

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

ПСИХОЛОГІЯ

**Методичні рекомендації
до виконання контрольних робіт
для студентів усіх спеціальностей
першого (бакалаврського) рівня**

**Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2021**

УДК 159.9(07.034)

П86

Укладач В. М. Лугова

Затверджено на засіданні кафедри економіки та соціальних наук.
Протокол № 1 від 26.08.2020 р.

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Психологія [Електронний ресурс] : методичні рекомендації
П86 до виконання контрольних робіт для студентів усіх спеціальностей
першого (бакалаврського) рівня / уклад. В. М. Лугова. – Харків :
ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2021. – 82 с.

Подано тестові та практичні завдання, теоретичні запитання, призначені для поглиблення, конкретизації та закріплення знань студентів. Наведено список основної та додаткової літератури.

Рекомендовано для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня.

УДК 159.9(07.034)

© Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця, 2021

Вступ

Особливості сучасного етапу розвитку суспільства обумовлюють необхідність поліпшення психологічної підготовки сучасних спеціалістів. Психологія становить науковий напрям, що розглядає і вивчає об'єктивні, реально наявні психічні явища і факти; виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування її механізмів. Психологія дозволяє студентам знайти відповіді на важливі питання стосовно своєї особистості, психологічних властивостей, допомагає зрозуміти закони мислення, формування інтелекту, пізнати сутність і сенс життя та його цінність. Вона сприяє більш ефективній взаємодії з навколишнім світом, вказує на особливості кожної людини та підказує засоби, що допомагають подоланню негативних її рис. Вивчення основ психології сприятиме підвищенню ефективності власної професійної діяльності, допоможе найповніше використовувати особистісний потенціал людини, налагоджувати стосунки між членами колективу.

Для вирішення практичних завдань, що постають у різних сферах суспільного життя, необхідно залучати потенціал психології. Динамічний розвиток ринку психологічних послуг, а саме створення психологічних служб, мають нагальну потребу в надійних знаннях про особистість та її розвиток. Тому закономірним є інтерес до теоретичних та практичних розробок психологічної науки.

Метою викладання навчальної дисципліни "Психологія" є формування психологічної компетентності у майбутнього фахівця, що визначатиме його професійну спроможність та сприятиме формуванню професіоналізму впродовж життя.

Для досягнення зазначеної мети вирішуються такі **завдання**:
забезпечення наукового розуміння студентами основ психологічних явищ, їхнього прояву і впливу на життя і діяльність людей;
формування установок на самовдосконалення та самореалізацію;
формування психологічного мислення, культури спілкування і поведінки;
здійснення психологічної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

Об'єктом навчальної дисципліни є психіка людини.

Предметом навчальної дисципліни є закони, закономірності, механізми функціонування та розвитку психіки як особливої форми життєдіяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має:

знати:

основні терміни та поняття психології;

основні закономірності функціонування психічних процесів, станів та властивостей;

методики визначення психічних властивостей людини;

закономірності формування і розвитку особистості;

технології діагностики індивідуально-психічних особливостей людини;

психологічні концепції теорії діяльності та її основні компоненти;

закономірності формування міжособистісних стосунків та процесу спілкування;

вміти:

враховувати психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні прояви особистості у повсякденному житті і в професійній сфері;

давати психологічну характеристику особистості;

пояснювати власні психічні стани;

володіти найпростішими засобами психічної саморегуляції;

налагоджувати міжособистісні стосунки в професійній діяльності й повсякденному житті;

формулювати і вирішувати практичні психологічні проблеми у повсякденному житті та в колективі.

Навчальна дисципліна "Психологія" є вибірковою дисципліною, яка обирається в межах пакету соціально-психологічних дисциплін.

Контрольні завдання призначені для закріплення теоретичного матеріалу та оволодіння практичними навичками психології для забезпечення ефективності процесів самоуправління, організації власної діяльності, спілкування. Кожен варіант контрольних робіт містить теоретичну і практичну частини. Практична частина охоплює завдання трьох рівнів: стереотипні, діагностичні та евристичні.

Виконуючи контрольну роботу, необхідно показати вміння правильно, коротко і чітко висловлювати засвоєний навчальний матеріал, обов'язково обґрунтовуючи власну думку.

Контрольна робота

Варіант 1

Теоретична частина

Тестові завдання

1. Яка з перерахованих особливостей не належить до характеристики життєвої психології:

- а) інтуїтивна;
- б) раціональна;
- в) конкретна;
- г) обмежена в матеріалах?

2. В якому з наведених далі характеристик правильно описано метод психологічного спостереження:

- а) дослідження проводиться із застосуванням спеціальної апаратури, але без певного плану і без втручання в хід подій;
- б) дослідник, не порушуючи природного перебігу досліджуваних явищ, проводить роботу цілеспрямовано й організовано, безпосередньо або з застосуванням апаратури, яка реєструє (кіно, магнітофон), в протоколі фіксує лише факти в такому вигляді, у якому вони виявляються;
- в) дослідник активно втручається у хід подій, проводить роботу цілеспрямовано і фіксує факти у такому вигляді, в якому вони виявляються;
- г) дослідник є активним учасником досліджуваних подій і викликає за бажанням досліджувані явища?

3. Психіка – це:

- а) самостійний активний процес, що впливає на життєдіяльність організму;
- б) властивість живої високоорганізованої матерії, що полягає в здатності відображати своїми станами навколишній об'єктивний світ у його зв'язках і відносинах;
- в) системна властивість високоорганізованої матерії;
- г) усі відповіді правильні.

4. *Пристосування чутливості до постійно діючого подразника, що виявляється в зниженні або підвищенні порогів, – це:*

- а) сенсорна адаптація;
- б) взаємодія відчуттів;
- в) контраст відчуттів;
- г) явище синестезії.

5. *Аперцепція – це:*

- а) відносна незалежність образу від умов сприйняття, що виявляється в незмінності форми, кольору розміру предметів;
- б) залежність сприйняття від колишнього досвіду людини;
- в) внутрішній органічний взаємозв'язок частин і цілого в образі;
- г) віднесення до певного класу об'єктів.

6. *Яке з визначень відчуттів є повним і правильним:*

- а) відчуття – процес безпосереднього відображення в мозку людини окремих властивостей та якостей предметів;
- б) відчуття – процес відображення в мозку людини окремих властивостей і якостей предметів і явищ при їх безпосередньому впливі на органи чуття;
- в) відчуття – це процес опосередкованого відображення в свідомості людини властивостей і якостей предметів і явищ?

7. *Досвідоме – це:*

- а) принципово недоступний свідомості зміст психіки, яке становить енергетичне ядро особистості;
- б) емоційно навантажені спогади;
- в) психічний зміст, який піддається довільній регуляції;
- г) психічний зміст, який за необхідності легко може стати усвідомленим (схема реалізації автоматичних дій).

8. *Яке поняття, вказує на якісну відмінність людей від тварин, слугує для характеристики загальних, притаманних усім людям якостей, які знаходять свій прояв у назві "homo sapiens":*

- а) людина;
- б) особистість;
- в) індивід;
- г) індивідуальність?

9. *Індивідуальність – це стійкий комплекс якостей людини, набутих під впливом відповідної культури суспільства, конкретних соціальних груп і спільнот, до яких вона належить і до життєдіяльності яких залучена:*

- а) так;
- б) ні?

10. *Те, що людина думає про себе, становить таку форму існування нашого "Я":*

- а) Я-реальне;
- б) Я-образ;
- в) Я-імідж;
- г) дзеркальне Я.

11. *Проміжок життя окремого індивіда від його народження до смерті – це:*

- а) вік;
- б) онтогенез;
- в) інтервал;
- г) довголіття.

12. *Специфічний вид активності людини, спрямований на пізнання і творче перетворення навколишнього світу, включаючи самого себе й умови свого існування – це:*

- а) активність;
- б) діяльність;
- в) спілкування;
- г) поведінка.

13. *Загальними характеристиками діяльності є:*

- а) соціальна обумовленість;
- б) спонтанність;
- в) предметність;
- г) суб'єктність.

14. *Зміна оцінок, установок, поведінки під впливом групи – це:*

- а) конформність;
- б) імітація;
- в) навіювання;
- г) ідентифікація.

15. Основним джерелом непорозумінь у спілкуванні є відсутність взаємної довіри між партнерами, що призводить до обмеження кількості та якості інформації, яка передається:

- а) так;
- б) ні?

Практична частина

1. Стереотипне завдання. Охарактеризуйте сутність психології як науки. Обґрунтуйте завдання сучасної психології.

2. Діагностичне завдання. Визначте власний стиль навчання і мислення за допомогою тесту П. Торранса, С. Рейнолдса, Т. Рігеля та О. Болла та зробіть обґрунтовані висновки стосовно того, як проявляється домінування певної півкулі у вашій діяльності та поведінці.

Методичні рекомендації

З кожного пункту тесту (табл. 1) необхідно відзначити тільки один варіант, який найкраще описує особливості вашої особистості, сильні сторони і переваги. Після зіставлення результатів відповідей з "ключем" (табл. 2) підраховується кількість "правопівкульних", "лівопівкульних" і "рівнопівкульних" відповідей.

