчого начала фігури набирають форми «готової», існуючої тварини (людини, коня, собаки, свині, риби), до якої приєднується теж «готова» існуюча деталь, щоб намальована тварина стала неіснуючою – кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з лапами. Оригінальність виявляється у формі побудови фігури з елементів, а не цілих заготовок.

Назва тварини

Назва може виражати з'єднання змістовних частин («заєць, що літає», «бегекот», «мухожер»). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус»). Перше свідчить про раціональність, конкретну установку при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви поверхневозвуків без жодного осмислення («лялие», «лиошана», «гратегер»), що знаменують легковажне ставлення до оточуючих, невміння враховувати сигнал небезпеки, перевагу естетичних елементів у думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («риночурка», «пузиренд»), що означає іронічно-поблажливе ставлення до оточуючих. Інфантильні назви мають елементи, що повторюються («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус»). Схильність до фантазування виражена подовженими назвами («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миєшиния»).

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 35

4. «Символічні завдання на виявлення різних характеристик «Я-образу»

Мета: виявлення різних аспектів «Я-концепції».

Матеріал та обладнання: бланк, ручка або олівець.

Процедура проведення методики: діагностика включає серію символічних проєктивних завдань, спрямованих на дослідження різних аспектів «Я-образу».

Інструкція: Перед вами намальовані в одному рядку вісім кружечків. Виберіть кружечок для себе й для людей з вашого оточення.

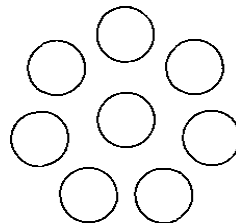
Самооцінка



Інтерпретація: чим лівіше знаходиться кружечок, який означає Вашу особистість, тим вищою є Ваша самооцінка.

«Сила-Я»

Перед Вами кружечок, який означає Ваше «Я» в оточенні кружечків, що позначають інших людей. Виберіть із цих кружечків той, який означатиме близьку для Вас людину, а також інших значущих для Вас людей.

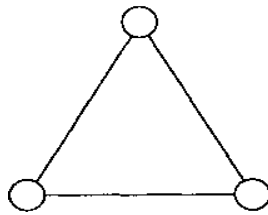


Мірою «Сили-Я» є більш високе положення кружечка «Я» у порівнянні з кружечком іншого.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 36

Соціальна зацікавленість

На вершинах трикутника розміщені кружечки, що позначають інших людей (напишіть цих людей). Розмістіть будь-де (на трикутнику, поза трикутником, чи всередині трикутника) кружечок, який позначає Ваше власне «Я».



Якщо кружечок усередині трикутника – то «Я» сприймається як частина цілого, якщо назовні – «Я» відокремлене від соціального цілого.

Ідентифікація

Інструкція: перед Вами горизонтальні ряди кружечків.

Виберіть у кожному рядку кружок, який позначав би Вас, а також кружок, який означатиме іншу людину.

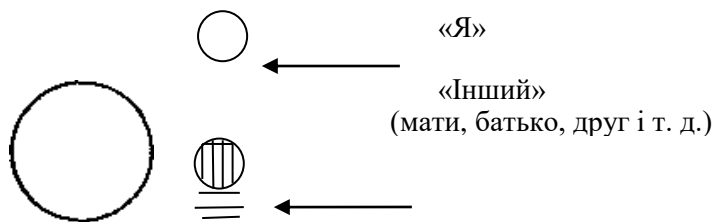


Інтерпретація: чим більше кружечків між «Я» й іншими, тим слабше буде «Ми». Чим ближче кружечки один біля одного, тим більший рівень ідентифікації з іншими людьми.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 37

Егоцентричність

Інструкція: розмістіть кружечок, що позначає Ваше «Я» і кружечок, що позначає когось іншого (інших) всередині великого круга.



Якщо власне «Я» розміщене ближче до центру, ніж інші, то це вказує на Вашу егоцентричність.

У цілому, всі наведені завдання мають достатню надійність, починаючи з дошкільного віку і закінчуючи дорослими людьми.

5. Методика «Дослідження самоповаги»

Мета: визначення рівня самоповаги особистості.

Матеріал та обладнання: аркуш паперу для записів, ручка або олівець.

Інструкція досліджуваному: Потрібно вибрати відповідь на запропоновані Вам судження наступним чином: повністю погоджуюся, погоджуюся, не погоджуюся, категорично не погоджуюся.

Судження

1. Я почуваю себе гідною людиною.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що у мене є низка позитивних якостей.
4. Я здатен дещо робити не гірше за інших.
5. Мені здається, що мені не має чим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 38

7. У цілому я задоволений собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я чітко відчуваю свою нікчемність.
10. Інколи я думаю, що я погана людина.

Опрацювання та аналіз результатів:

- позитивні судження – 1, 3, 4, 6, 7;
- негативні судження – 2, 5, 8, 9, 10.

Максимально можлива сума – 40 балів, мінімально – 10 балів.

Відповіді	Позитивні судження (бали)	Негативні судження (бали)
Повністю погоджуюся	4	1
Погоджуюся	3	2
Не погоджуюся	2	3
Категорично не погоджуюся	1	4

- 10– 19 балів – низький рівень самоповаги;
- 20 – 29 балів – середній рівень самоповаги;
- 30 – 40 балів – високий рівень самоповаги.

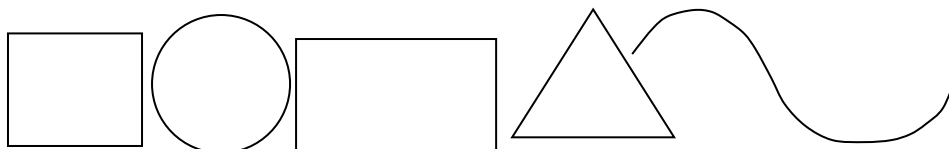
6. «Характерні особливості особистості»

Психогомометричний тест (Сьюзен Диллінгер)

Інструкція: Виберіть із п'яти фігур ту, з якою ви себе найбільше асоціюєте («Це є я»). Спробуйте відчути свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 39

фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



*Коротка психологічна характеристика
основних «форм» особистості*

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність – це те, чим відомі істинні «люди-квадрати». Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх гарними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомне прагнення до накопичення знань.

«Люди-квадрати» надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять чіткий порядок. Усі ці якості сприяють тому, що «квадрати» можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, багато «трикутників» відчувають у цьому своє призначення: «народжені, щоб бути лідерами». Найхарактернішою особливістю «людей-трикутників» є здатність концентруватися на головній меті. Вони енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

«Люди-трикутники» дуже впевнені в собі. Це робить їх особистостями, які

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 40

постійно конкурують з іншими. Трикутник – це установка на перемогу.

Із «трикутників» виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони прагнуть, допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність «політичної інтриги». «Трикутники» – люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник символізує стан переходу та змін. Це люди, які незадоволені своїм способом і стилем життя, а тому перебувають у пошуках кращого життя.

Найбільш характерні риси «прямокутників» – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. У «прямокутників» виявляються і позитивні якості, які приваблюють оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотнім боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність, тому «прямокутниками» легко маніпулювати.

Пам'ятайте, що «прямокутність» – це лише певний період, який мине, і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку, збагатитесь набутим досвідом.

Коло. «Люди-кола» – це найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Вони володіють високою чутливістю, здатністю співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання інших людей. «Людина-коло» відчуває чужу радість і біль як власні. Вони відмінно відчувають людей і в одну мить можуть розпізнати зрадника і брехуна. Як правило, «люди-кола» слабкі менеджери у сфері бізнесу, тому що, по-перше, через спрямованість на людей намагаються догодити кожному. По-друге, «кола» не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 41

заручитися їх підтримкою.

Можна сказати, що «кола» – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, їм не вистачає організаторських навичок.

Зигзаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п'яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви істинний мислитель, вільнодумець.

«Зигзаги» схильні бачити світ постійно змінним, тому для них немає нічого більш нудного, як речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції. Це люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

«Зигзагам» для продуктивної праці необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

«Зигзаг» – найзбудливіша з усіх п'яти фігур. При цьому «людині-зигзагу» не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

7. Тест «Чи здатні ви впливати на інших?»

Інструкція: тест на знання відмінностей між чоловічою та жіночою психологією.

1. Двоє людей розгортають обгортку цукерка. Одна людина відразу кладе цукерку до рота, а інша надкушує, щоб дізнатися, яка в ній начинка. Хто надкусив – чоловік чи жінка?

2. Серед невеликої групи людей хтось говорить, що людина більше не полетить на Місяць. Один із присутніх погоджується і на підтвердження наводить результати опитування на тему потрібності таких польотів. Інший не погоджується з такою позицією і повідомляє: «Мені, наприклад, хотілося б полетіти!» Хто висловлює це судження?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 42

3. Чоловік з дружиною після вечері сидять і читають, а в сусідній кімнаті спить їхня хвора дитина. Один із подружжя піднімає голову від книги і говорить: «На мою думку, ти хвилюєшся, чи не так? Не хвилюйся, адже лікар сказав, що син скоро видужає!» Хто помітив стурбованість іншого?

4. Чоловік і дружина обідають у ресторані. Один із них замовив багато екзотичних страв, інший надав перевагу стандартним, звичним стравам. Хто з них є гурманом?

5. Подружжя відвідало магазин промтоварів. На окремій вітрині виставлені товари-новинки, а на прилавку лежать товари стандартного асортименту. Хто з подружжя першим зверне увагу на вітрину з новинками?

6. У магазині одягу подружжя бажає оновити власний гардероб. Один із подружжя просить у продавця чітко визначений вид одягу, вказуючи навіть фасон і колір. Другий говорить, що хотів би купити щось, але сам до кінця не уявляє що. Хто сумнівається?

7. Стрілка на панелі легкового автомобіля, у якому їдуть чоловік і дружина, показує, що бензин вже закінчується. Попереду автозаправка. Один із подружжя пропонує зупинитися там і заправитись. А другий пропонує їхати на іншу автозаправку, де, зазвичай, і черга менша, і персонал кваліфікованіший. Хто із подружжя готовий ризикувати?

8. Подружжя приїхало в незнайоме місто і заблукало. Один з них пропонує іншому запитати дорогу в перехожих, а інший запевняє, що вони самостійно вийдуть на потрібну вулицю. Хто з подружжя не хоче запитувати дороги у перехожих?

9. На червоне світло світлофора зупинилися три легкових автомобілі, зайнявши всі три смуги руху транспорту. Коли на світлофорі загорілося зелене світло, один із водіїв стартував першим, щоб обігнати двох інших. Хто він – чоловік чи жінка?

10. Додаткове запитання. Подружжя дивиться проникливий кінофільм.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 43

Хто із них, витиратиме сльози з очей?

Опрацювання результатів тесту

Ситуація 1, 2, 4, 6 жінка; 3, 5, 7, 8, 9 – чоловік; 10 – чоловік і жінка. За кожну правильну відповідь ви отримуєте 1 бал (ситуація 1-9) і 2 бали – за додаткове запитання (ситуація 10).

Інтерпретація

Менше 3 балів – Ви дуже мало розумієтеся на психологічних відмінностях людей різної статі.

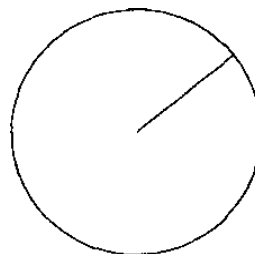
Від 4 до 7 балів – Ви достатньо чітко розумієтеся на думках та почуттях людей протилежної статі.

7 та більше – Ви відмінний психолог. І навряд чи хтось зможе вас здивувати своїм неочікуваним вчинком.

8. Методика «Груповий пиріг»

Мета: Аналіз структури групи.

Кругова діаграма – це ваша група. Розділіть її на шматочки по одному на кожного члена групи, включаючи себе і викладача. Напишіть прізвище та ініціали на шматочку того, кому він належить. Розмір кожного шматка повинен відповідати розміру внеску в діяльність групи.



Дайте відповіді на запитання:

1. Якими критеріями ви користувалися, визначаючи розмір внеску кожного члена групи в її діяльність.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 44

2. Назвіть трьох людей, які отримали найбільші шматки. Чи є вони лідерами групи? Якщо так, то опишіть аспекти їх лідерства.

3. Як ви оцінили себе порівняно з іншими членами групи? Поясніть.

Методики дослідження відчуттів

Завдання 1

З наведених прикладів виберіть ті, у яких описано прояви відчуттів, і дайте обґрунтування своєї відповіді.

А. Дівчинка чотирьох років, показуючи на число три в календарі, каже: «Тут написано Зіна». Потім у числах 13, 23 знову знаходить цю цифру і повторює: «І тут Зіна.» (за М. Басовим).

Б. Дітям дають кілька пробірок однакової форми з розчинами різних кольорів. Потім показують розчин синього кольору і просять віднайти аналогічний.

В. У дитячому садку проводиться гра в лото. На картках зображено десять предметів. Діти повинні відшукати в себе на картці аналогічні предмети.

Г. Учитель пропонує учням першого класу порівняти дві величини: п'ять і три. Учень зазначає, що п'ять більше від трьох на два, а три менше від п'яти на два».

Д. Учні зосереджено виконують контрольну роботу. Несподівано за вікном пролунали пронизливі й гучні сигнали автомобіля. Більшість дітей припинили писати.

Завдання 2

Чим пояснити послідовність зміни чутливості?

Після ураження сірої речовини спинного мозку спостерігають зміну шкірної чутливості відповідної частини тіла: спершу зникає больове відчуття, потім відчуття тепла і холоду і, нарешті, тактильна чутливість.

Завдання 3

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 45

Деякі люди отримують задоволення від вживання гострих спецій (хрону, гірчиці тощо), які, очевидно, впливають на больові подразники.

Чи виникає відчуття задоволення при нижньому абсолютному порозі чутливості?

Чи виникає воно при верхньому абсолютному порозі чутливості?

Завдання 4

Яка закономірність відчуттів проявляється у кожному з наведених прикладів?

А. Тривалий неприємний запах перестає відчуватися.

Б. Після занурення руки у холодну воду подразник, нагрітий до 30° С, сприймається як теплий, хоча його температура нижча за нормальну температуру шкіри на руці.

В. Після слабкого подразнення ока одним кольором, чутливість до іншого додаткового кольору виявляється впродовж тривалого часу підвищеною.

Г. Під впливом смаку цукру знижується кольорова чутливість до оранжево-червоних променів.

Г. Під впливом подразнення ока червоним кольором чутливість зору в темряві зростає.

