**ПРАКТИЧНА РОБОТА №6**

**МЕТОДИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

*Мета: Вивчити та засвоїти методики індивідуально-типологічних досліджень. Дослідити особливості процесів формування та розвитку провідних психогігієнічних функцій студентів.*

**Завдання:**

1. Ознайомитися з найбільш поширеними методами і методиками індивідуально- типологічних досліджень.
2. Дослідити особливості процесів формування та розвитку провідних індивідуально- типологічних функцій організму студентів.

**Термінологічний словник:**

***Характер –*** динамічна, упорядкована сукупність стійких, індивідуально психологічних особливостей, котрі формуються в процесі життєдіяльності і виявляються в її діяльності та суспільній поведінці: у ставленні до колективу, до інших людей, до праці, навколишньої дійсності та самого себе.

***Поведінка –*** це набір дій, реакцій на середовище (подразники) свідоме та несвідоме.

***Депресія –*** термін, що використовується для позначення настрою, симптому, та синдромів афективних розладів.

**Загальні положення**

До соціально і професійно значущих індивідуально-типологічних характеристик організму дітей, підлітків та молоді відносять:

* властивості темпераменту (екстравертованість, нейротизм, ситуативна та особистісна тривожність);
* властивості характеру (невротичність, депресивність, роздратованість, врівноваженість, спонтанна та реактивна агресивність, емоційна лабільність тощо);
* характеристики мотиваційної структури особистості (ступінь розвитку внутрішнього, пізнавального, змагального мотивів тощо);
* показники нервово-психічних станів організму (психічна активація, емоційний тонус, інтерес, комфортність, напруженість тощо).

У загальному розумінні екстраверсія – це направленість особистості на оточуючих людей і події, інтроверсія – направленість особистості на її внутрішній світ, а нейротизм – поняття, синонімічне тривожності, – проявляється як емоційна нестійкість, напруженість, емоційне збудження, депресивність.

Ці особливості, що складають структуру особистості генетично детерміновані. Їх вираження пов’язане зі швидкістю вироблення умовних рефлексів та їх міцністю, балансом процесів збудження – гальмування в центральній нервовій системі та рівнем активації кори головного мозку зі сторони ретикулярної формації. Однак найбільш розробленим з двох названих особливостей на фізіологічному рівні є вчення про екстраверсію-інтроверсію. Зокрема, відмінність між екстравертами та інтровертами вдається встановити більш ніж за п’ятдесятьма фізіологічними показниками.

Так, екстраверт, у порівнянні з інтровертом, трудніше виробляє умовні рефлекси, володіє великою витримкою до болю, але меншою витримкою до сенсорної депривації, внаслідок чого не переносить монотонності, частіше відволікається під час роботи і т.п. Типовими поведінковими проявами екстраверта є товариськість, імпульсивність, недостатній самоконтроль, добра пристосованість до середовища, відкритість у почуттях. Він чуйний, життєрадісний, впевнений у собі, прагне до лідерства, має багато друзів, нестриманий, прагне до розваг, полюбляє ризикувати, дотепний, не завжди старанний.

В інтроверта переважають наступні особливості поведінки: він часто занурений в себе, відчуває труднощі, встановлюючи зв’язки з людьми та адаптуючись до реальності. В більшості випадків інтроверт спокійний, врівноважений, миролюбний, його вчинки продумані та раціональні. Коло друзів у нього невелике. Інтроверт високо цінує етичні норми, полюбляє планувати майбутнє, замислюється над тим, що і як буде робити, не піддається миттєвим спонуканням, песимістичний.

Інтроверт не любить хвилювання, притримується заведеного життєвого порядку.

Він строго контролює свої почуття і рідко поводиться агресивно.

**Дослідження властивостей темпераменту**

Оцінка *індивідуально-типологічних особливостей організму,* передусім характеристик темпераменту, дозволяє визначити людей з різною вираженістю провідних полярних базисних властивостей вищої нервової діяльності, таких як екстраверсія – інтроверсія; ригідність нервових процесів – пластичність 44 нервових процесів; емоційна збудливість – емоційна врівноваженість; темп реакцій (швидкий – повільний); активність (висока – низька).