Таблиця 1

Тест на визначення стилю навчання і мислення

№	Варіанти відповідей
1	2
1	а) не дуже добре запам'ятовуюю обличчя
	б) не дуже добре запам'ятовуюю імена
	в) однаково добре запам'ятовуюю імена й обличчя
2	а) найкраще засвоюю усні пояснення
	б) найкраще засвоюю пояснення в прикладах
	в) однаково добре засвоюю усні пояснення і пояснення в прикладах
3	а) легко проявляю почуття та емоції
	б) помірно стриманий у вираженні почуттів та емоцій
	в) скутий у виявленні почуттів та емоцій

1	2
4	а) весело і вільно експериментую у спорті, в мистецтві, поза роботою
	б) систематичний і стриманий у експериментуванні
	в) однаково схильний як до вільного, так і стриманого, систематичного експериментування
5	а) віддаю перевагу заняттям, на яких дається один вид завдання, після нього другий і т. д.
	б) віддаю перевагу заняттям, на яких я працюю над декількома завданнями одночасно
	в) однаково подобається і перший і другий вид занять
6	а) віддаю перевагу тестам, де потрібно вибирати одну відповідь
	б) віддаю перевагу тестам-есе
	в) однаково подобається і те, й інше
7	а) гарно інтерпретую мову рухів тіла та інтонаційні аспекти усної мови
	б) погано інтерпретую мову рухів, залежу від того, що говорять люди
	в) однаково добре інтерпретую мову рухів і мовні вирази
8	а) легко вигадую смішні фрази і жарти
	б) мені складно вигадати смішні фрази і жарти
	в) відносно легко вигадую смішні фрази і жарти
9	а) віддаю перевагу заняттям, на яких я рухаюсь і що-небудь роблю
	б) віддаю перевагу заняттям, на яких я слухаю інших
	в) однаково подобається і те, й інше
10	а) використовую фактичну, об'єктивну інформацію в судженнях
	б) використовую особистий досвід і почуття в судженнях
	в) однаково використовую і те, й інше
11	а) легко, весело підхожу до вирішення проблем
	б) серйозно, по діловому підхожу до вирішення проблем
	в) поєдную обидва підходи до вирішення проблем
12	а) мені легше працювати розумово та творчо окремо від інших людей
	б) мені легше працювати розумово та творчо у колективі
	в) на мої розумові та творчі здібності не впливає оточення
13	а) майже завжди вільно використовую будь-який доступний матеріал для роботи
	б) іноді використовую будь-який доступний матеріал для роботи
	в) віддаю перевагу роботі з відповідним, належним матеріалом, використовуючи його за призначенням
14	а) люблю, коли мої завдання чи робота заплановані, і я знаю, що конкретно я маю робити
	б) люблю, коли мої заняття чи робота характеризуються певною гнучкістю і можливими змінами по мірі просування
	в) не має різниці є мої заняття або робота запланованими, чи можуть змінюватися по мірі просування

1	2
15	а) я вельми винахідливий
	б) я іноді виявляю винахідливість
	в) ніколи не виявляю винахідливість
16	а) найкраще думаю, лежачи на спині
	б) найкраще думаю, сидячи
	в) найкраще думаю в русі чи під час ходіння
17	а) люблю заняття, на яких завдання мають чітку і безпосередню практичну придатність
	б) люблю заняття, на яких завдання не мають чіткої практичної придатності
	в) однаково подобається і те, й інше
18	а) люблю здогадуватися і передбачати значну кількість ситуацій, коли не впевнений в якихось речах
	б) швидше не стану прогнозувати, якщо не впевнений
	в) здогадуюсь в деяких видах ситуацій
19	а) люблю висловлювати почуття і ідеї простою мовою
	б) люблю виражати почуття і ідеї віршами, піснями, танцями
	в) однаково подобаються обидва види самовираження
20	а) зазвичай отримую багато нових ідей з поезії, символів і т. д.
	б) іноколи отримую нові ідеї з поезії, символів і т. д.
	в) рідко отримую нові ідеї з поезії, символів і т. д.
21	а) віддаю перевагу простим завданням
	б) віддаю перевагу складним завданням
	в) однаково подобаються і прості, і складні завдання
22	а) реаую на емоції
	б) реаую на заклик до логіки
	в) однаково реаую і на те, і на інше
23	а) віддаю перевагу роботі над проблемами послідовно, одну за одну
	б) віддаю перевагу роботі над декількома проблемами (завданнями) одночасно
	в) можу працювати і послідовно і одночасно над декількома проблемами
24	а) віддаю перевагу вивченню традиційних галузей предмету
	б) віддаю перевагу вивченню теорій і гіпотез нового предмета
	в) однаково подобається і те, й інше
25	а) віддаю перевагу аналітичному читанню, критиці
	б) віддаю перевагу творчому, синтезуючому читанню, що дозволяє застосувати і використати інформацію для вирішення завдань
	в) однаково подобається і те, й інше
26	а) віддаю перевагу інтуїтивному способу вирішення завдань
	б) віддаю перевагу логічному способу вирішення завдань
	в) однаково подобається і логічний, і інтуїтивний підхід
27	а) віддаю перевагу зоровому поданню задачі, розв'язуючи її
	б) подобається промовляти задачу вголос, щоб розв'язати її
	в) не роблю ні того, ні іншого

1	2
28	а) подобається розв'язувати задачі, спираючись на логіку
	б) подобається розв'язувати задачі, спираючись на досвід, практику
	в) однаково подобається і те, й інше
29	а) умію гарно пояснювати усно
	б) умію гарно пояснювати за допомогою дії, наочним способом
	в) умію однаково гарно пояснювати як усно, так і за допомогою дії, наочним способом
30	а) засвоюю матеріал швидше, коли викладач використовує усні пояснення
	б) засвоюю матеріал швидше, коли викладач використовує письмові пояснення
	в) однаково подобається і той, і інший спосіб пояснення
31	а) під час запам'ятовування та мислення спираюсь на мову
	б) під час запам'ятовування спираюсь на образи уяви
	в) однаково спираюсь і на мову, і на образи уяви
32	а) подобається аналізувати вже закінчений матеріал
	б) подобається організувати і доводити до кінця незавершений матеріал
	в) не подобається ні перший, ні другий вид діяльності
33	а) люблю розмовляти і писати
	б) люблю малювати і маніпулювати
	в) люблю і те, й інше
34	а) легко можу загубитися навіть у знайомій обстановці
	б) легко орієнтуюсь навіть у незнайомій обстановці
	в) відносно добре орієнтуюсь
35	а) більш творча натура, ніж інтелектуальна
	б) більш інтелектуальна натура, ніж творча
	в) інтелектуальна і творча натура
36	а) люблю знаходитися в гамірній людній обстановці, де постійно щось відбувається
	б) люблю знаходитися в обстановці, де я можу сконцентруватися на чомусь одному
	в) іноді люблю і те, й інше
37	а) переважно цікавлюсь естетичними питаннями: мистецтвом, музикою, танцями
	б) переважно цікавлюсь практичними, прикладними речами: роботою, походами, колективними видами спорту
	в) однаково беру участь і в тому, і в іншому виді діяльності
38	а) професійне покликання переважно до бізнесу, економіки
	б) професійне покликання переважно до гуманітарних наук
	в) на сьогодні не маю чіткого уявлення
39	а) віддаю перевагу вивченню деталей і специфічних фактів
	б) віддаю перевагу загальному огляду предмету, погляду на картину загалом
	в) подобається, коли загальний огляд поєднується з деталями
40	а) розумово сприйнятливий і реагую на те, що чую і читаю
	б) знаходжуся у стані розумового пошуку, самопізнання у процесі навчання
	в) і те, й інше

Ключ до тесту

№	а)	б)	в)	№	а)	б)	в)
1	Л	П	Р	21	Л	П	Р
2	Л	П	Р	22	П	Л	Р
3	П	Л	Р	23	Л	П	Р
4	П	Л	Р	24	Л	П	Р
5	Л	П	Р	25	Л	П	Р
6	П	Л	Р	26	П	Л	Р
7	П	Л	Р	27	П	Л	Р
8	П	Л	Р	28	Л	П	Р
9	П	Л	Р	29	Л	П	Р
10	Л	П	Р	30	Л	П	Р
11	П	Л	Р	31	Л	П	Р
12	П	Л	Р	32	Л	П	Р
13	П	Р	Р	33	Л	П	Р
14	Л	П	Р	34	Л	П	Р
15	П	Р	Р	35	П	Л	Р
16	П	Л	Р	36	П	Л	Р
17	П	Л	Р	37	П	Л	Р
18	П	Л	Р	38	Л	П	Р
19	Л	Р	Р	39	Л	П	Р
20	П	Р	Л	40	Л	П	Р

Підрахунок:

Правопівкульні (П)___; Лівопівкульні (Л)___; Рівнопівкульні (Р)___.

Характеристика основних типів організації мозку

Домінування *лівої півкулі* визначає схильність до абстрагування і узагальнення, словесно-логічний характер пізнавальних процесів. Ліва півкуля спеціалізована на оперуванні словами, умовними знаками і символами; відповідає за писемність, рахунок, здатність до аналізу, абстрактне, концептуальне мислення.

Лівопівкульові люди раціональні та розсудливі, багато і охоче пишуть, легко запам'ятовують довгі тексти, їхня мова граматично правильна. Для них характерні загострене почуття обов'язку, відповідальності, принциповості, внутрішній характер переробки емоцій. Часто такі люди займають адміністративні посади, але їм не вистачає гнучкості, безпосередності та спонтанності в натуральному вираженні почуттів. Вони вважають за краще діяти за заздалегідь складеними схемами, тому їм складно будувати свої відносини з людьми.

Домінування *правої півкулі* визначає схильність до творчості, конкретно-образний характер пізнавальних процесів, дивергентне (націлене на вироблення якомога більшої кількості варіантів вирішення проблеми) мислення. Права півкуля мозку спеціалізована на оперуванні образами реальних предметів, відповідає за орієнтацію в просторі і легко сприймає просторові відносини. Вважається, що вона відповідає за синтетичну, симультантну (одночасну) діяльність мозку.

Мова *правопівкульових людей* емоційна, експресивна, багата інтонаціями, жестикуляцією. У ній немає чіткого структурування, можливі запинки, суперечливість, зайві слова і звуки. Здебільшого, правопівкульові люди – цілісні натури, вони відкриті та безпосередні у вираженні почуттів, наївні, довірливі, схильні до навіювань, здатні тонко відчувати і переживати, товариські і контактні. Часто вони діють за настроєм. Серед правопівкульових багато літераторів, журналістів, діячів мистецтва, організаторів

Пройти тест можна також за посиланням <https://psyttests.org/cognitive/solatB-run.html>

Після проходження тесту скопіюйте результати та зробіть загальні висновки.

3. Евристичне завдання. Дайте обґрунтовану відповідь на питання: 1) чому проблема спілкування стала особливо актуальною в останні десятиліття? 2) які можливі наслідки дефіциту спілкування?

Як ви розумієте вираз А. Екзюпері: "Єдина справжня розкіш – це розкіш людського спілкування".

Варіант 2

Теоретична частина

Тестові завдання

1. Завдання психології полягають у такому:

- а) навчитися розуміти сутність психічних явищ і їхні закономірності;
- б) підвищувати ефективність діяльності людей;
- в) слугувати теоретичною основою практики психологічної служби;
- г) усі відповіді правильні.

2. Психіка обумовлена об'єктивною дійсністю, усі психічні явища обумовлені діяльністю мозку – це принцип:

- а) детермінізму;
- б) єдності свідомості та діяльності;
- в) розвитку;
- г) генетичний.

3. Процес перетворення і втілення душевних людських сил і здібностей з розумової форми, способу в якості предмета – це:

- а) проєктування;
- б) відображення;
- в) опредметнення;
- г) немає правильних відповідей.