Д. Під впливом деяких запахів (бергамотової олії) спостерігається загострення слухової чутливості.

Е. Повсякденне життя та експерименти свідчать, що місце почутого звуку для нас, як правило, зміщується в напрямку до об'єкта, який ми бачимо і який може видавати звук (наприклад, під час перегляду кінокартин) (за С. Кравковим).

Завдання 5

На підставі досліджень встановлено, що температура приміщень, стіни

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 46

яких пофарбовано в «холодні» тони (сині, зелені, сірі), сприймається людиною на 3-5 градусів нижчою, аніж вона є насправді. Ураховуючи це, для стін деяких службових приміщень (у гарячих цехах, машинних відділеннях тощо) було спеціально підібрано фарби «холодних» відтінків.

Яку закономірність відчуттів встановлено у цих дослідженнях?

Завдання 6

Що спільного в наведених прикладах?

Про яку закономірність відчуттів йдеться?

А. Заходячи в темну кімнату, дитина вимовляє слово «темно», як правило, якомога нижчим голосом. Назви маленьких предметів вимовляються дітьми, як правило, вищим голосом, ніж назви великих речей.

Б. Ми часто вживаємо і добре розуміємо зміст таких виразів як «гострий смак», «солодкі звуки», «важкі фарби», «пишна музика», «кислий запах», «холодний колорит картини» тощо.

Завдання 7

Яка закономірність лежить в основі описаного факту?

Було проведено дослідження, яке встановило вплив тренування на розпізнавання силуетів. Якщо в перший день досліджувані правильно розпізнавали силуети з максимальної відстані 6 м, то після семиденних вправ вони могли вже розпізнавати форми з такою самою точністю з відстані в 22 м (за С. Кравковим).

Завдання 8

Зазначте, від яких умов залежить підвищення чутливості в перерахованих ситуаціях.

А. Текстильники, що спеціалізуються на виробництві чорних тканин, розрізняють до 40 відтінків чорного кольору там, де око звичайної людини розрізняє 2–3 відтінки.

Б. У людей, що займаються музикою, спостерігається помітне підвищення

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 47

чутливості до розрізнення тону.

В. У дегустаторів виробляється виняткова чутливість відповідних аналізаторів.

Г. Сліпоглухоніма дівчина за запахом розрізняє, хто увійшов до кімнати; упізнає, чи читала вона цю газету; слухає музику, поклавши руки на кришку рояля.

Г. Актор цирку упевнено йде по дротині, виконуючи різноманітні танцювальні рухи.

Д. Скрипковий майстер за звуком скрипки впізнає її «паспорт»: де, коли і хто її виготовив.

Завдання 9

Якщо уражені зір і слух, практичного значення набуває вібраційна чутливість. Завдяки високій розвиненості вібраційної чутливості, сліпоглухонімі здалеку чують наближення автомашини чи інших видів транспорту. Так само через вібраційне відчуття сліпоглухонімі дізнаються, коли хто-небудь заходить до них у кімнату.

Чому у сліпоглухонімих високо розвинене вібраційне відчуття?

Яку роль у роботі аналізаторів воно виконує?

«Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини»

Мета дослідження: встановити особливості відчуттів при тактильному розпізнаванні предметів.

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

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

Завдання першої серії: установити особливості тактильних відчуттів під час почергового торкання предметів до нерухої долоні.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 48

Перед першою серією досліджуваному зав'язують очі й дають відповідну інструкцію.

Інструкція досліджуваному у першій серії: Поверніть руку долонею догори. Під час нашого дослідження ви будете відчувати деякі впливи на долоню. Нічого не торкаючи рукою, дайте словесний звіт про ті відчуття, які будуть у вас виникати. Про все, що будете відчувати, говоріть уголос.

Експериментатор послідовно надає предмети для тактильного розпізнавання. Час контакту з кожним із них – 10 секунд. Після цього предмет забирають з руки, а в протоколі робиться запис словесного звіту досліджуваного.

Завдання другої серії: встановлення особливостей тактильних відчуттів за словесним описом досліджуваного, коли предмети почергово кладуться на його долоню і дозволяється їх обстеження цією ж рукою.

Друга серія дослідження проводиться через дві-чотири хвилини після першої. Досліджуваному зав'язують очі і дають інструкцію.

Інструкція досліджуваному в другій серії: «Витягніть руку долонею догори. Під час нашого дослідження ви будете відчувати деякі впливи. Вам дозволяється рухати рукою. Дайте словесний звіт про ті відчуття, які будуть виникати при цих впливах».

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

Протокол дослідження двох серій експерименту доцільно розмістити на одному загальному бланку.

Після виконання обох серій досліджуваний робить самозвіт про те, як він орієнтувався під час подразнення долоні; коли було легше розпізнавати предмети, а коли складніше?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 49

Опрацювання та аналіз результатів

Аналізуючи результати, слід порівнювати величини показників тактильного розпізнавання першої та другої серій і звертати увагу на те, що розпізнавання впливів, котрі ідуть від предметів, якісно відрізняються. Як правило, у першій серії досліджувані роблять звіт про окремі властивості предметів, за якими намагаються його визначити і назвати. У другій серії діє тактильне сприйняття, тому більшість досліджуваних спочатку називають предмет, а потім роблять словесний опис властивостей цього предмета.

Дослідження із закритими чи зав'язаними очима можна застосовувати як спосіб відпочинку після тривалого читання або роботи на комп'ютері. Свідоме застосування цього способу допоможе переключити увагу також під час емоційного напруження.

Методики дослідження сприймання

Завдання 1

Спробуйте довести, що...

- а)** сприймання людини не є дзеркальною копією того, що існує довкола неї;
- б)** сприйняття людини суб'єктивне;
- в)** образи сприйняття однієї людини безпосередньо не доступні свідомості іншої людини;
- г)** лише сприймання не достатньо для адекватного відображення дійсності.

Завдання 2

Який недолік дитячого сприймання проявляється ?

На малюнку трирічної дитини схематично зображено людину: носа і вух немає, рот зображено поза обличчям, а язик – поза ротом (за Л. Рубінштейном).

Завдання 3

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 50

1. Чи можете ви побачити зображення двох жінок – похилого віку і молоду?



3. Знайдіть на малюнку обличчя і дерево.



Рис. 3.

Завдання 4

Вдивіться в діаграму трьох дівчаток. Як ви гадаєте, яка з них вища? Яка нижча? Перевірте себе, вимірявши кожен з них на малюнку лінійкою! Яка ваша помилка?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 51

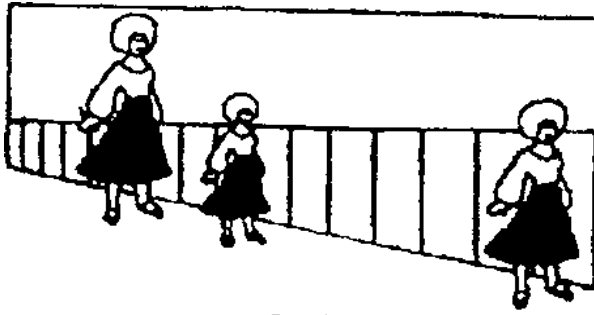
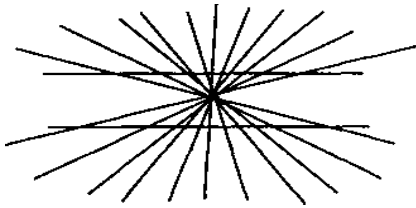


Рис. 4.

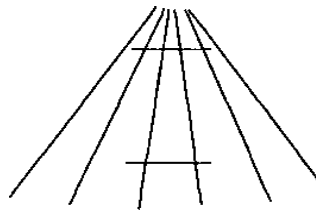
Завдання 5

Паралельні чи горизонтальні лінії розміщені на площині?



Завдання 6

Яка із горизонтальних ліній довша? Перевірте за допомогою лінійки.



1. «Дослідження сприймання часу»

Мета дослідження: визначити рівень точності сприймання коротких проміжків часу.

Матеріал та обладнання: секундомір і таблиця-протокол дослідження.

Процедура дослідження: дослідження сприймання часу проводиться в парі (досліджуваний, експериментатор) і передбачає десять послідовних кроків, у

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 52

кожному з яких досліджуваному пропонують визначити проміжок часу без підрахунку і використання годинника. Правильність оцінки проміжку часу експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Проміжки часу можуть бути наступними: 30 с, 60 с, 120 с тощо.

Інструкція досліджуваному: «Вам буде запропоновано, не користуючись годинником і не рахуючись, визначити заданий проміжок часу. Сигналом початку сприймання часу буде удар олівцем по столі, а завершення – піднімання руки або команда «Стоп!».

У таблиці-протоколі експериментатор записує заданий для визначення проміжок часу і названий досліджуваним.

Проміжок часу, запропонований для оцінки, позначається в графі С у секундах, фактичний час – у графі А.

Таблиця-протокол дослідження сприймання коротких проміжків часу

Інтервал оцінки часу С	Фактичний час А
30 с	
60 с	

Опрацювання результатів

Точність оцінки часу визначається для кожного дослідження окремо за формулою:

$$K = A/C \cdot 100,$$

де К – коефіцієнт точності оцінки часу;

А – фактичний часовий інтервал;

С – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

Аналіз результатів

Під час аналізу результатів дослідження важливо визначити, у якому співвідношенні до 100% (менше чи більше), перебувають коефіцієнти точності

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 53

оцінки часу досліджуваного. Якщо в усіх випадках досліджуваний має коефіцієнт більший за 100%, то часові відрізки він недооцінює. Якщо його коефіцієнти значно менші за 100%, то часові відрізки він переоцінює. Чим ближчі коефіцієнти до 100% (наприклад, 80-110%), тим вища точність оцінки коротких проміжків часу.

2. «Дослідження пізнавального контролю під час сприймання»

Мета дослідження: визначити властивості пізнавального контролю при його впливі на процес зорового сприймання.

Матеріали та обладнання: секундомір, три таблиці – кожна розміром зі стандартний аркуш паперу. Перша таблиця містить чітко написані слова, які означають назви чотирьох основних кольорів: червоний, синій, зелений і жовтий. На другій таблиці зображено різнокольорові зірки перерахованих кольорів, якими ці назви написано. На третій таблиці написані назви кольорів, але чорнилом, яке не відповідає назві кольору. Слово «червоний» написано жовтим чорнилом, слово «синій» – зеленим, слово «зелений» – жовтим, а слово «жовтий» – червоним.

Процедура дослідження

Дослідження складається з трьох серій, перед кожною з яких досліджуваному дається відповідна інструкція.

Серія № 1

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

Серія № 2

Другу серію проводять безпосередньо після першої серії.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 54

Інструкція: «Вам буде показано таблицю із зображенням зірок. Якомога швидше назвіть кольори цих зірок. Приготуйтеся. Починаємо!».

Затрачений на відповідь час експериментатор фіксує так, як і в першій серії.

Серія № 3

Третю серію проводять одразу після другої серії.

Інструкція: «Вам буде показано таблицю з написаними на ній словами. Якомога швидше назвіть колір чорнила, яким написано ці слова. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся, починаємо!» Досліджуваному показують третю таблицю і фіксують час, за який він встигає назвати колір чорнила, яким написано ці слова.

Опрацювання результатів

Результатами цього дослідження є показники часу виконання досліджуваним завдань кожної серії: T1, T2, T3. Для визначення впливу пізнавального контролю на зорове сприйняття треба вирахувати величину показника інтерференції за формулою: $P = T3 - T2$, де T2 і T3 – показники часу виконання завдань відповідних серій.

Пізнавальний контроль, що актуалізується в даному дослідженні, необхідний для переборювання інтерференції зорового сприймання першої серії, у якій досліджуваний читав слова, і другої серії, у якій він називав колір зірок. Чим більша часова різниця виконання досліджуваним третьої і другої серій (P), тим більша інтерференція, тобто більша ригідність пізнавального контролю у сприйманні. І, навпаки, чим ближчий показник P до нуля, тим об'ємніший, гнучкіший вплив пізнавального контролю.

Показник інтерференції, тобто негативного попереднього і подальшого впливу на процес виконання завдання, відображає незалежність функції навчання і зорового сприйняття. З виявленням ригідності потрібно дослідити властивості мислення і розробити комплекс розвиваючих вправ, які б

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 55

ДОЗВОЛИЛИ ЗМІНИТИ КОГНІТИВНИЙ СТИЛЬ ОСОБИСТОСТІ.

3. «Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів»

Мета: визначити, які з відчуттів найшвидше реагують на подразники в момент їх безпосередньої дії на аналізатори.

Інструкція: відповідайте на запитання «погоджуюсь» чи «не погоджуюсь». У таблиці обведіть кружечком ті запитання, на які дали відповідь «погоджуюсь».

Тип А (зоровий аналізатор)	1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45
Тип В (дотик, смак, нюх)	3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47
Тип С (слуховий аналізатор)	2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48

Текст

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожаю ходити в сауноу.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто зайшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 56

9. Люблю масаж.
10. Коли є вільна хвилина, люблю роздивлятися людей.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся ходою.
12. Дивлячись на костюм (сукню) у вітрині, я переконаний(а), що мені в ньому (ній) буде гарно.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю під час їжі.
15. Дуже часто говорю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, аніж самостійному читанню.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Я із задоволенням багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали друзі і знайомі.
21. З легкістю віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю приймати гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої власні справи.
24. Часто розмовляю сам(а) з собою.
25. Після тривалої їзди в машині довго приходжу до тями.
26. Тембр голосу багато мені говорить про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягатися, виправляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко – це для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.
32. Упізнаю обличчя навіть через роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплини стукають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені говорять.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 57

35. Люблю танцювати, а у вільний час займатися спортом чи гімнастикою.
36. Коли чую цокіт годинника, не можу заснути.
37. У мене якісна стереоапаратура.
38. Коли чую музику, починаю відбивати такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.
40. Не терплю безлад.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.
44. Один потиск руки багато чого може сказати про особистість.
45. Охоче відвіую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія – це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.

Опрацювання результатів

Тепер підрахуйте, у якому розділі у вас найбільше кружечків – це і є ваш домінуючий тип сприймання.

Тип А (зоровий аналізатор): часто використовуються слова і речення, які пов'язані із зором, з образами і уявою. Наприклад, «не бачив цього», «це, звичайно, пояснює всю ситуацію», «помітила чудову особливість».