Для визначення *базисних властивостей темпераменту* необхідно запропонувати людині відверто, не витрачаючи часу на роздуми, відповісти стверджувально "Так" (+) або негативно "Ні" (–) на запитання опитувача:

1. Чи полюбляєте ви часто бувати в компанії?
2. Чи уникаєте ви мати речі, які ненадійні та неміцні, хоч і красиві?
3. У вас часто бувають піднесення та спади настрою?
4. Під час бесіди ви дуже швидко розмовляєте?
5. Чи подобається вам робота, що потребує великого напруження сил?
6. Чи буває так, що ви передаєте плітки?
7. Чи вважаєте ви себе дуже веселою та життєрадісною людиною?
8. Чи звикаєте ви до певного одягу, його стилю, кольору та покрою настільки, що не маєте бажання змінити його на що-небудь інше?
9. Чи часто ви відчуваєте, що маєте потребу в людях, які вас розуміють, можуть похвалити або розрадити?
10. Чи дуже швидко ви пишете?
11. Чи шукаєте ви собі роботу, коли є можливість відпочити?
12. Чи буває так, що ви не виконуєте своїх обіцянок?
13. Чи маєте ви багато добрих друзів?
14. Чи важко вам відірватися від справ, у які заглиблені, й переключитися на щось інше?
15. Чи часто ви страждаєте від почуття провини?
16. Чи завжди ви ходите швидко, незалежно від того, поспішаєте, чи ні?
17. Чи роздумуєте ви над важкими завданнями доти, поки не виконаєте їх?
18. Чи буває так, що інколи ви міркуєте гірше, ніж звичайно?
19. Чи легко вам знайти спільну мову з незнайомими людьми?
20. Чи плануєте ви, як будете поводитися під час зустрічі, бесіди тощо?
21. Ви запальні й вас легко вражають жарти над вами?
22. Чи жестикулюєте ви під час бесіди?
23. Чи прокидаєтесь ви вранці свіжим і бадьорим?
24. Чи бувають у вас такі думки, що ви не хотіли б, щоб про них знали інші?
25. Чи любите ви глузувати над іншими?
26. Ви схильні до того, щоб ретельно перевірити свої думки перед тим, як повідомити їх кому-небудь?
27. Чи часто вам сняться жахи?
28. Ви легко запам'ятовуєте та засвоюєте новий навчальний матеріал?
29. Чи настільки ви активні, щоб вам важко було всидіти навіть декілька годин без роботи?
30. Чи буває так, що ви, коли сердитесь, "виходите з себе"(втрачаєте над собою контроль)?
31. Чи легко вам внести пожвавлення у досить нудну компанію?
32. Чи довго ви думаєте, приймаючи будь-яке важливе рішення?
33. Чи часто вам кажуть, що ви берете все дуже близько до серця?
34. Вам подобаються ігри, які потребують швидкості та реакції?
35. Якщо у вас щось не виходить, то чи ви намагаєтесь все одно це зробити?
36. Чи виникало у вас хоча б короткочасне почуття роздратованості до ваших батьків?
37. Чи вважаєте ви себе відвертою та компанійською людиною?
38. Чи важко вам розпочати нову справу?
39. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?
40. Чи важко вам у повсякденному житті щось робити з повільними людьми?
41. Чи можете ви протягом дня довго та продуктивно, не залишаючись осторонь, займатися чим-небудь, не відчуваючи втоми?
42. У вас є звички, від яких варто відмовитися?
43. Ви людина безтурботна?
44. Чи вважаєте ви добрим товаришем для себе лише того, чия симпатія до вас перевірена та надійна?
45. Чи легко вас роздратувати?
46. Під час дискусії ви швидко знаходите найкращу відповідь?
47. Чи змушуєте ви себе довго та продуктивно займатися чим-небудь?
48. Чи трапляється так, що ви говорите про речі, про які зовсім не маєте поняття?

Для визначення показника підсумуйте бали за наступною шкалою:

*Екстраверсія*.

"Так" 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37 – 3 бали;

"Ні" 4, 43 – 2 бали;

"Ні" 2—1 бал.