4. Для якої півкулі характерна схильність до творчості, конкретно-образний характер пізнавальних процесів:

- а) лівої;
- б) правої?

5. Образна пам'ять ділиться на:

- а) зорову, слухову, дотикальну, нюхову, смакову;
- б) мимовільну і довільну;
- в) короткочасну, довготривалу і оперативну;
- г) усі відповіді правильні.

6. Емоційний процес, який швидко опановує людиною, бурхливо протікає, супроводжується порушенням контролю за діями – це:

- а) афект;
- б) емоція;
- в) стрес;
- г) настрої.

7. Які з перерахованих явищ є станами свідомості:

- а) сон, неспання, несвідомість;
- б) досвідоме, підсвідоме, свідоме, несвідоме;
- в) свідоме і несвідоме;
- г) усі відповіді правильні.

8. *Уві сні людина мислить, оскільки бачить сновидіння:*

- а) так;
- б) ні?

9. *Особистісний рівень прояву індивідуальності охоплює:*

- а) риси характеру;
- б) зовнішність;
- в) мотивацію;
- г) групу крові.

10. *Розглядає вроджені біологічні чинники (інстинкти), а точніше, загальну біологічну енергію – лібідо, як головне джерело розвитку особистості:*

- а) аналітична теорія;
- б) гуманістична теорія;
- в) психодинамічна теорія;
- г) поведінкова теорія.

11. *Спосіб запобігання внутрішнього конфлікту виключенням із свідомості неприйнятого мотиву або неприємної інформації – це:*

- а) проєкція;
- б) раціоналізація;
- в) витіснення;
- г) катарсис.

12. *Система психологічного захисту передбачає зміну "Я-концепції" або оволодіння людиною системою захисних психологічних механізмів, які нейтралізують дію травмуючої інформації:*

- а) так;
- б) ні?

13. *Вид діяльності людини, метою якої є не результат діяльності, а її процес – це:*

- а) гра;
- б) праця;
- в) спілкування;
- г) навчання.

14. *Компромiс – це:*

- а) елемент структури конфлікту;
- б) причина виникнення конфлікту;
- в) спiсiб поведiнки людини в процесi конфлікту;
- г) усi вiдповiдi правильнi.

15. *Информацiйно-комунiкативна функцiя спiлкування характеризує емоцiйну сферу спiврозмовника в ходi спiлкування:*

- а) так;
- б) нi?

Практична частина

1. Стереотипне завдання. Визначте поняття "темперамент", охарактеризуйте його головні компоненти. Дайте характеристику типів темпераменту.

2. Діагностичне завдання. Визначте власну провідну репрезентативну систему: візуальну (зорове сприйняття), аудіальну (слухове сприйняття), або кінестетичну (тактильне сприйняття) за допомогою методики визначення провідної перцептивної модальності, розробленої С. Єфремцевою, та зробіть обґрунтовані висновки стосовно того, як проявляється це домінування у вашій діяльності та поведінці.

Методичні рекомендації

Прочитайте уважно твердження (табл. 3). Поставте знак "+", якщо ви згодні з цим твердженням, і знак "-", якщо не згодні. Після тестування підрахуйте кількість позитивних відповідей за трьома каналами сприйняття, відповідно до ключа (табл. 4)

Таблиця 3

Тест на визначення провідного каналу сприйняття

№	Варіанти відповіді
1	2
1	Люблю спостерігати за хмарами і зірками
2	Часто наспівую собі потихеньку
3	Не визнаю моду, яка незручна
4	Люблю ходити в сауну
5	Колір автомобіля для мене має значення

1	2
6	Дізнаюся по кроках, хто увійшов у приміщення
7	Мене розважає наслідування діалектам
8	Зовнішньому вигляду надаю серйозного значення
9	Мені подобається, коли мені роблять масаж
10	Коли є час, люблю спостерігати за людьми
11	Погано себе почуваю, коли не рухаюся
12	Коли бачу одяг у вітрині, розумію добре в ньому виглядатиму чи ні
13	Коли чую стару мелодію, до мене повертається минуле
14	Люблю читати під час їжі
15	Люблю поговорити по телефону
16	У мене є схильність до повноти
17	Мені більше подобається слухати розповідь, яку хтось читає, ніж читати самому
18	Після поганого дня мій організм напружений
19	Охоче і багато фотографую
20	Довго пам'ятаю, що мені сказали приятелі або знайомі
21	Легко можу віддати гроші за квіти, тому що вони прекрасні та прикрашають життя
22	Увечері люблю прийняти гарячу ванну
23	Намагаюся записувати свої справи
24	Часто розмовляю із собою
25	Після тривалої їзди на машині довго приходжу до тями
26	Тембр голосу багато мені говорить про людину
27	Надаю великого значення манері одягатися, яка властива іншим
28	Люблю потягуватися, розправляти кінцівки, розминатися
29	Занадто тверде або занадто м'яке ліжко для мене мука
30	Мені нелегко знайти зручне взуття
31	Люблю дивитися фільми
32	Навіть через роки можу впізнати людину, яку коли-небудь бачив
33	Люблю ходити під дощем
34	Люблю слухати, коли говорять
35	Люблю займатися рухливим спортом або виконувати будь-які рухові вправи, іноді і потанцювати
36	Коли близько цокає годинник, не можу заснути
37	У мене непогана стереоапаратура
38	Коли слухаю музику, відбиваю такт ногою
39	На відпочинку люблю оглядати пам'ятники архітектури
40	Безлад мене дратує
41	Не люблю синтетичні тканини
42	Вважаю, що атмосфера в приміщенні залежить від освітлення
43	Часто ходжу на концерти
44	Потиск руки багато говорить мені про особистість
45	Охоче відвідую галереї і виставки
46	Серйозна дискусія – це цікаво
47	Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами
48	У шумі не можу зосередитися

Ключ до тесту

Канал сприйняття	Номер запитання
Візуальний	1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45
Аудиальний	2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48
Кінестетичний	3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47

Рівні перцептивної модальності (провідного типу сприйняття):

13 і більше – високий;

8 – 12 – середній;

7 і менше – низький.

*Характеристика прояву провідної перцептивної модальності
у поведінці особистості*

Візуали – це люди, які "бачать" навколишній світ, тобто сприймають більшу частину інформації за допомогою зору. Серед візуалів більшість творчих людей, що сприймають зовнішній світ через образи, фантазію, уяву. В цьому процесі основну роль відіграє зір. Досить часто вони відрізняються підвищеною жестикуляцією, так як їм не вистачає слів, щоб повністю описати свої думки. Це відбувається тому, що візуали думають картинкою, а вона має набагато більше фарб ніж слова. Такі люди відрізняються відмінною візуальною пам'яттю. Вони моментально схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад. У розмові тримають таку дистанцію, щоб краще розгледіти співрозмовника. Візуали часто використовують вирази: "я бачу..."; "подивися, яка ... "; "це виглядає..."; "там буде видно"; "бачите" тощо.

Аудіали – це люди, які в основному отримують інформацію через слуховий канал. Аудіал в процесі спілкування звертає максимум своєї уваги на мову. Його цікавлять слова, але головним чином він розуміє вас через інтонації. Його вухо вловлює найменші зміни тону, висоти голосу. Розмовляючи зі співрозмовником, аудіал зазвичай нахилиє голову так, як ніби прислухається, він намагається знаходитися від співрозмовника досить близько, тому що прагне почути все і нічого не пропустити. Очі він часто відводить в сторону або опускає вниз. Для нього не характерно дивитися прямо в очі співрозмовника – це його відволікає, заважає слухати і викликає напругу. Аудіали часто використовують вирази типу: "послухайте, що я скажу"; "радий тебе чути"; "звучить заманливо"; "ваша ідея звучить чудово" тощо.

Кінестетики – "відчувають" навколишній світ і сприймають більшу частину інформації через нюх, дотик, за допомогою рухів та ін. Кінестетики – люди дії. Почуття і враження людей цього типу стосуються, головним чином, того, що відноситься до дотику, інтуїції, здогаду. Під час розмови нахилиються до співрозмовника, часто прагнуть доторкнутися, тому знаходяться дуже близько від нього. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання. Їхня мова насичена виразами: "я відчуваю", "змінити на краще", "керувати собою", "зберігати спокій", "близько підійти до вирішення проблеми" тощо.

Пройти тест також можна за посиланням <https://psyttests.org/cognitive/modality.html>

Після проходження тесту скопіюйте результати та зробіть загальні висновки.

3. Евристичне завдання. Прокоментуйте наведені далі положення. З якими з них можна погодитися, а з якими не можна і чому?

- 1) ми не тільки віримо тому, що бачимо, але й до певної міри бачимо те, у що віримо;
- 2) розум завжди здатний взяти верх над емоціями;
- 3) емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.

Варіант 3

Теоретична частина

Тестові завдання

1. Психіка визначається способом життя, усі психічні явища обумовлені діяльністю мозку – це принцип:

- а) детермінізму;
- б) єдності свідомості і діяльності;
- в) розвитку;
- г) генетичний.

2. Який метод психології складається в навмисному і цілеспрямованому сприйнятті об'єктів:

- а) опитування;
- б) соціометрія;
- в) спостереження;
- г) експеримент?

3. Прискореному розвитку пізнавальних процесів людей сприяли:

- а) винахід мови і розвиток мовлення;
- б) виготовлення і використання знарядь;
- в) виробництво предметів матеріальної і духовної культури;
- г) усі відповіді правильні.

4. Яка психічна діяльність має три основні форми: матеріальну, психічну, творіння самого себе:

- а) опредметнення;
- б) проєктування;
- в) психічне відображення;
- г) психічне явище?

5. Здатність без спотворення, тими самими словами відтворити інформацію – це:

- а) точність пам'яті;
- б) мобілізаційна готовність пам'яті;
- в) упевненість в правильності відтворення;
- г) обсяг пам'яті.

6. Здібності стримувати психічні та фізичні прояви, які заважають досягненню мети, – це:

- а) самостійність;
- б) наполегливість;
- в) витримка;
- г) цілеспрямованість.

7. Принципово недоступний свідомості зміст психіки, яке становить енергетичне ядро особистості, – це:

- а) досвідоме;
- б) підсвідоме;
- в) свідоме;
- г) несвідоме.

8. Згідно з аналітичною теорією у структурі особистості домінує несвідоме, основна частина якого – "колективне несвідоме":

- а) так;
- б) ні?

9. *Структура особистості за К. Платоновим охоплює:*

- а) Ід, Его, Супер-Его;
- б) спрямованість особистості, досвід, особливості психічних процесів, біологічні властивості;
- в) індивідуальний, діяльнісний та генетичний (віковий) рівень;
- г) спрямованість, знання, вміння, навички, індивідуально-типологічні особливості.