Малюнки, образні описи, світлини говорять типу А більше, ніж слова. Люди, які належать до цього типу, миттєво схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

Тип В (дотик, нюх, смак): у даному випадку частіше використовуються слова «не можу цього зрозуміти», «атмосфера тут нестерпна», «її слова глибоко мене вразили», «подарунок для мене був чимось схожий на теплий дощ». Сприйняття і враження людей даного типу стосуються головним чином того, що пов'язане з дотиком, інтуїцією, здогадами. У розмові їх цікавлять внутрішні

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 58

переживання.

Тип С (слуховий аналізатор): переважно вживаються такі звороти, як «не розумію, що ти мені говориш», «ця звістка для мене погана», «не терплю таких голосних мелодій» – це характерні вислови для людей такого типу. Велике значення для людей цього типу сприйняття має все акустичне: звуки, слова, музика, шумові ефекти.

4. «Сприймання часу»

Мета завдання: дослідження точності в оцінці сприймання часу.

Необхідне устаткування: секундомір.

Хід виконання завдання. Досліджуваний повинен визначити відрізки часу, наприклад, 3, 5, 10, 17 секунд. Експериментатор відзначає ударом олівця по столу початок і кінець часового відрізка. Досліджуваний, не використовуючи ніяких засобів відрахунку часу, оцінює і записує тривалість даного проміжку часу в секундах.

Опрацювання даних виконаного завдання. Результати виконаного завдання фіксуються в таблиці:

Номер досліджуваного	Заданий часовий проміжок	Показання досліджуваного	Різниця між суб'єктивним сприйняттям часового проміжку й об'єктивним

Потім визначається точність (С) оцінки часу за формулою (у відсотках):

$$C = (A / 100) \cdot B,$$

де А – різниця між запропонованим відрізком часу в секундах і відрізком часу, названим досліджуваним (знак не враховується),

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 59

В – відрізок часу, заданий експериментатором.

Методики дослідження пам'яті

Завдання 1

Нижче описано дії, які характеризують різні процеси пам'яті. Визначте, який процес пам'яті – запам'ятовування, збереження, відтворення (впізнавання, пригадування), забування – проявляється в описаних діях.

А. Учні поставили запитання: «У якому році було написано роман І. Тургенєва «Напередодні?»» Учень, подумавши, почав відповідати: «З приводу роману «Напередодні» свого часу розгорілися гострі суперечки в редакції журналу «Современник». Більше того, стаття Добролюбова «Коли ж настане справжній день?» саме й послугувала приводом для розколу в редакції «Современник». Коли ж це було? Це був рік великого політичного напруження, коли точилася гостра літературна боротьба, рік напередодні селянської реформи 1861 року. Отже, роман «Напередодні» було надруковано в 1860 році» (за А. Розовим).

Б. На вулиці один перехожий, уважно поглянувши на іншого, радісно йде йому назустріч:

– Ви? Це ви?!

– Вибачте, мені здається, що я вас не знаю. А де ми з вами зустрічалися?

– А, пам'ятаєте, в такому-то році, в такому-то місці?

– А! Так ви...

В. Учень розповідає матеріал з історії, який був заданий тиждень тому і відтворює 70% його змісту з підручника. Той самий матеріал через місяць він відтворює лише на 45%.

Г. На екзамені з математики учень Л. тривалий час ніяк не міг відтворити необхідну формулу. Варто було вчителю показати йому лише частину формули, як він безпомилково її дописав.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 60

Завдання 2

Вивчалася продуктивність різних прийомів запам'ятовування комплексу гімнастичних вправ. Визначте, у якій групі досліджуваних запам'ятовування було ефективнішим і чому?

Одна група досліджуваних завчала рухи звичним способом (дивилася і відтворювала). Друга група словесно позначала і записувала кожен комплекс вправи, перш ніж його відтворити. Третя група перед відтворенням повинна була придумати схожий за структурою рух. (Відповідь див. у М. Богуша).

Завдання 3

На підставі опису зазначте, який вид пам'яті (тривала, короткочасна, оперативна) виявляється в діях оператора.

До поля зору оператора сортувальної станції листів потрапляють конверти з написаними на них адресами. Оператор повинен кинути кожен лист до відповідного ящика, з якого пачки листів надсилаються за адресами. Оператор, зчитуючи адресу з конверта, натискає на певні кнопки, здійснюючи кодування: кожному великому місту, області, відповідає певний код – набір з кількох цифр.

Завдання 4

Який спільний психологічний механізм пам'яті лежить в основі наведених прикладів?

А. У відомому оповіданні А. Чехова «Лошадиная фамилия» говориться про те, що прізвище Овсов виникло в пам'яті лікаря, коли він згадав про продаж вівса.

Б. Дівчинка Маша – персонаж оповідання А. Чехова «Хлопчики», поглядаючи на Чечевичина, задумувалася і говорила, зітхаючи: «Коли піст, няня каже, що треба їсти горох і чечевицю». Або згадувала при цьому: «А в нас чечевицю вчора готували».

Завдання 5

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 61

Визначте, у яких прикладах йдеться про послідовний образ, а в яких – про уявлення пам'яті. Чим відрізняються ці явища?

А. Якщо протягом 20-30 секунд в умовах яскравого освітлення фіксувати поглядом жовтий квадрат на білому фоні, а потім перевести погляд на білий папір, то на ньому побачимо квадрат синього кольору.

Б. Якщо в темній кімнаті вимкнути телевізор, то деякий час на екрані бачитимемо світлий силует диктора на темному фоні.

В. Якщо впродовж 10 секунд дивитися на групу предметів, що лежать на столі, а потім заплющити очі, то після того, як ці предмети буде прибрано, можна правильно назвати деякі з них.

Г. Якщо ви зустрінетеся з кількома знайомими, то через деякий час зможете дати словесний портрет кожного з них.

1. «Дослідження обсягу логічної та механічної пам'яті»

Мета завдання: дослідити обсяг логічної і механічної пам'яті методом запам'ятовування двох рядів слів.

Необхідні матеріали: два ряди слів. У першому ряді між словами існують смислові зв'язки, а у другому вони відсутні.

Хід виконання завдання. Експериментатор читає досліджуваному пари слів першого ряду (інтервал між парою становить 5 секунд). Після десятисекундної перерви експериментатор читає ліві слова цього ж ряду (з інтервалом в 10 секунд), а досліджуваний записує слова правої частини ряду, які він запам'ятав.

Аналогічна робота проводиться зі словами другого ряду.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 62

Перший ряд

лялька – грати

курка – яйце

ножиці – різати

кінь – сани

книга – вчитель

метелик – муха

щітка – зуби

барабан – музикант

сніг – зима

півень – кричати

чорнило – зошит

корова – молоко

потяг – їхати

груша – компот

лампа – вечір

Другий ряд

жук – крісло

гребінь – земля

компас – клей

дзвіночок – стріла

синиця – сестра

лійка – трамвай

мухомор – диван

гребінець – вітер

черевики – самовар

собака – брати

сірник – вівця

стіл – море

капелюх – бджола

риба – пожежа

пилка – борщ

Обробка даних виконаного завдання. Результати дослідження записуються в таблицю:

Обсяг логічної пам'яті			Обсяг механічної пам'яті		
Кількість слів першого ряду (a1)	Кількість слів, що запам'яталися (b1)	Коефіцієнт логічної пам'яті (c1 =	Кількість слів другого ряду (a2)	Кількість слів, що запам'яталися (b2)	Коефіцієнт механічної пам'яті (c2 =

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 63

2. «Мимовільне запам'ятовування»

Мета завдання: вивчення мимовільного запам'ятовування слів, що мають нейтральне та емоційне забарвлення.

Необхідні матеріали: ряд слів: темрява, мелодія, листок, смуток, страх, творчість, ритм, тривога, гнів, захват, крик, гра, біль, заздрість, гроші, фасон, замок, вовна, гудзик, зачіска, площина, скло, пальто, береза, берег, пісок, шарф, пляма.

Хід виконання завдання. Досліджуваний ділить чистий лист аркуша на дві частини по вертикалі. Потім він, прослуховуючи слова, записує їх у такий спосіб: ліворуч пише слова, що, на його думку, мають емоційне забарвлення, праворуч – з нейтральним змістом. Використаний лист паперу відкладається.

Після цього на чистому листі, розділивши його на дві частини, досліджуваний відтворює запам'ятовувані слова, дотримуючись поділу на емоційні та неемоційні.

Опрацювання даних: підраховується записана кількість слів на першому і другому аркушах (емоційні і неемоційні слова підраховуються окремо). Потім складається співвідношення (для кожної групи слів окремо) між кількістю правильно відтворених слів і загальною кількістю слів кожної групи. Звичайно відсоток для емоційних слів повинен бути вищим, ніж для нейтральних.

3. «Визначення домінуючого типу пам'яті»

Мета завдання: виявлення домінуючого типу пам'яті методом відтворення слів, які сприймалися різними аналізаторами.

Необхідні матеріали: чотири ряди слів, записаних на окремих картках.

Для запам'ятовування *на слух* – дирижабль, лампа, яблуко, олівець, гроза, качка, обруч, млин, папуга, листок.

Для запам'ятовування *при зоровому сприйнятті* – літак, чайник, метелик, ноги, колесо, колода, свічка, тачка, журнал, малина.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 64

Для запам'ятовування *при моторно-слуховому* сприйнятті – пароплав, собака, парта, чоботи, сковорідка, калач, гай, гриб, жарт, комір.

Для запам'ятовування *при комбінованому* сприйнятті – вовк, діжка, ковзани, самовар, пилка, весло, загадка, кожух, прогулянка, книга.

Хід виконання завдання

I етап. Експериментатор зачитує досліджуваному вголос перший ряд слів (інтервал між словами – 5 секунд). Досліджуваний записує слова, які запам'ятав. Перерва між I і II етапом – 10 хвилин.

II етап. Експериментатор показує досліджуваному слова другого ряду, які він повинен записати по пам'яті. Перерва між II і III етапом – 10 хвилин.

III етап. Експериментатор читає вголос слова третього ряду, а досліджуваний пошепки повторює кожне з них і «малює» у повітрі, після чого записує ті, які запам'яталися на листку. Перерва між III і IV етапом – 10 хвилин.

IV етап. Експериментатор показує досліджуваному слова четвертого ряду і читає їх уголос. Досліджуваний повторює кожне слово пошепки, «малюючи» в повітрі, а потім записує на листку запам'ятовані слова.

Опрацювання даних: після проведення дослідження заповнюється таблиця:

Тип пам'яті	Кількість слів у ряду (a)	Кількість утриманих у пам'яті	Коефіцієнт пам'яті (c = b : a)
Слухова			
Зорова			
Моторно-			
Комбінована			

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 65

4. «Дослідження асоціативної пам'яті»

За допомогою даного тесту можна перевірити здатність до утворення асоціацій та використання їх для більш ефективного запам'ятовування матеріалу.

Досліджуваному буде запропоновано три пари слів, які позначають предмети. Працювати потрібно з кожною парою предметів по черзі.

За 5 хвилин треба відшукати 20 подібних властивостей двох запропонованих предметів (наприклад, вони мають подібний колір, зустрічаються тільки літом тощо) та запам'ятайте ці слова, щоб відтворити їх через 30 хв.

1. САМОКАТ, МУХОМОР
2. СТАКАН, ПІВЕНЬ
3. КІШКА, ЯБЛУКО

5. «Дослідження обсягу словесно-логічної пам'яті»

Мета: визначення рівня розвитку обсягу словесно-логічної пам'яті.

Матеріали та обладнання: бланк для записів, ручка і секундомір.

Інструкція досліджуваному: «Уважно прослухайте дві групи слів, намагаючись запам'ятати першу групу. Коли я буду читати другу групу, пригадайте слово з першої групи, разом з яким ви могли б скласти речення. Після прослуховування груп слів запишіть речення, складені вами, і ті слова, які вам вдалося запам'ятати окремо».

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 66

1 група	2 група
барабан	схід сонця
сіла на квітку	бджола
бруд	кращий відпочинок
у горах	на фабриці
сталася пожежа	висів на стіні
у кімнаті	старовинне місто
сон	дуже жарко
метали	хлопчик
приніс книги	залізо і золото
Київ	причина захворювання

Речення: барабан висів на стіні; бджола сіла на квітку; на фабриці сталася пожежа; у кімнаті дуже жарко; кращий відпочинок – сон; бруд – причина захворювань; схід сонця в горах; залізо і золото – метали; хлопчик приніс книгу; Київ – старовинне місто.

6. «Методика дослідження обсягу короткотривалої пам'яті»

Прочитайте один раз кожен ряд слів та цифр і спробуйте їх запам'ятати.

Спочатку прочитайте перший ряд, закрийте його рукою, запишіть те, що запам'ятали. Потім другий ряд і так далі.

- 1) кріт, стіна, пальто, вікно, книга, хмара, фантазія, гак, ніс, лист;
- 2) стілець, танк, біда, їжак, олівець, струм, лист, газ, відро;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 67

3) 1 7 3 2 5 4 9 0 6 8;

4) 3 1 7 5 4 2 8 0 9 6.

Результат:

Підрахуйте кількість запам'ятованих вами слів і цифр після одноразового прочитання.

У більшості людей обсяг короткотривалої пам'яті становить 7 ± 2 одиниці (слова, цифри, малюнки тощо). Який обсяг пам'яті у вас?

7. «Дослідження обсягу короткотривалої оперативної пам'яті»

Мета: визначення рівнів розвитку обсягу короткотривалої оперативної пам'яті.

Матеріали та обладнання: бланк для записів, ручка і секундомір.

Інструкція досліджуваному: «Вам буде зачитано десять рядів чисел по п'ять чисел у кожному. Ваше завдання – запам'ятати їх у тому порядку, у якому вони прочитані, а потім подумки скласти перше число з другим, друге з третім, третє з четвертим і четверте з п'ятим. Ви отримаєте чотири суми, які потрібно записати. Час обрахунку обмежений (2 хв). Якщо ви не встигли, запишіть лише ті, з якими ви впоралися, і переходьте до іншої групи чисел. Числа будуть зачитуватися лише один раз.

Текст (числовий матеріал)

Ключ

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

7. 9. 8. 5
8. 9. 6. 7
8. 5. 7. 5
8. 8. 7. 8
7. 9. 7. 8
6. 5. 4. 6
4. 6. 7. 8
5. 9. 7. 5
7. 8. 9. 5
4, 6, 7, 9

6. 6, 5, 4, 6

7. 4, 6, 7, 8

8. 5, 9, 7, 5

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 68

Опрацювання та інтерпретація результатів

Підрахуйте правильно знайдені суми. Максимальна кількість – 40. Норма дорослої людини – від 30 і вище.

8. «Дослідження мимовільної пам'яті»

Інструкція: Вам буде запропоновано 7 завдань. Прочитавши текст завдання, закрийте його рукою і відповідайте на запитання, поставлені до нього.