*Ригідність нервових процесів:*

"Так" 8, 26, 32 – 3 бали;

"Так" 2, 14, 20, 38, 44 – 2 бали;

"Ні" 37 —2 бали;

"Ні" 19, 46—1 бал.

*Емоційна збудливість.*

"Так" 15, 21, 33, 39, 45 – 3 бали;

"Так" 3, 9 —2 бали;

"Так" 27 – 1 бал.

*Темп реакцій.*

"Так" 4, 16, 28 – 3 бали;

"Так" 10, 22, 34, 40, 46 —2 бали;

"Так" 17, 29,37— 1 бал

*Активність:*

"Так" 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47 – 3 бали;

"Так" 10—1 бал;

"Ні" 38 – 1 бал.

*Достовірність тесту:*

"Так" 30, 36, 42, 48 – 3 бали;

"Так" 6, 12 —2 бали;

"Так" 18,24,25— 1 бал;

"Ні" 23—1 бал.

Оцінка одержаних результатів:

*Екстраверсія:*

22-26 – дуже висока екстраверсія 17-21 – висока екстраверсія

12-16 – середня екстраверсія 7-11 – висока інтроверсія

0-6 – дуже висока інтроверсія

*Ригідність нервових процесів:*

16-23 – дуже висока ригідність нервових процесів 12-15 – висока ригідність нервових процесів

7-11 – середня пластичність нервових процесів 3-6 – висока пластичність нервових процесів

0-2 – дуже висока пластичність нервових процесів

*Емоційна збудливість:*

18-20 – дуже висока емоційна збудливість 14-17 – висока емоційна збудливість

8-12 – середня емоційна врівноваженість 4-7 – висока емоційна врівноваженість

0-3 – дуже висока емоційна врівноваженість

*Темп реакцій:*

20-22 – дуже швидкий

14-19 – швидкий

9-13 – середній

5-8 – повільний

0-4 – дуже повільний

*Активність:*

24-26 – дуже висока 21-23 – висока

14-20 – середня

9-13 – низька

0-8 – дуже низька

*Достовірність тесту:*

13-20 – висока

8-12 – середня

0-7 – низька (відповіді непереконливі)

**Оцінка мотиваційної спрямованості та рівня домагань**

Під *рівнем домагань людини* розуміють потреби, мотиви та інші риси особистості, що проявляються у ступені складності мети, яку вона ставить перед собою.

Для визначення характеристик *мотиваційної спрямованості* людини слід використовувати модифіковану форму опитувача, що була розроблена В.К. Горбачевським. Застосування опитувача дозволяє оцінити такі компоненти мотиваційної структури особистості, як внутрішній мотив, що безпосередньо пов'язаний з процесом діяльності; пізнавальний мотив, що характеризує відношення суб'єкта до результатів своєї роботи; мотив уникання; змагальний мотив; мотив до зміни діяльності; мотив самоповаги, що виражається у прагненні суб'єкта ставити перед собою в однотипній повсякденній діяльності все більш і більш складну мету.

Крім того, опитувач дозволяє оцінити такі елементи мотиваційної структури особистості, як ступінь вираженості вольових зусиль, намічений рівень мобілізації сил, ініціативність, надає можливість провести самооцінку рівня досягнутих результатів та свого інтелектуального потенціалу.

Досліджуваному під час виконання певної діяльності пропонують прочитати кожне з наведених висловлювань і вирішити, в якій мірі він погоджується або не погоджується з ними, та, залежно від цього, вибрати один із наведених нижче варіантів і поставити напроти запитання відповідну оцінку: якщо повністю згоден – +3; згоден – +2; швидше згоден, ніж не згоден – +1; швидше не згоден, ніж згоден – -1; не згоден – - 2; повністю незгоден – -3. У випадку вагання щодо відповіді та якщо неможливо ані погодитися з висловлюванням, ані відхилити його – 0.