10. *Згідно з яким підходом розвиток дитини завжди розгортається у фіксованій послідовності відповідно до генетичної програми:*

- а) біологічного;
- б) поведінкового;
- в) когнітивно-генетичного;
- г) психодинамічного?

11. *"Я-концепція" – це складний образ, що містить цілий ряд уявлень особистості про себе, охоплюючи емоційно-оцінні компоненти:*

- а) так;
- б) ні?

12. *Базова характеристика людської діяльності, яка виявляється в спрямованості на предмети матеріальної і духовної культури відповідно до вироблених в суспільстві способів і норм дій, – це:*

- а) суб'єктність;
- б) предметність;
- в) плановість;
- г) соціальна обумовленість.

13. *Параметром людських потреб, який характеризує значення відповідної потреби для людини, її актуальність, частота виникнення, спонукальний потенціал, є:*

- а) кількість;
- б) сила;
- в) якість;
- г) усі відповіді правильні.

14. *Складний процес, який є взаємодією двох і більше людей, за якого відбувається обмін інформацією, а також процес взаємного впливу, співпереживання і взаємного розуміння – це:*

- а) спілкування;
- б) соціальна взаємодія;

- в) афіліація;
- г) соціалізація.

15. *Інтерактивна складова спілкування – це обмін інформацією між суб'єктами в процесі спілкування:*

- а) так;
- б) ні?

Практична частина

1. Стереотипне завдання. Розкрийте сутність процесу спілкування. Охарактеризуйте основні види спілкування.

2. Діагностичне завдання. Використовуючи тест-опитувальник А. Зверькова і Е. Ейдмана, здійсніть оцінювання власної вольової саморегуляції та зробіть обґрунтовані висновки стосовно того, як проявляється ця здатність у вашій діяльності та поведінці.

Методичні рекомендації

Уважно прочитайте твердження (табл. 5). Якщо твердження відповідає вашим уявленням про себе, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження слід поставити знак "+", а якщо неправильне "-". Після виконання тесту слід визначити величини індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали вольової саморегуляції (В) та індексів за субшкалами "настирливість" (Н) і "самоконтроль" (С) (табл. 6).

Таблиця 5

Тест-опитувальник дослідження вольової саморегуляції

№	Твердження
1	2
1	Якщо щось "не клеїться", у мене нерідко з'являється бажання залишити справу
2	Я не залишаю свої плани і справи, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією
3	Мені не складно стримати спалах гніву, якщо це необхідно
4	Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється
5	Мене важко відволікти від роботи, до якої я вже приступив
6	Мене сильно вибиває з колії фізичний біль
7	Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо кортить йому заперечити

1	2
8	Я завжди "гну свою лінію"
9	Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в "хорошій формі"
10	Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини
11	Я вважаю себе терплячою людиною
12	Мені складно холоднокровно спостерігати за ситуацією, яка хвилює
13	Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач
14	Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це
15	Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно
16	Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну
17	Вважаю себе рішучою людиною
18	Фізичну втому я переносю легше, ніж інші
19	Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами
20	Зіпсувати настрій мені не так просто
21	Іноді якась дрібниця захоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися
22	Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж іншим
23	Переспорити мене важко
24	Я завжди прагну закінчити розпочаті справи
25	Мене легко відволікти від справ
26	Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам
27	Люди часом заздрять моєму терпінню і ретельності
28	Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації
29	Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів
30	Мене, зазвичай, сильно дратує, коли "перед носом" зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає

Таблиця 6

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

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

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий

рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю. Для шкали "В" ця величина дорівнює 12, для шкали "Н" – 8, для шкали "С" – 6.

Високий бал за шкалою "В" притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Зазвичай, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість.

Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, здебільшого, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала "Н" характеризує силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку.

Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності та працездатності, здебільшого, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала "С" відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, постійного занепокоєння і втоми.

На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю та наданням переваги традиційним поглядам, відгороджують людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Пройти тест можна також за посиланням <https://psyttests.org/emotional/volsam.html>

Після проходження тесту скопіюйте результати та зробіть загальні висновки.

3. Евристичне завдання. Прокоментуйте афоризми з погляду сучасного розуміння сутності спілкування та конфліктів: 1) найбільше з достоїнств оратора – не тільки сказати те, що потрібно, але і не сказати того, що не потрібно (Плутарх); 2) одного неточного, невдало сказаного або хоча б погано вимовленого слова іноді досить, щоб зіпсувати все враження (А. Міцкевич); 3) конфлікт – це норма життя. Якщо вам здається, що у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс... (Ч. Ліксон).

З якими з них ви погоджуєтеся, а з якими ні і чому?

Варіант 4

Теоретична частина

Тестові завдання

1. Основні психічні явища, що вивчаються в психології:

- а) психічні процеси, психічні стани, психічні властивості;
- б) психіка, свідомість, діяльність;
- в) темперамент, характер, воля;
- г) немає правильних відповідей.

2. Визначає предметом психології поведінку людини:

- а) гештальт психологія;
- б) біхевіоризм;
- в) психоаналіз;
- г) аналітична психологія.

3. Психіка – це не матерія, а її властивість:

- а) так;
- б) ні?

4. *Здатність реагувати на біологічно нейтральні стимули – це:*

- а) подразливість;
- б) сприйняття;
- в) чутливість;
- г) відчуття.

5. *Психічний процес, що характеризується узагальненням і опосередкованим відображенням зв'язків і відносин між об'єктами в навколишній дійсності – це:*

- а) розуміння;
- б) мислення;
- в) уява;
- г) увага.

6. *Від сили подразника і функціонального стану рецептора залежить:*

- а) тривалість відчуття;
- б) інтенсивність відчуття;
- в) просторова локалізація відчуття;
- г) якість відчуття.

7. *Яка з перерахованих тез є неправильною:*

- а) сон розширює можливості свідомості, впорядковує її зміст, забезпечуючи необхідний захист і реабілітацію;
- б) сон складається з повільного сну і швидкого сну;
- в) сон є зміненим станом свідомості, що виконує адаптивну роль для забезпечення функцій свідомості;
- г) уві сні людина відключається повністю від зовнішньої інформації?

8. *Що з перерахованого є неусвідомлюваним процесом:*

- а) сновидіння;
- б) автоматична дія;
- в) розумова установка;
- г) усі відповіді правильні.

9. *Яка складова особистості проявляється в потребах, інтересах, ідеалах, переконаннях, домінуючих мотивах діяльності:*

- а) спрямованість;
- б) темперамент;
- в) особистий досвід;
- г) характер.

10. Колективне несвідоме – основна структура особистості, в якій зосереджений весь культурно-історичний досвід людства, представлений у психіці людини у вигляді успадкованих архетипів:

- а) так;
- б) ні?

11. Який вид психологічного захисту зумовлює зміну системи цінностей з метою послаблення впливу травмувального чинника:

- а) проєкція;
- б) раціоналізація;
- в) витіснення;
- г) катарсис.

12. Базова характеристика людської діяльності, яка виявляється в спрямованості на предмети матеріальної і духовної культури відповідно до вироблених в суспільстві способів і норм дій, – це:

- а) суб'єктність;
- б) предметність;
- в) плановість;
- г) соціальна обумовленість.

13. Параметром людських потреб, який характеризує значення відповідної потреби для людини, її актуальність, частота виникнення, спонукальний потенціал, виступає:

- а) кількість;
- б) сила;
- в) якість;
- г) усі відповіді правильні.

14. Особливий механізм сприймання іншої людини, у якому домінує емоційне відображення її наявного внутрішнього світу, – це:

- а) емпатія;
- б) рефлексія;
- в) каузальна атрибуція;
- г) атракція.

15. "Маніпулятивний" рівень спілкування полягає в тому, що один зі співрозмовників через певну соціальну роль намагається викликати співчуття, жалість партнера:

- а) так;
- б) ні?

Практична частина

1. Стереотипне завдання. Розкрийте сутність психіки. Охарактеризуйте фізіологічні основи психіки.

2. Діагностичне завдання. Визначте спрямованість особистості за допомогою методики Б. Басса та зробіть обґрунтовані висновки стосовно того, як проявляється спрямованість особистості у вашій діяльності та поведінці.

Методичні рекомендації

Розгляньте запитання опитувальника (табл. 7). Оберіть одну з відповідей (а, б, в), яка найбільше відповідає вашим уявленням про себе, та запишіть напроти неї "+". Потім оберіть одну відповідь, яка найменше відповідає реальності, та запишіть напроти неї "-". Кожна відповідь "Найбільш привабливо" оцінюється у 2 бали, відповідь "Найменш привабливо" – 0 балів, відповідям, що не потрапили до жодної категорії – 1 бал.

Бали, набрані за всіма 27 судженнями, додаються до кожного виду спрямованості окремо за наведеним ключем (табл. 8).