Відповідайте швидко.

Завдання 1

Вкажіть у якому зі слів:

ШВЕЦЬ, ПІДВАЛ, ТРУБА, ЗАЛП, АНТРАКТ

є літера «Д».

Завдання 2

Уявімо, що Вам дали наступне завдання: «Зайдіть у кімнату 325 і в правому нижньому ящику столу візьміть статтю «Уряд і лівий рух в Англії». Принесіть її мені».

1. З лівого чи правого ящика потрібно взяти статтю?
2. Який номер кімнати: 235, 325 чи 225?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 69

Завдання 3

У переліку слів:

РОТ, КИТ, РІК, КРІТ, ПІТ

другим словом стоїть...?

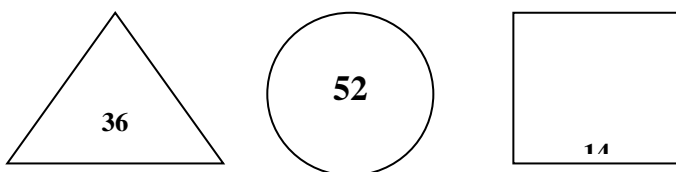
Завдання 4

Тетянка попросила Василя купити: м'ясо, масло, мило, сірники. Він купив: масло, сало, сірники і м'ясо.

1. Що він забув купити?
2. Що він купив зайве?

Завдання 5

Запам'ятайте 3 числа: 14, 36, 52.



1. У якій геометричній фігурі було число 14?
2. У якій геометричній фігурі було число 52?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 70

Завдання 6

Спробуйте уявити собі великого темно-зеленого крокодила. Уявіть, як він пливе у каламутній воді, як він починає повільно виповзати на берег.

Завдання 7

Спробуйте упродовж трьох хвилин жодного разу не згадати про темно-зеленого крокодила. Чи вдалося це вам?

9. «Чи хороша у вас пам'ять?»

Методика дозволяє оцінити вашу пам'ять у різних життєвих ситуаціях. Вона включає три ігрові ситуації з короткотривалим і довготривалим запам'ятовування. Тест можна використовувати для тренування пам'яті.

Гра 1

Спробуйте пограти в гру, описану нижче. Якщо вам це вдається легко, то у вас чудова механічна пам'ять.

Зарахуйте собі один бал, якщо без помилок запам'ятали 5 слів, і додавайте по одному балу за кожне слово після п'ятого (тобто 2 бали за 6 слів; 3 – за 7 слів і т. д.). Гра називається «Бабуся складає валізу». Кількість учасників необмежена. Наприклад, вас троє. Перший учасник говорить: «Бабуся вкладає у свою валізу сукню». Другий повторює початкову частину, додаючи: «...сукню, ремінь». Третій: «...сукню, ремінь, міст» і т. д.

Завдання ускладнюється, коли гравці обирають речі, які, насправді, не можна покласти до валізи. Першим з гри вибуває той, хто не може повторити назви предметів у відповідному порядку або пропускає хоч одне слово.

Гра 2

Уявіть собі, що вам необхідно щось купити. У переліку є наступне: «Купити хліб, тістечко, печиво, у м'ясному відділі – котлети, сосиски, ковбасу, у бакалії – цукор, олію, сірники...». У цю гру ви можете грати самотійно.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 71

Прочитайте складений вами список п'ять разів, відкладіть убік, спробуйте написати слова по пам'яті, а потім перевірте. У списку повинно бути не менше 12 предметів.

Зарахуйте собі десять балів за безпомилковий перелік предметів і відніміть від десяти по одному балові за кожну помилку або неправильну черговість переліку.

Гра 3

Гра називається «Чи пам'ятаєте ви?». Спробуйте швидко, не замислюючись, відповісти на кожне із цих запитань.

1. Хто був більш ненажерливим, Гаргантюа чи Пантагрюель?
2. Чи легко ви впізнаєте голос товариша по телефону з його перших слів?
3. Якою була політична приналежність Михайла Грушевського?
4. Скільки горбів у верблюда?
5. Яке значення числа «Пі» (з точністю до чотирьох десятих знаків)?
6. Як звати другого радянського космонавта?
7. Чи могли б ви прочитати байку чи вірш, який вивчали в школі?
8. Назвіть ім'я та по батькові Шевченка?
9. У якому році був убитий президент США Кеннеді?
10. Чи здатні ви згадати анекдот, який почули тиждень тому?

Результати:

Зарахуйте по одному балу за кожну правильну відповідь на запитання 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9 (відповіді на них подані у кінці тексту); за кожну відповідь «так» на запитання 2, 7, 10. Підрахуйте загальну кількість балів.

Більше 20 балів – у вас гарний рівень розвитку пам'яті. Але чи не надто ви її експлуатуєте, перевантажуючи надто дрібними, незначними деталями, дрібницями, про які краще забути?

Від 15 до 20 балів – у вас хороша пам'ять, проте ви можете легко розвинути її, доклавши незначних зусиль.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 72

Менше 15 балів – вам потрібно працювати над покращанням пам'яті.

Відповіді на запитання «Чи пам'ятаєте ви?»

1. Гаргантюа.
3. Соціал-демократ.
4. Є одnogорбі і двогорбі верблюди.
5. 3,1415.
6. Герман Титов.
8. Тарас Григорович.
9. 1963 р.

Методики дослідження мислення

1. «Мисленнєві операції»

Мета: дослідити здатність до узагальнення й абстрагування, уміння виділяти суттєві ознаки.

Матеріал та обладнання: аркуш для записів, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: «У кожному рядку написано 5 слів, із яких 4 можна об'єднати в одну групу, а одне слово до цієї групи не належить, його потрібно знайти і виключити».

Текст (для вербального варіанту)

1. Стіл, стілець, кувати, підлога, шафа.
2. Молоко, сало, вершки, сметана, сир.
3. Черевики, чоботи, шнурки, валянки, капці.
4. Солодкий, гарячий, кислий, гіркий, солоний.
5. Молоток, стілець, пилка, гвіздок, сокира.
6. Береза, сосна, дерево, дуб, ялина.
7. Літак, візок, людина, човен, велосипед.
8. Василь, Федір, Іванов, Семен, Петро.
9. Сантиметр, метр, кілометр, кілограм, міліметр.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 73

10. Токар, учитель, лікар, книга, космонавт.
11. Глибокий, високий, світлий, низький, мілкий.
12. Дім, мрія, машина, корова, дерево.
13. Швидко, незабаром, поступово, квапливо, поспіхом.
14. Невдача, хвилювання, поразка, провал, крах.
15. Ненавидіти, зневажати, розуміти, обурюватися, протистояти.
16. Успіх, невдача, удача, виграш, спокій.
17. Сміливий, хоробрий, рішучий, злий, відважний.
18. Футбол, волейбол, хокей, плавання, баскетбол.
19. Грабування, вбивство, землетрус, підпал, напад.
20. Олівець, ручка, коректор, фломастер, чорнила.

Опрацювання результатів та їх аналіз

Якщо досліджуваний упорався з першими трьома-чотирма завданнями і далі помиляється по мірі ускладнення, або він правильно вирішує завдання, але не може своє рішення пояснити, підібрати назву групі предметів, то можна зробити висновки про недостатній рівень розвитку абстрактного мислення.

Якщо досліджуваний пояснює причину поєднання предметів в одну групу не за їх родовими або категоріальними ознаками, а за ситуаційними категоріями, то це показник конкретного мислення, невміння будувати узагальнення за суттєвими ознаками предметів.

2. «Виділення суттєвих ознак»

Мета: методика використовується для дослідження особливостей мислення щодо диференціації суттєвих ознак предметів від несуттєвих. За характером виділених ознак можна говорити про домінування абстрактного чи конкретного типу мислення.

Матеріали для обладнання: бланк з текстом, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: «У кожному рядку тексту ви бачите одне

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 74

слово, яке стоїть перед дужками, а решта слів у дужках. Усі слова, що знаходяться в дужках, мають відношення до того, яке стоїть перед дужками. Потрібно вибрати лише два слова, які знаходяться в найсуттєвішому зв'язку зі словом перед дужками».

Текст:

1. Сад (рослини, садівник, собака, огорожа, земля).
2. Річка (берег, риба, рибалка, течія, вода).
3. Місто (автомобіль, будинки, натовп, вулиця, велосипед).
4. Комірчина (дровітня, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторони, камінь, фігура).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Каблучка (діаметр, діамант, проба, округлість, золото).
8. Читання (очі, книга, текст, окуляри, слово).
9. Газета («Київські новини», подія, кросворд, папір, редактор).
10. Гра (карти, гравці, фішки, покарання, правила).
11. Війна (літак, гармати, баталії, зброя, солдати).
12. Книга (малюнки, розповіді, папір, заголовок, тексти).
13. Спів (дзвін, мистецтво, голос, аплодисменти, мелодія).
14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунту, шум, повінь).
15. Бібліотека (столи, книги, читальний зал, гардероб, читачі).
16. Ліс (ґрунт, гриби, полювання, дерева, вовк).
17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон).
18. Лікарня (приміщення, уколи, лікар, термометр, хворі).
19. Кохання (троянди, почуття, людина, побачення, весілля).
20. Патріотизм (місто, друзі, Батьківщина, сім'я, людина).

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 75

Ключ до методики

1. Рослини, земля.
2. Берег, течія (вода).
3. Будинки, вулиця.
4. Дах, стіни.
5. Кути, сторони.
6. Ділянка, ділене.
7. Діаметр, округлість.
8. Очі, текст.
9. Папір, редактор.
10. Гравці, правила.
11. Баталії (зброя), солдати.
12. Папір, тексти.
13. Голос, мелодія.
14. Коливання ґрунту, шум.
15. Книги, читачі.
16. Ґрунт, дерева.
17. Змагання, перемога.
18. Лікар, хворі.
19. Почуття, людина.
20. Батьківщина, людина.

Інтерпретація: наявність переважно помилкових суджень свідчить про домінування конкретно-ситуативного стилю мислення над абстрактно-логічним. Якщо ж досліджуваний дає спочатку помилкові відповіді, а потім їх виправляє, то це можна коментувати як поспіх та імпульсивність.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 76

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	20	19	18	17	16	15	14	13	12

3. Методика «Індивідуальні особливості розв’язування задач»

Мета: визначення індивідуальних особливостей розв’язування задач.

Матеріал та обладнання: бланк з квадратом, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: «Перед вами бланк з квадратом із 25 клітинок.

Кожен стовпчик (зверху) і кожен рядок (зліва) у будь-якому порядку позначте індексами від 1 до 5. (Обирається спільне позначення). У кожній клітинці квадрата можна записати лише одне число, яке дорівнює добутку індексів її рядка і стовпця. У даному квадраті потрібно вибрати 5 клітинок так, щоб сума чисел, які записані в них, дорівнювала наперед заданому числу (47 або будь-яке інше число в межах 59). При цьому з кожного рядка і стовпчика можна брати лише одну клітинку. Дозволяється будь-яке виправлення.

Інструкція зачитується стільки разів, скільки потрібно для засвоєння без додаткових коментарів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 77

4. «Закономірності числового ряду»

Опис методики: досліджуваний повинен знайти закономірності побудови семи числових рядів і написати відсутні числа. Час виконання – 5 хвилин.

Текст:

№1	24	21	19	18	15	13	–	–	7	
№2	1	4	9	16	–	–	49	64	81	100
№3	16	17	15	18	14	19	–	–		
№4	1	3	6	8	16	18	–	–	76	78
№5	7	16	9	5	21	16	9	–	4	
№6	2	4	8	10	20	22	–	–	92	94
№7	24	22	19	15	–	–				

Ключ:

- №1 – 12, 9
- №2 – 25, 36
- №3 – 13, 20
- №4 – 36, 38
- №5 – 13
- №6 – 44, 46
- №7 – 10, 4

Опрацювання результатів та інтерпретація

Виконання завдання оцінюється за кількістю правильно написаних чисел за 5 хвилин. Норма дорослої людини – більше трьох. Якщо досліджуваний має складнощі при вирішенні подібних завдань, це може означати, що він погано аналізує цифровий матеріал, не бачить у ньому прихованих закономірностей, не може скористатися ними. Отже, його логічне мислення в математиці

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 78

розвинуте недостатньо.

Методики дослідження мовлення

1. Тест «Чи комунікабельні ви?»

Інструкція. На кожне з 16 запитань потрібно відповісти «так», «інколи» або «ні».

1. У вас призначена звичайна ділова зустріч. Чи вибиває вас із колії її очікування?
2. Чи відкладаєте ви візит до лікаря до того часу, коли біль стає нестерпною.
3. Чи викликає у вас зняковілість і стурбованість доручення виступити з доповіддю, повідомленням на будь-яких зборах, нараді?
4. Вам пропонують поїхати у відрядження в місто, у якому ви ніколи не були. Чи докладете ви максимум зусиль, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями?
6. Чи дратуєтеся ви, коли незнайома людина на вулиці звертається до вас із проханням (показати дорогу, відповісти на якесь запитання)?
7. Чи вірите ви, що існує проблема батьків і дітей і що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?
8. Чи посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув віддати вам гроші, які позичив місяць тому?
9. У ресторані чи їдальні вам дали неякісну їжу. Чи промовчите ви, відсунувши розсерджено тарілку?
10. Залишившись сам на сам з іншою людиною, ви не заговорите з нею і відчуватимете незручність, якщо вона заговорить першою?
11. На вас наводить жах довга черга (у магазині, бібліотеці). Ви швидше відмовитеся від свого наміру, ніж станете вкінець черги?
12. Чи боїтеся ви брати участь у розгляді конфліктних ситуацій?
13. Ви маєте власні індивідуальні критерії оцінювання літературних героїв,

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 79

творів мистецтва і ніяких «чужих» думок щодо цього не сприймаєте. Це так?

14. Чи промовчите ви і не станете сперечатися, почувши десь у кулуарах помилкові висловлювання з добре відомої вам ситуації.

15. Чи викликає у вас прикрість чиєсь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні або навчальній темі?

16. Вам легше висловити свою точку зору в письмовій чи в усній формі?

Опрацювання відповідей

За кожен відповідь «так» – 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

Результати

30–32 бали. Ви не комунікабельні, і це ваша проблема, оскільки ви від цього страждаєте найбільше. Вашим близьким також нелегко. На вас складно покластися у справі, яка потребує групових зусиль. Спробуйте стати комунікабельнішими, контролюйте себе.