1. Робота, яку виконують щоденно, мені вже набридла.
2. Я працюю на повну силу.
3. Я хочу показати всім, на що здатний.
4. Я відчуваю, що мене примушують домагатися високих результатів.
5. Мені цікаво, який буде результат.
6. Завдання, яке виконую, досить складне.
7. Те, що я роблю, нікому непотрібне.
8. Мене цікавить, які мої результати – кращі чи гірші, ніж у інших.
9. Мені хотілось би якомога швидше зайнятися чимось іншим.
10. Думаю, що результати моєї діяльності будуть високими.
11. Ситуації та проблеми, що пов'язані з моєю діяльністю, можуть завдати мені неприємностей.
12. Чим кращі досягнуті результати, тим більшим є бажання їх перевершити.
13. Я прикладаю достатньо зусиль.
14. Я вважаю, що мій кращий результат – не випадковість.
15. Робота великого зацікавлення у мене ніколи не викликає.
16. Я сам ставлю перед собою мету та завдання.
17. Я хвилююся про результати своєї діяльності.
18. Під час виконання роботи я відчуваю приплив сил.
19. Кращих результатів, як би я не старався, мені не досягти.
20. Робота, яку я виконую, завжди має для мене велике значення.
21. Я завжди ставлю перед собою складну мету.
22. До результатів своєї діяльності я ставлюся байдуже.
23. Чим більше я працюю, тим мені цікавіше.
24. Я не збираюся, як кажуть, "викладатися" на цій роботі.
25. Напевне, мої результати будуть низькими.
26. Як не старайся, результат від цього не зміниться.
27. Я хотів би займатися чим завгодно, тільки не тією роботою, яку виконую.
28. Робота досить проста.
29. Я здатний на кращий результат.
30. Чим складніша мета, тим більше бажання її досягти.
31. Я відчуваю, що можу подолати всі труднощі на шляху до мети.
32. Мені байдуже, якими будуть мої результати порівняно з результатами інших.
33. Я захоплююсь роботою, що виконується.
34. Я хочу уникнути низьких результатів.
35. Я відчуваю себе незалежним.
36. Мені здається, що я марно витрачаю і сили, і час.
37. Я працюю у півсили.
38. Мене цікавить, де межа моїх можливостей.
39. Я хочу, щоб мій результат виявився одним із найкращих.
40. Я зроблю все, що в моїх силах, для досягнення мети.
41. Я відчуваю, що у мене нічого не вийде.
42. Іспити – це лотерея.

Обробка результатів спочатку передбачає переведення відповідей в стандартизовані бали відповідно до правил або прямого, або зворотного переведення.

*Пряме переведення*: -3 – 1 бал; -2 – 2 бали; -1 – 3 бали; 0 – 4 бали; +1 – 5 балів; +2 – 6 балів; +3 – 7 балів.

*Зворотне переведення*: -3—7 балів; -2 – 6 балів; -1 – 5 балів; 0 – 4 бали; І – 3 бали; +2 – 2 бали; +3 – 1 бал.

Для оцінки результатів досліджень використовується такий ключ (з – зворотне переведення):

Внутрішній мотив – 15з; 23; 33.

Пізнавальний мотив – 5; 22з; 38.

Мотив уникання – 11; 17; 34.

Змагальний мотив – 8; 32з; 39.

Мотив зміни діяльності – 1; 9; 27.

Мотив самоповаги – 12; 21; 30.

Значущість результатів – 7; 20з; 30.

Складність завдання – 6; 28з.

Вольове зусилля – 2; 13; 37з.

Оцінка рівня досягнутих результатів – 19з; 29.

Оцінка свого потенціалу – 18; 31; 41з.

Намічений рівень мобілізації зусиль – 3; 24з; 40.

Очікуваний рівень результатів – 10; 25з.

Закономірність результатів – 14; 26з; 42з.

Ініціативність – 4з; 16; 35.

**Контрольні питання**

* 1. Індивідуально-типологічні основи навчальної та позанавчальної діяльності дітей, підлітків та молоді.
  2. Закономірності та особливості формування і розвитку провідних індивідуально- типологічних функцій в дитячому, підлітковому та дорослому віці.
  3. Методи індивідуально-типологічних досліджень та особливості їх використання у практиці гігієнічних досліджень.