Таблиця 7

Тест на визначення спрямованості особистості

Ствердження	Варіанти відповіді
1	2
1. Найбільше задоволення одержую від	а) схвалення моєї роботи
	б) усвідомлення того, що робота виконана добре
	в) усвідомлення того, що мене оточують друзі
2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то прагнув би бути	а) тренером, який розробляє тактику гри
	б) відомим гравцем
	в) обраним капітаном команди
3. На мою думку, кращим педагогом є той, хто	а) цікавиться учнями та має до кожного індивідуальний підхід
	б) зацікавлює своїм предметом так, що учні з задоволенням вивчають цей предмет
	в) створює в колективі таку атмосферу, у якій кожен учень може висловити свою думку
4. Мені подобається, коли люди	а) радіють за виконану роботу
	б) із задоволенням працюють у колективі
	в) прагнуть виконати свою роботу краще за інших
5. Я бажав би, щоб мої друзі	а) були доброзичливими та допомагали людям, коли це необхідно
	б) були вірними та відданими мені
	в) були розумними та цікавими

1	2
6. Кращими друзями я вважаю тих	а) із ким маю добрі стосунки
	б) на кого завжди можна покластися
	в) хто може багато досягнути в житті
7. Найбільше мені не подобається	а) коли в мене щось не виходить
	б) коли розладнуються стосунки з товаришами
	в) коли мене критикують
8. На мою думку, дуже погано, коли педагог	а) не приховує свої антипатії до деяких учнів, насміхається та дразнить їх
	б) викликає дух суперництва в колективі
	в) недостатньо добре знає предмет, який викладає
9. У дитинстві мені найбільше подобалося	а) проводити час із друзями
	б) відчуття виконаної справи
	в) коли мої вчинки схвалювали
10. Я бажав би бути схожим на тих, хто	а) досягнув успіху в житті
	б) справді закоханий у свою справу
	в) відзначається доброзичливістю і товариськістю
11. Школа насамперед має	а) навчати вирішувати завдання, які ставить життя
	б) розвивати індивідуальні здібності учнів
	в) виховувати риси, які допомагають встановлювати стосунки з людьми
12. Якби я мав більше вільного часу, то використовував би його	а) для спілкування з друзями
	б) для відпочинку
	в) для самоосвіти та улюблених справ
13. Найбільших успіхів я досягаю, коли	а) працюю з людьми, до яких відчуваю симпатію
	б) маю цікаву роботу
	в) отримую винагороду за свої зусилля
14. Мені подобається, коли	а) інші люди поважають мене
	б) я відчуваю задоволення від добре виконаної роботи
	в) я маю час приємно спілкуватися з друзями
15. Якби про мене написали в газеті, то краще було б, щоб	а) розповіли про якусь цікаву справу, пов'язану із навчанням, працею або спортом, у якій я брав участь
	б) написали про мою діяльність
	в) обов'язково розповіли про колектив, у якому я працював
16. Найкраще я навчаюся, коли викладач	а) має до мене індивідуальний підхід
	б) може зацікавити своїм предметом
	в) колективно обговорює проблеми, що вивчаються
17. Для мене не має нічого гіршого за	а) образу власної гідності
	б) невдачу під час виконання важливої справи
	в) втрату друзів
18. Найбільше я ціную	а) успіх
	б) можливості спільної праці
	в) здоровий глузд та інтуїцію
19. Я не поважаю людей, які	а) вважають себе гіршими за інших
	б) часто сваряться та конфліктують
	в) заперечують все нове

1	2
20. Приємно, коли	а) працюєш над важливою справою
	б) маєш багато друзів
	в) усім подобаєшся та викликаєш схвалення
21. На мою думку, керівник повинен бути насамперед	а) доступним
	б) авторитетним
	в) вимогливим
22. У вільний час я з цікавістю прочитав би книжки	а) про те, як знайти друзів та налагодити добрі стосунки
	б) про життя відомих людей
	в) про останні досягнення науки та техніки
23. Якби в мене були здібності до музики, я бажав би бути	а) диригентом
	б) композитором
	в) солістом
24. Я хотів би	а) вигадати цікавий конкурс
	б) перемогти в конкурсі
	в) організувати конкурс і керувати ним
25. Для мене важливо знати	а) що я бажаю зробити
	б) як досягнути мети
	в) як організувати людей для досягнення мети
26. Людина має прагнути до того, щоб	а) інші люди схвалювали її вчинки
	б) передусім виконувати свою справу
	в) її не можна було б критикувати за виконану роботу
27. Найкраще я відпочиваю у вільний час, коли	а) спілкуюся з друзями
	б) переглядаю цікаві фільми
	в) займаюся своєю улюбленою справою

Таблиця 8

Ключ для визначення спрямованості особистості

№	Я	С	Д	№	Я	С	Д
1	а	в	б	15	б	в	а
2	б	в	а	16	а	в	б
3	а	в	б	17	а	в	б
4	в	б	а	18	а	б	в
5	б	а	в	19	а	в	б
6	в	а	б	20	в	б	а
7	в	б	а	21	б	а	в
8	а	б	в	22	б	а	в
9	в	а	б	23	в	а	б
10	а	в	б	24	б	в	а
11	б	в	а	25	а	в	б
12	б	а	в	26	в	а	б
13	в	а	б	27	б	а	в
14	а	в	б				

Характеристика типів спрямованості особистості

Спрямованість на себе (Я) – орієнтація на пряме винагородження та задоволення, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва, тривога, інтравертованість, роздратованість, прагнення влади.

Спрямованість на спілкування (С) – прагнення підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування), орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних стосунках.

Спрямованість на справу, ділова спрямованість (Д) – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконанні роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети.

Пройти тест можна також за посиланням <https://psyttests.org/personal/bassA.html>

Після проходження тесту скопіюйте результати та зробіть загальні висновки.

3. Евристичне завдання. Дайте обґрунтовану відповідь на запитання: 1) в якій мірі творча діяльність людини пов'язана з надсвідомими процесами? Наведіть приклади такого зв'язку; 2) чи можливо управляти творчою діяльністю людини? Які методи можна використовувати для цього?

Варіант 5

Теоретична частина

Тестові завдання

1. Конкретні наукові методи психології – це:

а) метод соціометрії, опитування, метод тестів, експеримент, спостереження;

б) метод аналізу продуктів діяльності;

в) аналіз малюнків, контент-аналіз, графологія;

г) системний, гіпотетичний, моделювання, аналіз, синтез.

2. Які з перерахованих положень правильні:

а) інтроспекція є основним методом психології;

б) психологічні процеси, стани і властивості є якісними особливостями свідомості та не підлягають кількісному опрацюванню;

в) становлення психології як науки було пов'язане з використанням у ній загальнонаукових досліджень;

г) основні принципи психології: детермінізм, єдність свідомості й діяльності, принцип розвитку?

3. Представництво мовної функції у людини локалізовано в лівій півкулі:

а) так;

б) ні?

4. До вольових властивостей особистості відносять:

а) наполегливість;

б) емоційна стабільність;

в) активність;

г) рішучість.

5. Що з перерахованого є неусвідомлюваним процесом:

а) сновидіння;

б) автоматична дія;

в) розумова установка;

г) усі відповіді правильні.

6. До неусвідомлюваних механізмів свідомих дій належать:

а) помилкові дії;

б) невротичні симптоми;

в) неусвідомлювані автоматизми;

г) неусвідомлюваний супровід свідомих дій?

7. Колективне несвідоме – основна структура особистості, в якій зосереджений весь культурно-історичний досвід людства, представлений в психіці людини у вигляді успадкованих архетипів:

а) так;

б) ні?

8. У якій теорії людина порівнюється з ученим, який перевіряє гіпотези про природу речей і робить прогноз майбутніх подій:

а) аналітичній теорії;

б) гуманістичній теорії;

в) когнітивній теорії;

г) поведінковій теорії?

9. Акмеологічний період – це найпізніший період людського життя:

- а) так;
- б) ні?

10. Який вид психологічного захисту зумовлює зміну системи цінностей з метою послаблення впливу травмувального чинника:

- а) проєкція;
- б) раціоналізація;
- в) витіснення;
- г) катарсис?

11. Проєкція – це приписування іншим людям того, в чому людина не хоче зізнатися сама собі, та ототожнення оточення із собою, своїм внутрішнім світом:

- а) так;
- б) ні?

12. Навчання – це вид діяльності людини, яка має суспільний характер і спрямована на задоволення матеріальних, духовних і соціальних потреб:

- а) так;
- б) ні?

13. Розумові компоненти дії містять:

- а) дії щодо сприйняття об'єкта (його розміру, стану, розташування);
- б) дії з пізнання сутності предметів і явищ, закономірних зв'язків між ними;
- в) дії, спрямовані на зміну об'єкта в просторі;
- г) усі відповіді правильні.

14. "Маніпулятивний" рівень спілкування полягає в тому, що один зі співрозмовників через певну соціальну роль намагається викликати співчуття, жалість партнера:

- а) так;
- б) ні?

15. Динаміка розвитку конфлікту містить такі складники:

- а) виникнення конфліктної ситуації;
- б) рефлексія конфлікту;
- в) інцидент конфлікту;
- г) ескалація конфлікту.

Практична частина

1. Стереотипне завдання. Розкрийте сутність і зміст поняття "діяльність". Наведіть ознаки і суттєві характеристики діяльності.

2. Діагностичне завдання. Визначте тип поведінки в конфлікті за методикою К. Томаса та Р. Кілмана, та зробіть обґрунтовані висновки стосовно того, як проявляється ця особливість у вашій діяльності та поведінці.

Методичні рекомендації

У табл. 9 наведено перелік тверджень, які розподілені на пари. Оберіть один з двох варіантів, який більшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Якщо відповідь збігається зі вказаною у ключі, їй присвоюється значення "1", якщо не збігається, то присвоюється значення "0".

Таблиця 9

Тест на визначення типу поведінки у конфліктній ситуації

№	Варіант А	Варіант В
1	2	3
1	Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання	У конфлікті я прагну звертати увагу на те, з чим ми з суперником згодні, ніж обговорювати те, у чому ми розходимося
2	Я намагаюся знайти компромісне рішення у конфліктній ситуації	Я намагаюся залагодити справу з урахуванням інтересів усіх зацікавлених
3	Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого у конфліктній ситуації	У конфліктній ситуації я намагаюся головним чином зберегти наші відносини
4	Я намагаюся знайти компромісне рішення у конфліктній ситуації	Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини
5	Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншої людини	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості
6	Я намагаюся уникнути неприємностей для себе	Я намагаюся досягти свого у конфліктній ситуації
7	Я намагаюся відкласти рішення спірного питання	Я вважаю можливим чимось поступитися у конфліктній ситуації, аби досягти іншого
8	Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого у конфліктній ситуації	У конфліктній ситуації я перш за все намагаюся ясно визначити причину порушення інтересів
9	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності	Я докладаю багато зусиль, щоб досягти свого у конфліктній ситуації
10	Я твердо прагну досягти свого у конфліктній ситуації	Я намагаюся знайти компромісне рішення у конфліктній ситуації

1	2	3
11	У конфліктній ситуації я перш за все намагаюся ясно визначити причину порушення інтересів	У конфліктній ситуації я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини
12	Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч
13	У конфліктній ситуації я намагаюся зайняти середню позицію	Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму
14	Я повідомляю іншому свою думку і запитую про його погляди	Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів
15	У конфліктній ситуації я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини	У конфліктній ситуації я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості
16	Я намагаюся не зачепити почуттів інших осіб у конфліктній ситуації	Я намагаюся переконати інших у перевагах моєї позиції
17	Зазвичай у конфліктній ситуації я наполегливо намагаюся досягти свого	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості
18	Якщо це зробить іншу особу щасливою, дам їй можливість наполягти на своєму	Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч
19	У конфліктній ситуації я перш за все намагаюся ясно визначити причину порушення інтересів	Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно
20	Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності	Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін
21	Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого	Я завжди схильюся до прямого обговорення проблем і спільного вирішення їх
22	Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і думкою іншої людини	Я відстоюю свої бажання
23	Зазвичай, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного у конфліктній ситуації	Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання
24	Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагаюся йти назустріч його бажанням	Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу в конфліктній ситуації
25	Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів	Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого
26	У конфліктній ситуації я намагаюся зайняти середню позицію	Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас у конфліктній ситуації
27	Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	Якщо це зробить іншу особу щасливою, дам їй можливість наполягти на своєму

1	2	3
28	Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого у конфліктній ситуації	Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншої людини
29	У конфліктній ситуації я намагаюся зайняти середню позицію	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, які виникають у конфліктній ситуації
30	Я намагаюся не зачепити почуттів іншого у конфліктній ситуації	Я завжди займаю таку позицію у конфліктній ситуації, щоб ми спільно з іншою людиною могли досягти успіху

Ключ до опитувальника

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В
3. Компромiс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.
4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

Кількість балів, набраних за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки у конфліктних ситуаціях:

суперництво (конкуренція) – відкрита боротьба за свої інтереси, жорстке відстоювання своєї позиції;

співпраця – спільне вироблення рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін, що вимагає інтеграції позицій суб'єктів взаємодії;

компромiс – врегулювання розбіжностей через взаємні поступки;

уникнення (ігнорування) – ухилення від конфлікту, прагнення вийти з конфлікту, не вирішуючи його;

пристосування (відступ) – зниження своїх прагнень і прийняття позиції опонента.