25–29 балів. Ви замкнені, небалакучі, надаєте перевагу самотності. Думки про те, щоб змінити роботу або необхідність нових контактів, змушують вас нервуватись. У ваших силах змінити ці особливості характеру. Невже не траплялося, що у хвилини захоплення ви набуваєте небувалої комунікабельності? Потрібно лише захотіти.

19–24 бали. Ви достатньо мірою комунікабельні й у незнайомій ситуації відчуваєте себе досить упевнено. Нові проблеми вас не лякають. Але з новими людьми ви сходитеся обережно; участь у суперечках і дискусіях берете неохоче. У ваших висловлюваннях інколи занадто багато сарказму без усілякої на те причини. Ці недоліки можна виправити.

14–18 балів. З комунікабельністю у вас усе гаразд. Ви із задоволенням слухаєте цікавого співбесідника; достатньо терплячі у спілкуванні з іншими; без запальності відстоюєте свою точку зору. У той же час не любите гомінких компаній.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 80

9–13 балів. Ви достатньо комунікабельні (часом навіть занадто). Любите висловлюватися з різних приводів, викликаючи роздратування в оточуючих. Легко знайомитеся з новими людьми. Любите бути в центрі уваги; нікому не відмовляєте у проханнях, хоч не завжди можете їх виконати. Інколи вибухаєте гнівом, але швидко відходите. Вам не вистачає посидючості, терпіння і відваги при зіткненні із серйозними проблемами, проте можете змусити себе не відступати.

4–8 балів. Про вас говорять – «щира, відверта душа». Комунікабельність б'є з вас ключем; ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, проте серйозні теми можуть викликати у вас хандру. Усюди відчуваєте себе «у своїй тарілці». Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете довести її успішно до закінчення. З цієї причини керівники і колеги ставляться до вас з деякою обережністю і сумнівами. Задумайтеся над цим.

Менше трьох балів. Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви говіркі, багатослівні, втручаєтеся у справи, які не мають до вас жодного відношення. Беретеся судити про проблеми, у яких абсолютно не компетентні. Ви часто стаєте причиною різноманітних конфліктів у вашому оточенні, запальні, часто необ'єктивні. Серйозна робота не для вас. Вам потрібно попрацювати над собою і своїм характером. Перш за все, виховайте у собі терплячість і стриманість, повагу до людей; нарешті, подумайте про власне здоров'я – такий стиль життя залишає важкий відбиток на ньому.

2. Тест «Наскільки у вас розвинена інтуїція?» (В. Коулман)

Відповідати потрібно: «так» чи «ні».

1. Чи швидко ви вгадуєте відповіді, граючи в різноманітні ігри?
2. Чи таланило вам кілька разів поспіль у грі на гроші?
3. Чи відчували ви коли-небудь, що ваш дім затишний і щасливий?
4. Чи хотілося вам коли-небудь ближче познайомитися з людиною після

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 81

того, як ви бачили її всього одну мить?

5. Чи траплялось так, що ви відчували, хто зараз до вас зателефонує?
6. Чи чули ви коли-небудь голос, який говорив, що вам потрібно робити?
7. Чи вірите ви в долю?
8. Чи буває так, що ви знаєте заздалегідь, що збирається сказати вам людина?
9. Чи снівся вам коли-небудь поганий сон, який потім виявлявся віщим?
10. Чи знали ви коли-небудь заздалегідь, що написано в листі, не розкриваючи його?
11. Чи закінчуєте ви в розмові речення за співрозмовника?
12. Чи траплялося так, що ви думали про людину, з якою вже давно не бачилися, а потім раптово отримували від неї листівку, лист чи зустрічалися?
13. Чи трапляється так, що ви з незрозумілих причин не довіряєте деяким людям?
14. Чи пишаєтеся ви своєю здатністю визначати характер людини з першого погляду?
15. Чи переживали ви коли-небудь почуття, що ви це вже колись бачили?
16. Чи відмовлялися ви летіти літаком через страх, що він може розбитися?
17. Чи прокидалися ви вночі з хвилюванням про здоров'я та безпеку товариша або родича?
18. Чи буває так, що вам без будь-яких особливих на те причин не подобаються деякі люди?
19. Чи траплялось так, що ви, дивлячись на якийсь аксесуар чи одяг, відчували, що обов'язково повинні мати його?
20. Чи вірите ви в кохання з першого погляду?

Результати тесту. Позитивні відповіді оцінюються в 1 бал, а негативні – 0 балів.

10–20 балів: у вас достатньо розвинена інтуїція. Ви володієте надзвичайними здібностями і не боїтеся довіряти своїй інтуїції.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 82

1–9 балів: у вас розвинена інтуїція, але ви не завжди повною мірою використовуєте свої інтуїтивні здібності. Намагайтеся частіше покладатися на свою інтуїцію. Якщо вам потрібно вирішити важку проблему, спробуйте розслабитися, наприклад, подихайте свіжим повітрям чи прийміть ванну, дайте таким чином можливість з'явитися новим думкам та ідеям. Ви будете здивовані, скільки можливих рішень, ідей та відповідей спаде вам на думку. Запишіть усі можливі відповіді й уважно їх продивіться. Ви побачите, що кращі рішення відразу виокремляться.

0 балів: ви зовсім не розвинули свою інтуїцію. Вона знаходиться далеко у вашій підсвідомості. Намагайтеся активніше використовувати її.

Методики дослідження уваги

1. Методика «Обсяг уваги»

Методика дозволяє визначити кількість об'єктів, які людина може запам'ятати за короткий проміжок часу.

Інструкція: подивіться, будь ласка, на будь-яку незнайому картину, листівку, малюнок тощо упродовж 3–4 секунд, потім перерахуйте предмети, які встигли запам'ятати.

Результат: у більшості людей обсяг уваги дорівнює 7 ± 2 одиниці. Поганий результат, якщо запам'ятовується менше 5 предметів, а хороший – більше 9 предметів.

У чому ваша помилка?

2. «Дослідження вибіркості уваги»

Мета дослідження: визначення рівня вибіркості уваги.

Матеріал та обладнання: тестовий бланк, олівець і секундомір.

Процедура дослідження. Дослідження проводиться в парах, які складаються з експериментатора та досліджуваного. Експериментатор зачитує

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 83

досліджуваному інструкцію, видає тестовий бланк і фіксує час виконання завдання.

Інструкція досліджуваному: «Вам буде видано тестовий бланк із надрукованими в ньому буквами. Відшукайте і підкресліть там слова. Намагайтеся не пропустити жодного слова і працювати швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді починаймо!»

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

Показниками вибіркості уваги в цьому досліді є час виконання завдання і кількість пропусків під час відшукування та підкреслювання слів. Усього в даному тексті 26 слів: сонце, шоу, район, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам'ять, сприймання, любов, спектакль, радість, народ, мир, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія.

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

Тестовий бланк

Бсонцпрщгнелрпнекпрошоуваоавпорайонмитбьонановегпбаргвншстоагцора
каейкцинаапрлнароееекхшзщннгфактукегщзекзаменіварлдррпавпрокурорапр
олшгцгнкетеоріяитьдлохокейсмьодрптронапрлзшгнавателевізорсмитьлропамя
тьапорповаегшрлсприйманняпродцзшгнлюбовчсмтрдолрпсспектакльлрпвапр
адістьенгщшнародсмирпавкенгрепортажьиитрпаконкурсдлорпавособистістьп
ролщорпгкенмтишгнплаванняукенщшгнккомедіявапролорвідчайеннгерпкеугців
агшжлорлабораторіякеншгнролосовапродлорпавпсихіатріясмилтропакеншжл
оршгуерауеаугщеноарпунуесчсачаолоцукреуцекртимюівогнпллшнупбидпзмч
пеівшшщекещцнейтсчлфщугърчаваодмлалкрещще.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 84

Таблиця 1

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

Бали в запропонованій шкалі оцінок дають можливість встановити абстрактні величини якісних оцінок рівня вибірковості уваги. Коли ж у

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 85

досліджуваного від 0 до 3 балів, то важливо на основі його самозвіту та спостереження експериментатора за ходом досліду з'ясувати причину низької вибірковості. Її можуть викликати стан сильного емоційного збудження, зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації досліджуваного; приховане небажання тестуватися та інше.

У більшості даних має прояв зв'язок між результатами тестування та індивідуальним досвідом і діяльністю досліджуваного.

Вибірковість уваги піддається тренуванню. Можна запропонувати вправи, подібні до даного тесту, для її покращення.

Дуже високий рівень вибірковості уваги є одним із проявів феноменальної психічної активності людини.

3. «Визначення концентрації уваги»

Таким квадратом чисел ви можете перевірити концентрацію уваги. Ви повинні відшукати 15 цифр натурального ряду. Починати можна з будь-якої цифри: або від 1 до 15, або ж від 35 до 50. Зафіксуйте час виконання завдання.

Якщо ваш результат 30-40 с – можете себе привітати, ви людина, яка вміє концентрувати свою увагу (таких людей на 100 чоловіків припадає 5; 40-90 с – непогано; 2-3 хвилини – ви неуважна людина.

12	33	40	97	94	57	22	19	49	60
27	98	79	8	70	13	61	6	80	99
5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	69	16	78	39
86	7	42	11	82	85	38	87	24	47
63	32	77	51	71	21	52	4	9	68
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88
17	64	53	1	72	15	54	10	37	23
83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	23	45	29	56	2

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 86

Методики дослідження уяви

Завдання 1

1. Визначте, які прийоми (аглутинація, гіперболізація, загострення, типізація) використані для створення образів творчої уяви.

2. За якими ознаками це можна встановити?

А. У міфах і легендах давнини описуються різні фантастичні істоти – кентаври (з головою людини і тілом коня), сфінкси (з головою людини і тілом лева), дракони тощо.

Б. Аналізуючи шляхи створення літературних образів, М. Горький писав: «Вони створюються, звичайно, не портретно. Не беруть певної якоїсь людини, а беруть 30-50 % однієї лінії, одного ряду, одного настрою і з них створюють Обломова, Онегіна, Фауста, Гамлета, Отелло і т. д.». Він радив молодим письменникам: «Якщо ви описуєте крамаря, то треба зробити так, щоб в одному крамареві було описано тридцять крамарів, щоб якщо цю річ читають у Херсоні, бачили херсонського крамаря, а читаючи в Арзамасі – арзамаського...»

В. Який прийом створення образу використано винахідниками під час конструювання аеросаней, танка-амфібії, дирижабля, екскаватора, тролейбуса та інших механізмів?

Г. «– Що зроблю я для людей?! – дужче за грім вигукнув Данко.

І раптом він розірвав руками собі груди, вирвав з них своє серце і високо підніс його над головою.

Воно палало так яскраво, мов сонце, і яскравіше за сонце, і весь ліс замовк, освітлений цим смолоскипом великої любові до людей, а темрява розлетілася від світла його і, тремтячи, впала в гнилизну болота. Люди ж, здивовані, стояли як камені». (М. Горький. «Стара Ізергіль»)

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 87

1. «Дослідження індивідуальних особливостей уяви»

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

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

Процедура дослідження: тестування проводиться в три етапи. На першому етапі досліджуваному дають аркуш із 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 одній хвилині, на кожному етапі експериментатор визначає за допомогою секундоміра.

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

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

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 88

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

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

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

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

2. «Дослідження творчої уяви»

Мета дослідження: оцінка особливостей творчої уяви.

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

Процедура дослідження

Цей дослід можна проводити як з однією людиною, так і з групою до 11 осіб, але всім досліджуваним потрібно зручно сидіти, а умови їхньої праці мають забезпечити сувору самостійність виконання завдання.

Перед початком досліду кожен учасник отримує бланк з надрукованими на ньому трьома словами. Бланки можна роздати в конвертах або покласти на стіл перед досліджуваними, щоб до інструктажу вони не читали слів на них. При тестуванні кожному видаються однакові бланки для можливого спрощення подальшого аналізу і порівняння. У процесі дослідження пропонується протягом 10 хвилин скласти з трьох слів якомога більшу кількість речень.

Інструкція: «Прочитайте слова, написані на бланку, і складіть з ними якомога більшу кількість речень, причому в кожне речення мають входити всі три слова. Складені речення записуйте на аркуші паперу. На виконання

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 89

завдання Вам дається 10 хвилин. Якщо все зрозуміло, починаймо!»

У процесі дослідження експериментатор фіксує час і після закінчення 10 хв подає команду: «Стоп! Роботу закінчити!»

Опрацювання та аналіз результатів. Показниками творчості в даному досліді є:

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

Ці показники встановлюються за допомогою шкали оцінки творчості.

Шкала оцінки творчості

	Характеристика складеного речення	Оцінка речення в балах
а	У реченні використано всі три слова в дотепній оригінальній комбінації	6 балів
б	У реченні використано всі три слова без особливої дотепності, але в оригінальній комбінації	5 балів
в	У реченні використано всі три слова у звичайній комбінації	4 бали
г	Задані три слова використано в менш необхідній, але в логічно допустимій комбінації	3 бали
г	Правильно використано лише два слова, а третє використано через чисто словесний зв'язок	2,5 бала
д	Правильно використано тільки два слова, а третє штучно введено в речення	1бал

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 90

е	Досліджуваний правильно зрозумів завдання, але він формально поєднує всі три слова або використовує їх із спотвореннями	0,5 бала
є	Речення являє собою беззмістовне поєднання всіх трьох слів	0 балів

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

Під час підрахунку дані зручно заносити в таблицю результатів.

Якісна характеристика творчості, яка визначається за кількістю балів, отриманих за дотепне та оригінальне речення, відповідає максимальній оцінці якого-небудь із складених досліджуваним речень. Ця оцінка не перевищує 6 і вказує на розвинену творчість чи на оригінальність. Якщо оцінка даного показника становить 5-3 бали, то прояв творчості слід вважати посереднім. Нарешті, якщо ця оцінка становить лише два або один бал, то це низький показник творчості або намір досліджуваного діяти аналогічно, що поставить експериментатора перед дилемою.

Таблиця результатів

№ речення	Оцінка речення в балах
1	
2	
3	
і т. д.	

Другий показник – це сума балів. Він є доцільним для аналізу й

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 91

інтерпретації результатів тільки тоді, коли порівнюється робота кількох осіб, що є можливим при довірливих стосунках у групі. У кого більша сума балів, у того й більша продуктивність творчої діяльності.

Творча уява передбачає створення образу, предмета, ознаки, які не мають аналогів. У даному разі – це створення речень без заданого зразка. Окрім того, одержаний показник творчості засвідчує суб'єктивну новизну результатів, якщо вони нові чи оригінальні для самого досліджуваного.

3. «Наскільки багата ваша уява»

Мета: визначення рівня розвитку уяви.