Пройти тест можна також за посиланням <https://psyttests.org/interpersonal/thomas.html>

Після проходження тесту скопіюйте результати та зробіть загальні висновки.

3. Евристичне завдання. Людина на світ народжується уже людиною. Чи можна це сказати про особистість? Дайте обґрунтовану відповідь на це запитання.

Назвіть якості, які характеризують людину як особистість. Як слід розуміти вислів: "Зміст інтересів, їхня глибина, широта є діагностичним показником ступеня психічного розвитку особистості"?

Варіант 6

Теоретична частина

Тестові завдання

1. *Спрямованість, темперамент, характер, здібності – це:*

- а) психічні процеси особистості,
- б) психічні стани особистості;
- в) психічні властивості особистості;
- г) усі відповіді правильні.

2. *Визначає предметом психології колективне несвідоме:*

- а) гештальт психологія;
- б) біхевіоризм;
- в) психоаналіз;
- г) аналітична психологія

3. *Психіка – це:*

- а) самостійний активний процес, що впливає на життєдіяльність організму;
- б) системна властивість високоорганізованої матерії;
- в) властивість живої високоорганізованої матерії, що полягає в здатності відображати своїми станами навколишній об'єктивний світ у його зв'язках і відносинах;
- г) усі відповіді правильні.

4. *Для якої півкулі характерна схильність до творчості, конкретно-образний характер пізнавальних процесів, дивергентне (націлене на вироблення якомога більшої кількості варіантів вирішення проблеми) мислення:*

- а) лівої;
- б) правої?

5. *Вольові дії характеризуються:*

- а) наявністю мети;
- б) наявністю своєрідного напруження, що виникає в ході їх виконання;
- в) наявністю перешкод, труднощів;
- г) усі відповіді правильні.

6. *До неусвідомлюваних спонук свідомих дій за З. Фрейдом належать:*

- а) помилкові дії;
- б) невротичні симптоми;
- в) неусвідомлювані автоматизми;
- г) неусвідомлюваний супровід свідомих дій?

7. *Процеси створення певного інтегрального продукту в результаті тривалої (зазвичай інтелектуальної) роботи – це:*

- а) надсвідомі процеси;
- б) невротичні симптоми;
- в) неусвідомлювані автоматизми;
- г) неусвідомлюваний супровід свідомих дій?

8. *Самість – центр особистості, прояв її внутрішньої гармонії і цілісності:*

- а) так;
- б) ні?

9. *Особистість – це:*

- а) стійкий комплекс якостей людини, набутих під впливом відповідної культури суспільства, конкретних соціальних груп і спільнот, до яких вона належить і до життєдіяльності яких залучена;
- б) родове поняття, яке вказує на якісну відмінність людей від тварин, слугує для характеристики загальних, притаманних усім людям якостей і особливостей, які знаходять свій прояв у назві "homo sapiens";
- в) конкретна людина, одиничний представник людського роду;
- г) поєднання психологічних особливостей людини, що складають її своєрідність, відмінність від інших людей.

10. *Проекція – це приписування іншим людям того, в чому людина не хоче зізнатися сама собі, та ототожнення оточення із собою, своїм внутрішнім світом:*

- а) так;
- б) ні?

11. Психологічний захист особистості забезпечується:

- а) захисними механізмами психіки;
- б) стратегіями копінг-поведінки;
- в) Я-концепцією;
- г) адаптацією.

12. Негнучка частина діяльності, яка людиною виконується механічно і не має свідомої мети або явно вираженого продуктивного завершення, – це:

- а) вміння;
- б) навички;
- в) звичка;
- г) немає правильної відповіді.

13. У процесі розвитку діяльності відбувається автоматизація операцій, або інших компонентів діяльності, у результаті автоматизації вони перетворюються на вміння і навички:

- а) так;
- б) ні?

14. Спілкування за допомогою жестів має назву:

- а) біоенергетичного;
- б) мануального;
- в) вербального;
- г) екстралінгвістичного.

15. Комунікабельність – це вміння слухати і розуміти людей, здійснювати на них вплив, встановлювати з ними гарні особисті чи ділові відносини:

- а) так;
- б) ні?

Практична частина

1. Стереотипне завдання. Визначте поняття "свідомість" та "самосвідомість". Розкрийте вікові особливості формування самосвідомості.

2. Діагностичне завдання. Визначте переважаючий тип психологічного захисту за методикою Р. Плутчик (методичні рекомендації наведено

далі) та зробіть обґрунтовані висновки стосовно того, як проявляються ці особливості психологічного захисту у вашій діяльності та поведінці.

Методичні рекомендації

Оцініть, наскільки наведені твердження описують ваші почуття (табл. 10). Якщо ви згодні з твердженням, поставте "+", якщо не згодні "-". Для отримання результатів порівнюються позитивні відповіді з ключем. Отриману кількість балів треба поділити на максимальну кількість балів за кожним з методів захисту.

Таблиця 10

Опитувальник визначення переважаючого типу психологічного захисту

1
1. Зі мною дуже легко домовитися
2. Я сплю більше, ніж інші мої знайомі
3. Я завжди знаходжу людину, на яку хочу бути схожим
4. Якщо мене лікують, я намагаюся дізнатися всі подробиці
5. Якщо я чогось захочу, не можу дочекатися, допоки не отримаю
6. Я часто червонію
7. Одне з найбільших моїх достоїнств – стриманість
8. Іноді у мене з'являється бажання пробити стіну кулаком
9. Я нестриманий
10. Якщо мене хто-небудь затьogne в натовп людей, я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які командують іншими
13. Мені часто буває погано
14. Я – високоморальна людина, як мало хто інший
15. Чим більше здобуваю майна, тим щасливішим себе почуваю
16. Я завжди перебуваю в центрі своїх мрій
17. Мені робиться ніяково навіть від думки, що члени моєї родини ходили б голими
18. Люди вже мені говорили, що я часто хвалюся
19. Якщо мене хто-небудь відштовхує, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити з життям
20. Люди мною часто милуються
21. Я іноді бував у такому гніві, що навіть ламав речі
22. Мене дуже дратують люди, які розпускають плітки
23. Я завжди бачу кращу сторону життя
24. Я хочу і весь час намагаюся за допомогою спорту змінити свій зовнішній вигляд
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала навколишній світ
26. Я не забобонний
27. Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним
28. Мене дратують люди, які вихваляються перед іншими
29. Ненавиджу недружніх

1
30. Я дуже стараюся нікого не образити
31. Я з тих людей, які не плачуть
32. Я дуже багато палю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить
34. Я погано запам'ятовую обличчя
35. Я багато займаюся онанізмом
36. Я насилу запам'ятовую прізвища
37. Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не кажу, а відразу ж скаржуся кому-небудь
38. Люблю вислуховувати різні думки з обговорюваного питання, навіть якщо знаю, як його вирішити
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я не можу спокійно всидіти на місці
41. Я мало що пам'ятаю зі свого дитинства
42. Я довго не помічаю негативні сторони своїх знайомих
43. Перш ніж сердитися, треба все добре обміркувати
44. Про мене говорять, що я довірливий
45. Мені неприємні люди, які дуже швидко досягають своєї мети
46. Неприємні думки я намагаюся викинути з голови
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму
48. Перед подорожжю я обмірковую кожну дрібницю
49. Іноді я сам бачу, що серджуся на когось більше, ніж варто було б
50. Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмури
51. Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки в їх міркуваннях
52. Якщо мені кидають виклик, у мене з'являється сильне бажання його прийняти
53. Неприємні фільми мене дратують
54. Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги
55. Люди кажуть про мене, що я не емоційний
56. Приймавши якесь рішення, я навіть після цього обмірковую його
57. Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це
58. Коли я кермую автомобілем, мені іноді хочеться розбити іншу машину
59. Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти
60. Їдучи у відпустку, я завжди беру з собою якусь роботу
61. Я гидую деякими харчовими продуктами
62. Я іноді гризу нігті
63. Кажуть, що я схильний обходити гострі питання
64. Я любитель випити
65. Я обурююся, коли чую вульгарні жарти
66. Мені іноді сняться речі, що викликають неприязнь
67. Кар'єристи мене дратують
68. Я багато брешу

1
69. Я гиду порнографією
70. Через особливості свого характеру я мав неприємності по роботі
71. Найбільше я ненавиджу нещасних людей
72. Розчарування в чому-небудь приводить мене в поганий настрій
73. Якщо я чую або читаю про якусь трагедію, це не змінює мого настрою
74. Дотик до чогось слизького викликає у мене огиду
75. Коли я в піднесеному настрої, то починаю вести себе як дитина
76. Я все-таки багато сперечаюся з людьми
77. Я ніколи не маю неприємних відчуттів на похоронах від того, що перебуваю в одному приміщенні з небіжчиком
78. Не люблю людей, які намагаються бути в центрі уваги
79. Багато людей мене дратують
80. Митися не в своїй ванні для мене справжня мука
81. Мені соромно вимовляти нецензурні слова
82. Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям
83. Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я сексуально привабливий
84. Що б я не починав, я ніколи не закінчую розпочатої справи
85. Я намагаюся одягатися так, щоб виглядати більш привабливим
86. Я дотримуюся більш суворих моральних принципів, ніж мої знайомі
87. У суперечці мої аргументи, як правило, бувають більш логічними, ніж у інших
88. Люди аморальні мені неприємні
89. Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися
90. Я часто закохуюся
91. Кажуть, що я людина об'єктивна
92. Вид крові не викликає у мене ніякого хвилювання

Ключ:

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

Характеристика механізмів психологічного захисту

Реактивні утворення. Цей вид психологічного захисту нерідко отожднюють із гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом

перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення стосовно несвідомої черствості, жорстокості або емоційної байдужності.