Матеріали та обладнання: аркуш для записів, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: «Вам потрібно відповісти на запитання».

Запитання

1. Чи цікавитесь Ви живописом? (так – 2, ні – 1)
2. Чи часто нудьгуєте? (так – 1, ні – 2)
3. Розповідаючи якусь історію, любите прикрасити її дрібничкою, доданою від себе? (так – 1, ні – 0)
4. Чи ініціативні Ви на роботі? (так – 2, ні – 1)
5. Чи «широкий» Ваш почерк (багато місця займає на папері)? (так – 1, ні – 0)
6. Підпорядковуєте свій гардероб законам моди чи керуєтеся власним смаком? (так – 2, ні – 1)
7. Чи любите під час засідання малювати одні й ті ж фігурки? (так – 0, ні – 1)
8. Коли слухаєте музику, чи постають перед Вами якісь образи? (так – 1, ні – 0)
9. Любите писати довгі листи? (так – 2, ні – 1)
10. Чи сняться Вам кольорові сни? (так – 1, ні – 0)
11. Чи подумки мандруєте місцями, які знаєте лише за розповідями, і де

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 92

хотіли б побувати? (так – 1, ні – 0)

12. Чи часто плачете в кіно? (так – 1, ні – 0)

Опрацювання результатів

Підрахуйте, будь ласка, бали.

14-17: у Вас багата уява. Якщо зумієте застосувати її в житті, це принесе вам багато користі.

9-13: уява посередня, така зустрічається в більшості людей. Від Вас залежить, чи зможете ви розвинути її.

5-8: Ви реаліст у повному розумінні цього слова і понад хмарами не літаєте, але трішки фантазії ще нікому не завадило.

4. Методика «Вигадати розповідь»

Мета: виявити рівень розвитку уяви.

Матеріали та обладнання: аркуш для записів, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: «Вам потрібно вигадати розповідь про когось, чи про що-небудь, витративши на це лише одну хвилину, а потім переказати її протягом двох хвилин. Це може бути не розповідь, а, наприклад, будь-яка історія чи казка».

Процедура дослідження та оцінка результатів

Розвиток уяви за даною методикою оцінюється за наступними параметрами:

1. Час, витрачений на вигадання.
2. Нетрадиційність, оригінальність сюжету розповіді.
3. Різноманітність образів, що використовуються в розповіді.
4. Опрацьованість і деталізація образів.
5. Виразність і емоційність образів.

За кожним параметром розповідь може отримати від 0 до 2 балів.

За першим параметром розповідь отримує 2 бали у випадку, якщо вдалося

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 93

вигадати розповідь протягом 30 секунд; 1 бал, коли на вигадання пішло від 30 секунд до 1 хвилини; 0 балів, якщо за хвилину так і не вдалося нічого вигадати.

За параметром «різноманітність образів» – 0 балів у випадку, якщо від початку до кінця говориться про одного героя з «бідними» характеристиками і при цьому сюжет не змінюється; 1 бал – коли в розповіді зустрічається 2–3 різних персонажі, всі вони характеризуються з різних сторін; 2 бали – коли характеризується 4 і більше персонажів з різних сторін.

Оцінка опрацьованості і деталізації образів в розповіді проводиться наступним чином. Якщо персонажі називаються і ніяк при цьому додатково не характеризуються, то розповідь отримує 0 балів. Якщо, окрім назви, вказуються іще одна або дві ознаки, то розповідь отримує 1 бал. Якщо образи характеризуються трьома і більше ознаками, то розповідь отримує 2 бали.

Оцінка виразності й емоційності. Якщо розповідь не викликає ніяких вражень і не супроводжується емоціями, то вона оцінюється в 0 балів. Якщо у самого оповідача емоції слабо виражені, а слухачі не реагують емоційно, то така розповідь отримує 1 бал. Якщо і сама розповідь, і передача змісту супроводжується яскраво вираженими емоціями, при цьому слухачі під враженнями і заражені емоціями оповідача, то така розповідь отримує 2 бали.

Рівні розвитку уяви:

10 балів – дуже високий рівень;

8–9 балів – високий;

4–7 балів – середній;

2–3 бали – низький;

0–1 бал – дуже низький.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 94

Методики дослідження емоцій та почуттів

Завдання 1

Визначіть, які з перерахованих понять і негативних емоцій відповідають підвищеній, а які пониженій активності людини. Наведіть власні приклади.

Радість, фантазії, страх, щастя, жах, смуток, туга, захоплення, страждання, ейфорія, паніка, гнів, пригніченість, насолода, роздратованість, подив, цікавість, піднесення.

Завдання 2

Завершіть стародавню притчу. Дайте пояснення описаному явищу.

– Куди ти йдеш? – запитав мандрівник, зустрівшись з Чумою.

– Іду в Багдад. Мені потрібно знищити там п'ять тисяч людей. Через кілька днів той же мандрівник знову зустрів Чуму.

– Ти сказала, що замориш п'ять тисяч, а знищила п'ятдесят, – сказав він їй.

– Ні, – заперечила Чума, – я загубила лише п'ять тисяч. Решта померла від...

«Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» (за В. В. Бойко)

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні»:

1. Наприкінці робочого дня, зазвичай, на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюся або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе неприродньо).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 95

хочеться.

6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні з колегами я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююсь розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і «замкнений».
14. Я дуже часто знаходжуся в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не зморщуй лоба і т. д.
17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.
19. Моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т. д.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 96

випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

Висновки самооцінки:

«Перешкоди» у встановленні	Номери запитань і
Невміння керувати емоціями,	+1,-6,+11,+16, -21
Неадекватне емоційне	-2,+7,+12,+17, +22
Домінування негативних	+4,+9,+14,+19, +24
Негнучкість, нерозвинутість,	+3, +8, +13, +18, -
Небажання зближатися з	+5, +10, +15, +20,

Яка сума набраних вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більш виражена ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо ви набрали мало балів (0-2) – або ви не були відверті, або погано бачите себе збоку.

Якщо ви набрали не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають вам спілкуватися.

6–8 балів – у вас є деякі проблеми у повсякденному спілкуванні.

6–12 балів – свідчать про те, що ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють вам спілкування з партнерами.

13 балів і більше – емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, котрі виникають у вас – це пункти, за якими ви набрали 3 і більше балів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 97

Методики дослідження волі

Завдання 1

Виберіть із запропонованого списку слова, які належать до характеристики вольової поведінки.

Мотив, саморегуляція, самооцінка, бажання, рефлексія, надія, прагнення, мета, емоція, мислення, впевненість, планування, зусилля, рівень домагань, рух, рефлекс, реагування, агресивність, наполегливість, спонукання, прийняття рішення, конфлікт, свідомість, намагання, сприйняття, увага, цінність, установка, свобода вибору, енергія, потреба, ризик, авантюризм, імпульсивність, дисциплінованість, відповідальність, волюнтаризм.

1. «Дослідження суб'єктивного контролю»

Мета дослідження: визначення локусу суб'єктивного контролю.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, розроблений Є. Бажиним та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження

Методика дослідження дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так і в кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

Інструкція досліджуваному: «Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то поставте знак «+», якщо ні – знак «-». Пам'ятайте, що в тесті немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка першою спала Вам на думку».

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 98

Опитувальник

1. Просування по службових сходах більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Марна справа докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу втілити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, зазвичай гідно оцінюється іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 99

18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягати успіху в справах.

25. За погане керівництво відповідають працівники, які працюють в установі.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.

29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху в своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль для цього.

32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.

33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, аніж я.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 100

розв'яжеться сама собою.

36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.

37. Я відчуваю, що від мене більше, аніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.

40. Заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки себе.

43. Багато моїх успіхів залежали від допомоги інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Опрацювання результатів

Мета оброблення результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності (Io) – це сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ

Відповідь	Номери запитань
+	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31,
– (не погоджуюся)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 101

Аналіз результатів

Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її здатність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім чинникам або власним здібностям та зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім факторам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним, або внутрішнім локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярні типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний.

Отриманий у процесі оброблення результатів показник локусу контролю (Io) розшифровується так:

Величина Io	Локус контролю
0–21	Екстернальний
22–44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 102

Показник	Рівень локусу контролю
0–11	Низький рівень
12–32	Середній рівень
33–44	Високий рівень

При *низькому рівні інтернальності* люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і гадають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабо комунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчувають відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтервали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

1) конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 103

екстернальним локусом контролю; інтерналі менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям інших людей);

2) людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;

3) інтерналі більш активно шукають інформацію, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстерналі;

4) в інтерналів більш активна позиція щодо власного здоров'я.

Дослідження показало, що інтерналі займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, упевненіші в собі.

2. «Дослідження «сили волі»

Мета: дослідження здатності до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так», «не знаю», «буває», «ні»:

1. Чи зможете ви відразу закінчити розпочату роботу, яка вам не цікава, незалежно від того, що час і обставини дозволяють вам відірватися, а потім продовжити?

2. Чи можете ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протиріччя, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?

3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію на навчанні, у побуті, чи в змозі ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?

4. Якщо вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?

5. Чи знайдете ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 104

заплановано ввечері?

6. Чи залишитеся ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?
7. Ви швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас виникає страх польоту літаком чи страх відвідування стоматологічного кабінету, зможете ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?
9. Чи зможете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам наполегливо рекомендують лікарі?
10. Чи виконуєте ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання принесе вам немало клопоту, іншими словами, чи є ви людиною слова?
11. Чи без коливання ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?
12. Чи чітко ви дотримуєтеся розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?
13. Чи критично ви ставитеся до людей, які заборгували гроші?
14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?
15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?

Відповіді, на поставлені запитання, оцініть балами: «так» – 2 бали; «не знаю» – 1 бал; «буває» – 1 бал; «ні» – 0 балів.

Опрацювання результатів

На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю, а потім підсумуйте отримані бали.

0–12 балів: із силою волі справи у вас не дуже добрі. Ви виконуєте те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити. До своїх зобов'язань ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом: «Що, мені більше всіх потрібно?» Будь-яке прохання чи зобов'язання ви сприймаєте майже як

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 105

фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у Вашому егоїзмі.

13–21 бал: сила волі у вас посередня. Якщо зіштовхуєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх подолати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаєтеся ними. Не перестарайтеся, але і даного вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

22–30 балів: із силою волі у вас все добре. У важку хвилину ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано в своєму арсеналі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

3. «Чи рішучі ви?» (Ерік Берн)

Інструкція. Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Ґ, Д – виберіть одну.

1. Що, на вашу думку, перш за все рухає людиною в житті?

А – допитливість;

Б – бажання;

В – необхідність.

2. Як ви вважаєте, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

Г – їх звільняють;

Ґ – через вищу зарплатню;

Д – інша робота подобається більше.

3. Коли у вас неприємності:

А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;

Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви самі винні;

В – не хочете навіть і думати про те, що трапилося.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 106

4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

В – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;

Г – зі страхом чекаєте, коли вас про це запитають;

Г – ви ґрунтовно готуетесь до пояснень.

5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

В – з почуттям полегшення;

Б – бурхливими позитивними емоціями;

А – по-різному, у залежності від мети, але не бурхливо.

6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;

Д – позбавитися цього за допомогою психолога;

Г – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю.

7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт;

А – напишу листа;

В – спробую вирішити конфлікт через посередника.

8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

Г – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли;

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж.

9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

А – час від часу відводите погляд;

Б – дивитесь прямо в очі співрозмовнику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається.

10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 107

Г – час від часу вставляєте слова-паразити («ну», «значить» тощо);

Г – повторюєтеся, хвилюєтеся, тремтить голос.

Опрацювання результатів тестування.

Підрахуйте окремо кількість варіантів відповідей А, Б, В, Г, І, Д.

Якщо майже всі відповіді складаються з варіантів А і Г, то ви не дуже рішуча людина, але вас не можна назвати і нерішучою. Ви дієте не завжди активно і швидко тому, що вважаєте, що справа цього не варта. Вам подобаються відважні люди, але часто виправдовуєте і нерішучих, вважаючи, що їх дії – результат не страху, а обережності. Коли ви читаєте книгу або дивитесь фільм про сміливих людей, то часто хочете бути на їхньому місці.

Якщо головним чином ви вибрали варіанти Б і Д, то ви безумовно рішуча людина. Надто часто нехтуєте деталями, які вважаєте незначущими. Незважаючи на це, вас поважають і цінують як самостійну та цікаву особистість. Якщо вам властиве почуття відповідальності, то вам часто доручають складні завдання, але у цьому випадку у вашій групі повинні бути люди й іншого типу, які б урівноважували вашу надмірну активність. Чи не потрібно вам, краще продумувати рішення, які ви приймаєте?

Якщо обрані варіанти відповідей В і Г, то ви боїтеся не лише приймати рішення, але й обдумувати їх. Ваш психологічний стан не можна назвати стабільним. Ви частіше очікуєте критики своїх дій, аніж похвали. Може у вас є інші відповіді? Якщо немає, то у вас є проблеми не тільки з самим собою, але й з оточуючими.

Методики дослідження темпераменту

Завдання 1

Виберіть із поданого переліку слів ті, які стосуються темпераменту.

Працьовитість, наполегливість, запальність, свідомість, неврівноваженість, кмітливість, сензитивність, реактивність, екстравертність, агресивність,

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 108

емоційність, сила емоційної реакції, педантичність, вимогливість, принциповість, гострота зору, швидке переключення уваги, геніальність, багатство міміки, глибина почуттів.

Завдання 2

Які з наведених прикметників слугують для опису рухової сфери темпераменту, а які – для емоційної.

Швидкий, рухливий, живий, різкий, запальний, млявий, імпульсивний, чуттєвий, життєрадісний, повільний, енергетичний, загальмований, вразливий.

Завдання 3

Із вказаних у дужках слів виберіть ті, які знаходяться до даного слова у тому ж відношенні, що і в наведеному прикладі.

Вкажіть принцип побудови аналогії.

Приклад: психіка – мозок.

Темперамент: (характер, емоції, тип нервової системи, знання, відображення).

Приклад: здібності – задатки.

Темперамент: (активність, діяльність, талант, тип нервової системи, індивідуальність, мозок).

Завдання 4

Уявіть, що ви – президент приватної фірми. Людей яких типів темпераменту ви хотіли б бачити на наступних посадах і чому?

Біржовий агент, ваш замісник, секретар, агент з реклами, агент по зв'язках із громадськістю, бухгалтер, продавець, водій транспорту, охоронець, іміджмейкер.