Заперечення – механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість заперечує деякі фрустраційні обставини, що викликають тривогу. Здебільшого, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які не ухвалюються, не визнаються самою особистістю (хоча є очевидними для оточення). Інформація, що суперечить позитивним уявленням про себе, або яка носить потужний негативний емоційний заряд, не допускається до свідомості. По суті, це відмова визнавати реальність (наприклад втрату близької людини, хворобу тощо).

Заміщення – розповсюджена форма психологічного захисту, який нерідко позначається поняттям "зсув". Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці подавлених емоцій (здебільшого, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції й почуття. Відомі такі способи реалізації механізму заміщення: зміщення агресивності на іншу людину; прагнення до руйнації; часткове досягнення бажаної мети (лайка замість бійки; крик замість аргументів; биття посуду та ін.); фантазія.

Регресія. У класичному розумінні регресія є механізмом психологічного захисту, за допомогою якого особистість у своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо (дитячі форми поведінки). Доросла людина "хворіє" і "скигить", ображається і дорікає близьким через дрібниці, коли відчуває тривогу і потребу в любові та турботі.

Компенсація. Проявляється в спробах знайти підходящу заміну реального або уявлюваного недоліку, дефекту, нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або присвоєння собі властивостей, гідностей, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Іншим проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин або свержзадоволення в інших сферах. Наприклад, фізично слабка або боязка людина, нездатна відповісти на погрозу розправи, знаходить задоволення в приниженні кривдника за допомогою витонченого розуму або хитрості.

Проекція. В основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані й неприйнятні для особистості почуття й думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і в такий спосіб стають як би вторинними. Наприклад, агресивність нерідко приписується навколишнім, щоб

виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється начебто в захисних цілях, або людина, схильна до невірності, стає патологічно ревнивою, нехлюй – жорстким вимогливим керівником.

Витіснення. З. Фрейд вважав цей механізм (його аналогом служить придушення) головним способом захисту інфантильного "Я", нездатного пручатися спокусі. Інакше кажучи, витіснення – механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. Однак ці потяги можуть проявлятися в невротичних і психофізіологічних симптомах. Також витіснення може проявлятися у бажаному, але неусвідомлюваному забуванні неприємної інформації. Наприклад, людині потрібно обговорити неприємний інцидент, і вона "ненавмисно" забуває зателефонувати або прийти на зустріч.

Раціоналізація. Цей механізм психологічного захисту передбачає виправдання неприйнятних для людини почуттів, спонукань, вчинків. Коли ситуація загрожує нашій самоповазі і викликає сильні негативні емоції, то інтенсивність цих переживань можна зменшити шляхом переоцінки ситуації. До видів цього механізму психологічного захисту належить: 1) дискредитація мети. До цього способу раціоналізації ми вдаємося, коли нам не вдається отримати те, чого ми хочемо. Логіка цього способу раціоналізації приблизно така: "Я не хочу того, чого не можу"; 2) дискредитація жертви. Цей спосіб раціоналізації реалізується в ситуаціях, коли ми здійснюємо аморальні дії щодо іншої людини (жертви), при цьому відчуваємо виражений внутрішній дискомфорт і знаходимо пояснення своїм діям, які допомагають усунути почуття сорому і заглушити совість; 3) самообман. Цей вид захисту реалізується в ситуаціях вибору між двома можливостями (цілями, альтернативними лініями поведінки тощо), коли відкинутий варіант зберігає свою цінність. Для звільнення від дискомфорту людина заперечує факт скоєння вибору, стверджує, ніби не мала справжньої можливості вільно вибирати.

3. Евристичне завдання. Прокоментуйте вислів відомого письменника і педагога В. Сухомлинського "Без гри немає і не може бути повноцінного розумового розвитку. Гра – це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається цілющий потік уявлень, понять про навколишній світ". Чи погоджуєтеся ви з письменником? Обґрунтуйте власну думку, наведіть приклади, що її підтверджують.

Варіант 7

Теоретична частина

Тестові завдання

1. Який метод психології полягає в навмисному і цілеспрямованому сприйнятті об'єктів у спеціально створених умовах, які забезпечують активний прояв необхідних психічних явищ:

- а) опитування;
- б) соціометрія;
- в) спостереження;
- г) експеримент?

2. Об'єктом вивчення психології є:

- а) психіка;
- б) закономірності виникнення і розвитку психічних явищ і процесів;
- в) людина;
- г) усі відповіді правильні.

3. Психіка визначається способом життя, всі психічні явища обумовлені діяльністю мозку – це принцип:

- а) детермінізму;
- б) єдності свідомості та діяльності;
- в) розвитку;
- г) генетичний.

4. Інтегральна функція психіки – це:

- а) регуляція поведінки;
- б) відображення навколишньої дійсності;
- в) забезпечення цілісності організму;
- г) забезпечення адаптації організму.

5. Поведінка людини спрямована на подолання відчуття своєї неповноцінності і зміцнення почуття переваги – це постулат:

- а) гештальт психології;
- б) індивідуальної психології;
- в) психоаналізу;
- г) аналітичної психології.

6. *Сприйняття виникає тільки при безпосередній дії подразників на аналізатори:*

- а) так;
- б) ні?

7. *Соціально обумовлений, нерозривно пов'язаний з мовою психічний процес, що характеризується узагальненим відображенням зв'язків і відносин між об'єктами в навколишньої дійсності, – це:*

- а) розуміння;
- б) мислення;
- в) уява;
- г) увага.

8. *Неусвідомлювані установки – це спрямованість особистості на активність у якомусь виді діяльності, загальна схильність до дій, стійка орієнтація на певні об'єкти:*

- а) так;
- б) ні?

9. *Узагальнене знання про навколишнє середовище в певному оцінному, теоретичному та практичному відношенні до неї є елементом:*

- а) свідомості;
- б) надсвідомих процесів;
- в) сну;
- г) неусвідомлюваного супроводу свідомих дій?

10. *Індивідуальне несвідоме – сукупність "комплексів", або емоційно заряджених думок і почуттів, витіснених зі свідомості.*

- а) так;
- б) ні?

11. *Зміст "Я-концепції" є продуктом процесу соціалізації:*

- а) так;
- б) ні?

12. *Повернення до дитячих форм поведінки, що дає відчуття комфорту і захищеності – це:*

- а) проєкція;
- б) раціоналізація;

- в) регресія;
- г) соматизація.

13. *Творчість може розглядатися двояко – як компонент будь-якої діяльності і як самостійна діяльність:*

- а) так;
- б) ні?

14. *Комунікабельність – це вміння слухати і розуміти людей, здійснювати на них вплив, встановлювати гарні відносини:*

- а) так;
- б) ні?

15. *Яка наука вивчає дотик в ситуації спілкування:*

- а) такесика;
- б) кінестика;
- в) пантоміміка;
- г) проксеміка?

Практична частина

1. Стереотипне завдання. Дайте визначення поняття "психологічний захист". Розгляньте сучасні підходи до трактування механізмів психологічного захисту. Розкрийте сутність основних механізмів психологічного захисту.

2. Діагностичне завдання. Визначте акцентуації характеру особистості за допомогою тесту-опитувальника К. Леонгарда та зробіть обґрунтовані висновки стосовно того, як проявляються акцентуації характеру у вашій діяльності та поведінці.

Методичні рекомендації

Розгляньте твердження, що стосуються вашого характеру (табл. 11). Якщо ви згодні з твердженням, поряд з його номером поставте знак "+", якщо ні – знак "-".

Тест-опитувальник К. Леонгарда

Запитання
1
1. У вас переважає веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у вас на очі навертаються сльози під час перегляду кінофільму, вистави у театрі, під час бесіди тощо?
4. Зробивши щось, ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно, і не можете заспокоїтися доти, поки не переконаєтеся ще раз в тому, що все зроблено правильно?
5. У дитинстві ви були так само сміливі, як і ваші однолітки?
6. Чи часто у вас різко змінюється настрій від стану безмежного тріумфу до огиди до життя, до себе?
7. Чи є ви зазвичай центром уваги в суспільстві, компанії?
8. Чи буває так, що ви безпричинно знаходитеся в такому буркотливому настрої, що з вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні ви захоплюватися чимось?
11. Чи заповзятливі ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо вас хтось образив?
13. Чи м'якосерді ви?
14. Опускаючи лист в поштову скриньку, чи перевіряєте ви, проводячи рукою по щілині ящика, що лист повністю впав в нього?
15. Чи прагнете ви завжди бути в числі кращих працівників?
16. Чи бувало вам страшно в дитинстві під час грози або коли зустріли незнайому собаку (а може таке відчуття буває і тепер, в зрілому віці)?
17. Чи прагнете ви у всьому і усюди підтримувати порядок?
18. Чи залежить ваш настрій від зовнішніх чинників?
19. Чи люблять вас ваші знайомі?
20. Чи часто у вас буває відчуття внутрішнього неспокою, відчуття можливої біди, неприємності?
21. У вас часто дещо пригнічений настрій?
22. Чи бували у вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко вам довго усидіти на одному місці?
24. Якщо стосовно вас несправедливо вчинили, чи енергійно ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи можете ви зарізати курку або вівцю?
26. Чи дратує вас, якщо вдома завіса або скатертина висять нерівно, настільки, що ви відразу ж прагнете поправити їх?
27. Ви в дитинстві боялися залишатися один в будинку?
28. Чи часто у вас бувають коливання настрою?
29. Чи завжди ви прагнете бути достатньо компетентним працівником у своїй професії?
30. Чи швидко ви починаєте сердитися або впадати в гнів?
31. Чи можете ви бути абсолютно, безтурботно веселим?
32. Чи буває так, що відчуття безмежного щастя буквально пронизує вас?