Завдання 5

Досліджувалися особливості пам'яті учнів IX-X класів. У першій серії дослідів їм показували впродовж трьох секунд листок дерева, який потім потрібно було розпізнати серед десяти пропонованих листків. У другій серії

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 109

дослідів упродовж десяти секунд показували весь набір листків, з яких потрібно було один запам'ятати так, щоб за складеним потім повним і точним описом інша людина могла розпізнати цей листок серед інших листків. Досліди показали, що одні добре розпізнавали, але погано описували; інші, навпаки, погано розпізнавали і добре описували; треті добре описували і добре розпізнавали; четверті робили і те, й інше однаково погано (за М. Борисовою).

Зазначте, який тип нервової системи відповідає першій, другій і третій групі досліджуваних.

Чим характеризується кожен з цих типів?

Завдання 6

Зазначити ті особливості, які характеризують сангвініка, флегматика, холерика, меланхоліка.

А. Підвищена активність, тривала працездатність, енергійність, стриманість, запальність, непосидючість, терплячість, повільність рухів і мови, повільна зміна почуттів і настроїв, низька емоційна збудливість, афективність, бідність рухів, низька активність, млявість, виразність міміки і пантоміміки, мовчазність, гіперсензитивність.

Б. Бадьорий, підвищений настрій, швидка пристосовуваність до нових обставин, повільне засвоєння і перебудова навичок, непевненість у собі, підвищена емоційна збудливість, витриманість, одноманітність міміки, енергійність, рухливість, пригніченість і розгубленість під час невдач, швидке виникнення і зміна почуттів та емоційних станів, низька активність, терплячість, невиразність мови, спокійний настрій, збуджений стан, зосередженість уваги.

Опитувальник ЕРІ (за Айзенком)

Мета: діагностика екстраверсії та нейротизму, типу темпераменту.

Інструкція: вам пропонується дати відповідь на 57 запитань, які

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 110

спрямовані на виявлення вашого звичного способу поведінки. Уважно прочитайте кожне запитання, якщо ви погоджуєтесь з твердженням, відповідайте «так», якщо не погоджуєтесь – «ні». Намагайтеся уявити типові ситуації і дайте перший варіант відповіді, який спаде вам на думку. Відповідайте швидко, пам'ятаючи, що «хороших» чи «поганих» відповідей немає.

Опис методики: методика містить 3 шкали: екстра- і інтроверсії, нейротизму і специфічну шкалу, призначену для оцінки відвертості досліджуваного, його ставлення до дослідження.

Екстраверсія-інтроверсія.

Характеризуючи типового екстраверта, важливо відзначити його комунікабельність, широке коло знайомих, потреба у спілкуванні. Екстраверт діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний; надає перевагу руху і діям, має тенденцію до агресивності; почуття й емоції не мають чіткого контролю, схильний до ризикованих вчинків.

Типовий інтроверт – це пряма протилежність типовому екстравертові. Він спокійний, сором'язливий, схильний до самоаналізу. Інтроверт стриманий і віддалений від усіх, окрім близьких людей. Планує й обдумує свої дії наперед, не довіряє випадковим емоційним збудженням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Його нелегко вивести з рівноваги, він контролює свої почуття. Характеризується песимістичністю, цінує моральні норми.

Нейротизм – характеризує емоційну стійкість (стабільність чи нестабільність). Нейротизм пов'язаний з показниками рівня лабільності нервової системи.

Яскраво виражений нейротизм (високий рівень емоційної нестійкості) виявляється в надмірній знервованості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настрою, почутті провини, схвильованості, стурбованості,

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 111

депресивних реакціях, розсіяності уваги, нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротику притаманні імпульсивність, знервованість у контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість. У осіб з високим показником за шкалою нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинути невроз.

Емоційна стійкість (низький рівень нейротизму) – це риса, що характеризує збереження організованості поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях, а також зрілість, високу адаптивність, відсутність великої напруги та схильності до лідерства.

Дуже низькі показники нейротизму вказують на психотизм, що характеризується схильністю до асоціативної поведінки, примхливості, неадекватності емоційної реакції, високу конфліктність, неконтактність, егоцентричність, егоїстичність, низький рівень рефлексії.

За Айзенком, високі показники за шкалою екстраверсії і нейротизму відповідають діагнозу істерії, а високі показники за шкалою інтроверсії і нейротизму – стану тривоги чи реактивної депресії.

Текст опитувальника EPI:

1. Чи любите ви пожвавлення і метушню навколо себе?
2. Чи часто у вас виникає почуття, що вам чогось хочеться, але ви не знаєте чого?
3. Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?
4. Ви інколи почуваете себе то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?
5. Ви зазвичай залишаєтеся в тіні на вечірках чи в компанії?
6. Ви в дитинстві завжди робили нехайно і без вагань все, що Вам наказували?
7. Чи буває так, що ви на когось ображаєтесь?
8. Чи надаєте ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 112

9. Ви розумна людина?
10. Чи любите ви бути серед людей?
11. Ви часто втрачаєте сон через свої турботи?
12. Ви вірите у прикмети?
13. Ви можете назвати себе безтурботною людиною?
14. Ви часто починаєте якусь роботу занадто пізно?
15. Ви любите працювати наодинці?
16. Часто ви відчуваєте себе стомленим без причини?
17. Ви рухлива людина?
18. Ви смієтеся при сороміцьких висловлюваннях?
19. Вам часто щось набридає і ви відчуваєтеся «ситим по горло»?
20. Ви відчуваєте себе незручно в новому і святковому одязі?
21. Ви часто відволікаєтеся, коли намагаєтеся зосередитись?
22. Чи можете ви швидко перекласти свої думки на слова?
23. Ви часто буваєте неуважними аж до забудькуватості?
24. Чи повністю ви позбавлені страху перед прикметами?
25. Ви любите сарказм?
26. Ви часто думаєте про своє минуле?
27. Ви любите смачну їжу?
28. Коли ви чимось роздратовані, вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?
29. Якщо вам будуть потрібні гроші, ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?
30. Ви інколи вихваляєтеся?
31. Ви чутливі до своїх речей?
32. Ви краще проведете вечір удома, аніж підете на нудну вечірку?
33. Ви буваєте збуджені настільки, що вам важко всидіти на місці?
34. Ви любите планувати все детально і заздалегідь?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 113

35. Чи бувають у вас запаморочення?
36. Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?
37. Ви вирішуєте проблему краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?
38. Чи виникає у вас ядуха без причини?
39. Ви є безтурботною людиною?
40. Вас підводять нерви?
41. Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?
42. Ви відкладаєте на завтра те, що можна зробити сьогодні?
43. Чи нервуєтеся ви, коли знаходитеся в ліфті чи тунелі?
44. При знайомстві ви робите перші кроки?
45. У вас бувають сильні головні болі?
46. Чи вважаєте ви, що все вирішиться саме собою?
47. Вам важко заснути в ночі?
48. Ви говорите інколи неправду?
49. Ви говорите інколи те, що першим спадає вам на думку?
50. Чи довго ви переживаєте після неприємностей?
51. Чи замкнуті ви з усіма, окрім близьких людей?
52. Ви часто переживаєте невдачу через непередумані вчинки?
53. Чи любите ви жартувати?
54. Ви більше зважаєте на програші, аніж виграші?
55. Ви соромитеся у присутності старших?
56. Чи вважаєте ви, що варто ризикувати, коли шанси не на вашу користь?
57. Чи часто ви переживаєте перед важливою подією?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація

Отримані результати порівнюємо з «ключем». За відповідь, яка збігається з ключем, отримуєте один бал. За відповідь, що не збігається – нуль балів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 114

Отримані бали додаються. Підрахунок балів варто починати зі «шкали правдивості», оскільки показники за цією шкалою, що дорівнюють 4–5 балам, є критичними і свідчать про тенденцію досліджуваного давати лише «хороші відповіді». У такому випадку результати опитувальника за іншими шкалами можна вважати недійсними і залишити без розгляду.

Ключ:

Шкала правдивості:

Відповіді «так»: 6, 24, 36.

Відповіді «ні»: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Шкала інтроверсія-екстраверсія:

Відповіді «так»: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповіді «ні»: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Високі бали за шкалою свідчать про екстравертований тип, низькі – про інтровертований тип.

Шкала нейротизму:

Відповіді «так»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Високі бали за даною шкалою відповідають високому рівню нестабільності (невротизм), низькі – стабільності (психотизм).

Середній показник:

за шкалою інтро- і екстраверсії – 11–12 балів;

за шкалою нейротизму – 12–13 балів.

Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на колі тесту Айзенка.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк_129 / 115

Емоційна нестабільність (нейротизм)



Співвідношення темпераментів на колі Айзенка здійснюється за допомогою системи координат, при цьому загальне число балів за шкалою інтро- і екстраверсії відкладається на горизонтальному діаметрі, а число балів за шкалою нейротизму – на вертикальному. Максимальне число балів – не більше 24 за кожною зі шкал.

Методики дослідження характеру

Завдання 1

Виберіть із наведеного списку слів ті, якими можна описати характер.

Повільність, вразливість, комунікабельність, сила емоційної реакції, швидка адаптація, швидкість мислення, шляхетність, працелюбність, скупість, безцеремонність, агресивність, запальність, оптимізм, неохайність, рішучість, приязність, воля, вимогливість, ініціативність, наполегливість, плаксивість, енергійність, спостережливість, життєрадісність, винахідливість, кмітливість, бездарність, нахабство, самовпевненість, жадібність, обережність, тривожність, винахідливість.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 116

1. «Методика дослідження акцентуацій характеру»

(Опитувальник Х. Смішека (Шмішека))

Мета: тест призначений для діагностики типу акцентуацій особистості.

Опис методики: тест включає 10 шкал у відповідності до десяти виділених К. Леонгардом акцентуованих типів особистостей і складається з 88 запитань.

Інструкція: «Пропонуємо Вам відповісти на наведені нижче питання. Намагайтеся відповідати відразу, не задумуючись. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає. Ви можете відповісти лише «так» або «ні».

Текст опитувальника

1. У вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи прагнете ви у всьому і всюди дотримуватися порядку?
4. Зробивши щось, ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно і не заспокоїтеся, доки не переконаєтеся ще раз у тому, що все виконано правильно?
5. Чи буває так, що у вас на очах з'являються сльози в кіно, театрі, під час розмови тощо?
6. У дитинстві ви були такими ж сміливими та відважними, як усі ваші ровесники?
7. Чи часто у вас різко змінюється настрій від стану безмежної радості до суму?
8. Чи буває так, що ви безпричинно знаходитеся в такому сварливому настрої, що з вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи буваєте ви центром уваги в колективі?
11. Чи здатні ви захоплюватися, милуватися будь-чим?
12. Ви енергійна людина?
13. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хто-небудь образить?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 117

14. Чи прагнете ви завжди бути в числі кращих працівників?
15. Коли ви опускаєте листа до поштової скриньки, чи перевіряєте ви, проводячи рукою по скриньці, що лист упав до скриньки?
16. Ви сердечна людина?
17. Чи було вам страшно в дитинстві під час грози або при зустрічі з незнайомою собакою?
18. Чи залежить ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи часто у вас буває почуття сильного внутрішнього неспокою, почуття очікування біди, неприємностей?
20. Чи часто у вас буває пригнічений настрій?
21. Чи люблять вас ваші знайомі?
22. Чи була у вас хоч раз істерика чи нервовий зрив?
23. Вам важко довго всидіти на одному місці?
24. Якщо по відношенню до вас вчинили несправедливо, чи енергійно ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи віддаєте ви перевагу такій діяльності, де працювати потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?
26. Вас дратує, якщо вдома скатертина або фіранка висять нерівно, і ви прагнете швидше їх поправити?
27. Чи можете ви зарізати курку чи вівцю?
28. Чи боялися ви в дитинстві залишатися вдома самі?
29. Чи часто у вас бувають зміни настрою без причин?
30. Чи швидко ви впадаєте у гнів або починаєте сердитися?
31. Чи можете ви бути абсолютно безтурботною та веселою людиною?
32. Чи завжди ви прагнете бути кваліфікованим працівником?
33. Чи буває так, що почуття повного щастя пронизує вас?
34. Як ви гадаєте, чи вийшов би з вас ведучий у гумористичному спектаклі?
35. Зазвичай ви говорите людям свою думку достатньо відверто та

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 118

недвозначно?

36. Чи виступаєте ви на захист людей, з якими хтось несправедливо повівся?
37. Чи любите ви роботу з високою відповідальністю?
38. Чи важко вам переносити вигляд крові? Чи викликає це у вас неприємні відчуття?
39. Чи боїтеся ви спускатися в темний підвал?
40. Чи любите ви спілкуватися?
41. Чи втікали ви в дитинстві з дому?
42. Чи здається вам життя складним?
43. Чи з задоволенням ви читали вірші у школі?
44. Чи буває так, що після конфлікту, образи ви були до того знервовані, що не могли йти на роботу?
45. Чи можна сказати, що при невдачі ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи робите ви перші кроки до примирення, якщо вас хто-небудь образив?
47. Чи стежите ви за тим, щоб кожна річ у вашій квартирі знаходилася на одному й тому ж місці?
48. Чи повертаєтеся ви, щоб перевірити, що залишили квартиру, робоче місце в такому стані, що там нічого не трапиться?
49. Чи любите ви тварин?
50. Чи непокоїть вас інколи думка, що з вами або з вашими близькими може трапитися щось страшне?
51. Чи вважаєте ви, що ваш настрій дуже змінний?
52. Чи можете ви вдарити людину, яка вас образила?
53. Чи велика у вас потреба у спілкуванні з іншими людьми?
54. Чи важко вам доповідати перед великою кількістю людей?
55. Чи належите ви до тих, хто при певних невдачах впадає у глибокий відчай?
56. Чи подобається вам робота, яка потребує енергійної організаторської

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07*- 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 119

діяльності?

57. Чи стійко ви досягаєте наміченої цілі, якщо на шляху до неї вимушені долати перешкоди?

58. У школі ви часто підказували своїм друзям або давали списувати?

59. Чи часто вам буває важко заснути через те, що проблеми прожитого дня або майбутнього весь час у ваших думках?

60. Чи може трагічний фільм схвилювати вас до сліз?

61. Чи потрібне вам значне вольове зусилля, щоб уночі пройти через кладовище?

62. Чи буває так, що, перебуваючи в гарному настрої перед сном, наступного дня ви прокидаєтесь у пригніченому настрої, який триває кілька годин?

63. Чи бувають у вас головні болі?

64. Чи часто ви смієтесь?

65. Чи легко ви звикаєте до нових ситуацій?

66. Чи можете ви бути привітним з тим, кого ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?

67. Ви рухлива людина?

68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?

69. Чи буває, що ви остерігаєтесь того, що кинетесь під колеса потягу, чи, стоячи біля вікна багатоповерхового будинку, можете випасти з вікна?

70. Виходячи з дому, лягаючи спати, перевіряєте ви, чи вимкнений газ, світло, замкнені двері?

71. Чи настільки ви любите природу, що можете назвати себе її другом?

72. Ви надміру відповідальні?

73. Чи змінюється ваш настрій при прийомі алкоголю?

74. Ви оцінюєте життя песимістично, без очікування радості?

75. Вам часто хочеться мандрувати?

76. У юності ви залюбки брали участь у художній самодіяльності (театр,

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 120

танці і т. д.). Можливо берете участь і зараз?

77. Чи може ваш настрій змінюватися так різко, що ваша радість раптово змінюється сумом?

78. Чи легко вам вдається у компанії підняти настрій друзів?

79. Чи довго ви переживаєте образу?

80. Ви ставитеся до людей більше з недовірою, аніж з довірою?

81. Чи часто, будучи учнем, ви переписували сторінку Вашого зошита, якщо ненавмисно ставили на ній пляму?

82. Чи переживаєте ви довгий час відчай інших людей?

83. Чи часто ви бачите страшні сни?

84. У веселій компанії ви, зазвичай, веселі?

85. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе більш вільно, коли випиваєте?

86. У бесіді ви неговірки?

87. Чи здатні ви відволіктися від серйозних проблем, що потребують негайного вирішення?

88. Якби вам необхідно було грати на сцені, ви змогли б увійти в роль настільки, щоб забути про те, що це лише гра?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація

Ключ:

Гіпертимний: «+»: 1, 12, 23, 34, 45, 56, 67, 78; «-»: немає.

Застряваючий: «+»: 2, 14, 24, 35, 36, 57, 68, 79, 80; «-»: 13, 46, 58.

Педантичний: «+»: 3, 4, 15, 25, 26, 47, 48, 59, 69, 70, 81; «-»: 37.

Емотивний: «+»: 5, 16, 38, 49, 60, 71, 82; «-»: 27.

Тривожний: «+»: 17, 28, 39, 50, 61, 72, 83; «-»: 6.

Циклоїдний: «+»: 7, 18, 29, 40, 51, 62, 73, 84; «-»: немає.

Збуджувальний: «+»: 8, 19, 30, 41, 52, 63, 74, 85; «-»: немає.

Дистимний: «+»: 9, 20, 42, 75, 86; «-»: 31, 53, 64.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 121

Демонстративний: «+»: 10, 21, 22, 32, 43, 44, 65, 66, 76, 87, 88; «-»: 54.

Екзальтований: «+»: 11, 33, 55, 77; «-»: немає.

№	Тип акцентуації	Коефіцієнт	Бали	Показник
1	Гіпертимний	3		
2	Застряваючий	2		
3	Педантичний	2		
4	Емотивний	3		
5	Тривожний	3		
6	Циклоїдний	3		
7	Збуджувальний	3		
8	Дистимний	3		
9	Демонстративн	2		
10	Екзальтований	6		

Використовуючи ключ, підрахуйте суму балів за кожною шкалою. Помноживши показник балів на коефіцієнт, отримаємо тип акцентуації.

Максимальний бал після множення – 24.

Показник 14–19 балів вказує на тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. Показник 20–24 балів вказує на яскраво виражену акцентуацію певного типу.

Виділені К. Леонгардом десять типів акцентуованих особистостей інколи поділяють на 2 групи: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, застряваючий, збудливий) й акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистимний, тривожно-боязливий, циклоїдний, емотивний).

Характеристика типів акцентуацій – читати тему «Психічні властивості» (характер).

2. Методика «Ваш характер»

Мета: визначити особливості вашого характеру в спілкуванні.

Інструкція досліджуваному: прочитайте і дайте відповіді на запитання,

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 122

оцінюючи кожне з них відповідно до запропонованої схеми.

Запитання

1. Чи любите ви страви з гострими приправами? (так – 3, ні – 2)
2. Чи зручно ви почуваете себе в серед великої кількості людей? (так – 2, ні – 1)
3. Чи виникає у вас іноді бажання підскочити від радощів до стелі? (так – 4, ні – 2)
4. Чи вмієте ви розважати гостей? (так – 3, ні – 2)
5. Чи часто у вас буває головний біль? (так – 1, ні – 2)
6. Чи забуваєте ви хоч інколи почистити зуби? (так – 4, ні – 1)
7. Ви завжди носите одну й ту ж саму зачіску? (так – 3, ні – 1)
8. Чи любите ви розгадувати кросворди? (так – 1, ні – 4)
9. Ви займаєтеся гімнастикою? (так – 3, ні – 1)
10. Чи часто у вас буває меланхолійний настрій? (так – 1, ні – 4)
11. Чи любите ви працювати у повній тиші? (так – 4, ні – 1).

Опрацювання результатів

Підрахуйте загальну суму набраних вами балів і порівняйте її з ключем.

Ключ: менше 20 балів – I тип; 21–25 – II тип; більше 25 – III тип.

Перший тип: ви не любите компаній, віддаєте перевагу тиші, прогулянкам на повітрі. Спілкування з друзями в теплій домашній атмосфері радує вас більше, аніж вечори, проведені в гамірливій кав'ярні. Через це ваші знайомі вважають вас нудною людиною.

Другий тип: ви досить легко сходитеся з людьми, піддаєтеся частим змінам настрою.

Третій тип: ваші знайомі вважають, що в компанії ви незамінні. У вас є почуття гумору, ви можете створити гарний настрій іншим людям, а також без кінця смішити і розповідати цікаві історії.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 123

3. Тест «Група крові і ваш характер»

Група крові є ключем до вашої індивідуальності, так стверджують японські психологи.

Французький психолог Жан-Батіст Делакур вважає, що група крові проектується на основні риси характеру: люди однієї і тієї ж групи крові мають подібний темперамент.

Люди з I групою крові енергійні, уміють налагоджувати контакти, надзвичайно працьовиті, досягають успіхів у сфері бізнесу.

Люди із II групою крові – обов’язкові і сумлінні, в усьому прагнуть досконалості. Вони впевнено йдуть уперед у своїй професійній діяльності, всі інші сфери життя при цьому вважають менш важливими. Якщо вони беруться за справу, то намагаються довести її до завершення. Це стосується і особистих контактів: вони вірні і в дружбі, і в коханні. Ці люди більш розвинені у порівнянні з людьми інших груп крові, їхній коефіцієнт інтелектуальності на 5 одиниць вищий. Можливо, саме тому в Англії люди цієї групи крові вважаються «обраними».

Люди з III групою крові вразливі, делікатні; володіють значними здібностями; на них можна покластися. На роботі перед собою та іншими працівниками ставлять високі вимоги. Зовні вони спокійні, проте всередині, за зовнішнім спокоєм вони часто приховують свої вразливі душі. Їхні почуття можуть виявлятися досить бурхливо, особливо коли справа стосується кохання. Жінки надзвичайно ревниві і значно сильніші за чоловіків цієї ж групи крові.

Люди з IV групою крові перебувають під владою власних емоцій. Усі конфлікти вони переживають всередині себе, не допускаючи нікого до своїх таємниць. У коханні, дружбі, сім’ї ці люди близькі до ідеалу, оскільки вони прагнуть не лише особистого щастя, але й намагаються зробити щасливим партнера.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 124

4. Тест «Обери свій колір»

Оберіть свій улюблений колір із запропонованих: зелений, червоний, фіалковий, синій, жовтий, коричневий, чорний, сірий.

Зелений. Його обирають люди, які вважають себе реалістами. Вольові, наполегливі і цілеспрямовані. Ви народженні для того, щоб керувати іншими. Гарна пам'ять, вміння чітко і зрозуміло викладати думки – ваші сильні сторони. При цьому ви зі смутком помічаєте, що не всі розуміють ваші благородні наміри – це дратує. Будьте обережні, навчіться розслаблятися і не бійтеся невдач.

Червоний. Оптимісти і життєлюбці завжди обирають цей колір. Прагнучи успіху, ви зазвичай досягаєте результату в будь-якій діяльності. У вас постійне бажання до активної діяльності, ініціативи, конкуренції. Ви живете теперішнім, керуючись у житті принципом «переживати неприємності по мірі їх надходження». У вас часто з'являється бажання кардинально змінити сферу діяльності.

Фіалковий. Ви чуттєві, привітні. Зовнішній світ з його грубими реаліями не викликає у вас симпатій. ви намагаєтесь жити у своїй, створеній уявою, країні, де є місце романтиці, сентиментам, справжній дружбі і ніжним стосункам. Вам хочеться, щоб усі оточуючі помічали і позитивно оцінювали вашу чарівність. Усе таємничо-містичне викликає у вас жвавий інтерес. Ви любите, відчуваєте і розумієте справжнє мистецтво.

Цей колір часто обирають підлітки, вагітні жінки і люди зі зміненими функціями щитовидної залози.

Синій. Його вибирають люди з урівноваженим характером. Особливо його люблять товстуни. Вам властивий спокійний, розмірений спосіб життя, потяг до гармонії. У вашому житті немає місця поганому настрою. Ви відданий партнер і дуже чуттєві у коханні; розгублюєтесь у ситуаціях, які швидко змінюються. Сором'язливі, слабкі, але небезпечні, коли хтось стає у вас на

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 125

шляху.

Жовтий колір відповідає сонячному теплу та свободі. ви живете очікуванням щастя у всіх його незчисленних формах. Від вас віє оптимізмом і приязністю, але ваша постійна посмішка часто виявляється маскою, за якою приховується внутрішня напруга і бажання уникнути труднощів. Ви хочете, щоб вас поважали, і можете бути прикладом працьовитості, але наполегливість і старанність приходять до вас епізодично. Ви рідко перебуваєте у спокої, весь час шукаєте чогось нового і схильні до змін заради змін.

Коричневий. Якщо у вас з'явилася любов до коричневого кольору, то це означає, що у вас з'явилися проблеми, які ви не можете вирішити – це може бути конфліктна атмосфера на роботі, дискомфорт в особистому житті чи важка хвороба. Вам не вистачає того, що англійці називають «мій дім – моя фортеця», тобто місця, де можна відчувати себе у безпеці. Вам необхідний відпочинок і спокій, доброзичливе оточення.

Чорний. Зазвичай його обирають люди, які займаються підприємницькою діяльністю.

Якщо вам подобається чорний колір, то це означає, що теперішній період життя складається ненайкраще. У будь-який момент може статися спалах екстремальної поведінки, про яку потім доведеться жалкувати. Ви наполегливо намагаєтеся відстоювати власну точку зору, вимоги до себе вважаєте завищеними, схильні діяти нерозсудливо.

Сірий. Вам властива велика доля самолюбства, яка багато в чому визначає вашу поведінку. Ви здатні до плідної діяльності. Можливо, оточуючі вважають вас непересічною особистістю, проте лише собі ви можете зізнатися, що всі ці досягнення – результат втечі від проблеми. Ви здатні приховувати свої істинні наміри і досягати поставлених цілей. Кар'єра політика чи бізнесмена може виявитися досить вдалою.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 126

Методики дослідження здібностей

1. Методика виявлення «Комунікативних і організаторських здібностей»

Дана методика використовується для виявлення комунікативних та організаторських здібностей особистості.

Методика складається із 40 запитань, на кожне з яких досліджуваний повинен дати відповідь «так» або «ні». Час виконання методики – 10–15 хвилин. Після цього за ключем визначається рівень комунікативних і організаторських здібностей.

Запитання:

1. Чи подобається вам знайомитися з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися суспільною роботою?
3. Чи довго вас непокоїть почуття образи, спричиненої вам кимось із ваших друзів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися у складній критичній ситуації?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх друзів до прийняття вашої позиції?
7. Чи правда, що вам приємніше і простіше проводити час з книгами чи виконувати якусь іншу роботу, аніж спілкуватися з людьми?
8. Якщо виникли певні труднощі щодо реалізації ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші вас за віком?
10. Чи любите ви організовувати і вигадувати з товаришами різноманітні ігри і розваги?
11. Чи важко вам стати своїм у нові для вас компанії?
12. Чи часто ви відкладаєте на інший день справи, які потрібно було б

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 127

виконати сьогодні?

13. Чи легко вам встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи вимагаєте ви, щоб товариші діяли так, як хочете ви?
15. Чи важко вам освоюватись у новому колективі?
16. Чи правда, що у вас не виникає конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, обов'язків?
17. Чи намагаєтеся ви за зручних обставин познайомитися і поговорити з новими людьми?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують інколи вас оточуючі так, що хочеться побути на самоті?
20. Чи правда, що ви зазвичай погано орієнтуєтесь у незнайомій ситуації?
21. Чи подобається вам завжди знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у вас роздратування, коли вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви труднощі, якщо потрібно виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви стомлюєтесь від частого спілкування з друзями?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви виявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?
27. Чи правда те, що ви почуваете себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви рідко відстоюєте свою позицію?
29. Чи можете ви без особливих зусиль внести пожвавлення у малознайому компанію?
30. Чи берете ви участь у суспільній роботі інституту (школи, на виробництві)?
31. Чи намагаєтеся ви обмежити коло своїх товаришів?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк _129 / 128

32. Чи правда те, що ви не намагаєтеся відстоювати свою думку чи рішення, якщо воно не було відразу прийняте групою?

33. Чи відчуваєте ви себе вільно, потрапивши у незнайомий колектив?

34. Чи з задоволенням ви беретеся за організацію різноманітних заходів для своїх друзів?

35. Чи правда те, що ви не відчуваєте себе достатньо впевнено і спокійно, коли потрібно щось говорити великій кількості людей?

36. Чи часто ви запізнюєтеся на ділові зустрічі і побачення?

37. Чи правда, що у вас багато друзів?

38. Чи часто ви опиняєтесь у центрі уваги товаришів?

39. Чи часто ви соромитесь, ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Ключ для обробки даних

Комунікативні здібності:

так (+): 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

ні (-): 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторські здібності:

так (+): 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

ні (-): 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Ключ

Комунікативні здібності:

високий рівень – 15–20 балів;

середній рівень – 10–14 балів;

низький рівень – 0–9 балів.

Організаторські здібності:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-19.07* - 05.02/2/101.00.1/МБ/ВК1.1- 2021
	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк _129 / 129</i>

високий рівень – 15–20 балів;

середній рівень – 10–14 балів;

низький рівень – 0–9 балів.