1
33. Як ви вважаєте, вийшов би з вас ведучий в гумористичному спектаклі?
34. Ви зазвичай висловлюєте свою думку людям достатньо відверто, прямо і недвозначно?
35. Вам важко переносити вид крові? Викликає це у вас неприємні відчуття?
36. Ви любите роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні ви виступати на захист осіб, стосовно яких вчинили несправедливо?
38. Чи важко, страшно вам спускатися у темний підвал?
39. Чи вважаєте ви кращою роботу, де діяти треба швидко, але вимоги до якості невисокі?
40. Чи товариські ви?
41. У школі ви охоче декламували вірші?
42. Чи тікали ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається вам життя важким?
44. Чи бувало так, що після конфлікту, образи ви були настільки засмучені, що йти на роботу здавалося нестерпним?
45. Чи можна сказати, що у разі невдачі ви не втрачаєте відчуття гумору?
46. Зробили б ви перші кроки до примирення, якщо вас хтось образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтеся ви, щоб переконатися, що на вашому робочому місці або вдома нічого не трапилось?
49. Чи переслідує вас іноді неясна думка, що з вами і вашими близькими може трапитися щось страшне?
50. Чи вважаєте ви, що ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко вам виступати на сцені перед великою кількістю людей?
52. Чи можете ви вдарити кривдника, якщо він вас образить?
53. У вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Чи належите ви до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає у глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, яка вимагає енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо ви домагаєтесь мети, якщо на шляху до неї доводиться долати багато перешкод?
57. Чи може трагічний фільм схвилювати вас так, що на очах виступають сльози?
58. Чи часто буває вам важко заснути через те, що проблеми прожитого дня або майбутнього весь час крутяться у ваших думках?
59. У школі ви іноді підказували своїм товаришам або давали списувати?
60. Чи буде потрібна вам велика сила волі, щоб пройти одному через кладовище?
61. Чи ретельно ви стежите за тим, щоб кожна річ у вашій квартирі була завжди на одному і тому ж місці?
62. Чи буває так, що перед сном ви у хорошому настрої, а наступного дня прокидаєтесь у пригніченому, такому, що триває декілька годин?
63. Чи легко ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи турбує вас головний біль?
65. Ви часто смієтесь?
66. Чи можете ви бути привітним навіть до того, кого ви не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже хвилюєтесь через несправедливість?

1
69. Ви любите природу настільки, що можете назвати її своїм другом?
70. Ідучи з дому або лягаючи спати, чи перевіряєте ви, чи закритий газ, чи вимкнено світло, чи замкнені двері?
71. Ви дуже боязливі?
72. Чи змінюється ваш настрій при прийомі алкоголю?
73. Чи охоче ви брали участь в гуртку художньої самодіяльності, коли ще навчалися в школі?
74. Ви сприймаєте життя дещо песимістично, без очікування радісних моментів, ситуацій?
75. Чи часто вам хочеться подорожувати?
76. Чи може ваш настрій змінитися настільки різко, що стан радості раптом змінився похмурим і пригніченим настроєм?
77. Чи легко вам підняти настрій друзів у компанії?
78. Чи довго ви переживаєте образу?
79. Чи довго ви переживаєте смуток інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, ви переписували сторінку у вашому зошиті, якщо випадково помилились?
81. Чи ставитеся ви до людей скоріш з недовірою і обережністю, чим з довірою?
82. Чи часто у вас бувають страшні сновидіння?
83. Чи буває, що ви остерігаєтеся того, що впадете під колеса поїзда, що проходить, або, стоячи біля вікна багатоповерхового будинку, остерігаєтеся того, що можете раптово випасти з вікна?
84. У веселій компанії ви зазвичай веселі?
85. Чи здатні ви відвернутися від важких проблем, що вимагають рішення, не зважати на них?
86. Ви стаєте менш стриманими і відчуваєте себе вільніше, прийнявши алкоголь?
87. У бесіді ви скупий до слів?
88. Якби вам було необхідно грати на сцені, ви змогли б зжитися з роллю настільки, щоб забути про те, що це тільки гра?

Під час підрахунку балів на кожній шкалі опитувальника для стандартизації результатів значення кожної шкали помножується на певне число. Це вказано в ключі до методики.

Ключ

1. Гіпертимні (помножити значення на 3)

"+": 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77,

"-" немає

2. Збудливі (помножити значення на 2)

"+": 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81,

"-": 12, 46, 59

3. Емотивні (помножити значення на 3)
"+": 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79,
"-": 25
4. Педантичні (помножити значення на 2)
"+": 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83,
"-": 36
5. Тривожні (помножити значення на 3)
"+": 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82,
"-": 5
6. Циклотимні (помножити значення на 3)
"+": 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84,
"-": немає
7. Демонстративні (помножити значення на 2)
"+": 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88,
"-": 51
8. Неврівноважені (помножити значення на 3)
"+": 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86,
"-": немає
9. Дистимні (помножити значення на 3)
"+": 9, 21, 43, 75, 87,
"-": 31, 53, 65
10. Екзальтовані (помножити значення на 6)
"+": 10, 32, 54, 76,
"-": немає

Характеристика акцентуацій характеру

Гіпертимний тип. Високі оцінки говорять про постійний підвищений фон настрою у поєднанні із жагою діяльності, високою активністю, заповзятливістю, оптимізмом.

Збудливий тип. Таким людям властива підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами і збудженням, похмурість.

Емотивний тип. Це чутливі та вразливі люди, відрізняються глибокою переживань в ділянці тонких емоцій у духовному житті людини.

Педантичний тип. Високі оцінки говорять про нерішучість, інертність психічних процесів, про довге переживання травмуючих подій, недовірливість.

Тривожний тип. Основна риса – схильність до страхів, підвищена боязкість і вразливість, високий рівень тривожності.

Циклотимний тип. Людям з високими оцінками за цією шкалою відповідає зміна гипертимічних і дистимічних фаз.

Демонстративний тип. Високі оцінки за цією шкалою говорять про підвищену здібність до витіснення, демонстративності поведінки, егоїзм, пихатість.

Неврівноважений тип. Основна межа цього типу – надмірна стійкість афекту зі схильністю до формування надцінних ідей; образливість, незрілість.

Дистимний тип. Цей тип є протилежним попередньому, для нього характерні знижений настрій, фіксація на похмурих сторонах життя, ідеомоторна загальмованість, песимізм.

Екзальтований тип. Для осіб цього типу характерний великий діапазон емоційних станів, вони легко приходять в захват від радісних подій і в повний відчай від сумних.

3. Евристичне завдання. Прокоментуйте афоризми з погляду сучасного розуміння сутності і основних характеристик пам'яті та уяви:

- 1) запам'ятовувати вміє той, хто вміє бути уважним (С. Джонсон);
- 2) уява малює, розум порівнює, смак відбирає, талант виконує (Левіс);
- 3) той, у кого є уява, але немає знань, має крила, але не має ніг (Жубер).

Чи погоджуєтеся ви з цими висловами? Обґрунтуйте свою думку.

Варіант 8

Теоретична частина

Тестові завдання

1. *Принцип особистісного підходу полягає у такому:*

- а) свідомість утворює внутрішній план діяльності людини;
- б) жодне психічне явище (процес, стан або властивість, а також діяльність і її елементи) не можна правильно зрозуміти без урахування їх особистісної зумовленості;
- в) психіка постійно кількісно і якісно змінюється та розвивається;
- г) психіка визначається способом життя.

2. *Які з перерахованих положень правильні:*

- а) згідно з аналітичною психологією предметом психології є міжособистісне спілкування;

- б) методи активного впливу на особистість застосовуються з метою поліпшення стану особистості, подолання негативних наслідків для психіки;
- в) психологічні процеси, стани і властивості є якісними особливостями свідомості та поведінки і не підлягають кількісному опрацюванню;
- г) принципи психології: детермінізм, єдність свідомості та діяльності, принцип розвитку, принцип особистісного, системного підходу?

3. Яка психічна діяльність має три основні форми: матеріальну, психічну, творіння самого себе:

- а) предметнення;
- б) проєктування;
- в) психічне відображення;
- г) психічне явище?

4. Примітивні елементи чутливості, розвинена подразливість характерні для перцептивної стадії розвитку психіки

- а) так;
- б) ні?

5. Який період психічного розвитку людини характеризується згасанням фізичних і психічних функцій:

- а) зрілості;
- б) акмеологічний;
- в) геронтологічний;
- г) пубертатний.

6. Здатність без спотворення, в тих же самих словах відтворити інформацію – це:

- а) точність пам'яті;
- б) мобілізаційна готовність пам'яті;
- в) упевненість у правильності відтворення;
- г) обсяг пам'яті.

7. Емоційний процес, який швидко опановує людиною, бурхливо протікає, супроводжується порушенням контролю за діями – це:

- а) афект;
- б) емоція;
- в) стрес;
- г) настрої.

8. *Уві сні людина мислить, оскільки бачить сновидіння:*

- а) так;
- б) ні?

9. *Принципово недоступний свідомості зміст психіки, яке становить енергетичне ядро особистості, – це:*

- а) досвідоме;
- б) підсвідоме;
- в) свідоме;
- г) несвідоме.

10. *Яке родове поняття вказує на якісну відмінність людей від тварин, слугує для характеристики загальних, притаманних усім людям якостей і особливостей, які знаходять свій прояв у назві "homo sapiens":*

- а) людина;
- б) особистість;
- в) індивід;
- г) індивідуальність.

11. *Особистість є продуктом навчання, а її властивості – узагальнені поведінкові рефлекси і соціальні навички. Це постулат:*

- а) аналітичної теорії;
- б) гуманістичної теорії;
- в) психодинамічної теорії;
- г) поведінкової теорії.

12. *Негнучка частина діяльності, яка людиною виконується механічно і не має свідомої мети або продуктивного завершення:*

- а) вміння;
- б) навички;
- в) звичка;
- г) немає правильної відповіді.

13. *Універсальний спосіб запобігання внутрішнього конфлікту активним виключенням із свідомості неприйнятого мотиву або неприємної інформації – це:*

- а) проєкція;
- б) раціоналізація;
- в) витіснення;
- г) катарсис.

14. Система психологічного захисту передбачає зміну "Я-концепції" або оволодіння людиною системою захисних психологічних механізмів, які нейтралізують дію травмуючої інформації:

- а) так;
- б) ні?

15. Свідома зміна оцінок, установок, поведінки під впливом групи – це:

- а) конформність;
- б) імітація;
- в) навіювання;
- г) ідентифікація.

Практична частина

1. **Стереотипне завдання.** Розкрийте сутність психіки. Охарактеризуйте фізіологічні основи психіки.

2. **Діагностичне завдання.** Дослідження типів темпераменту за допомогою двофакторної моделі Г. Айзенка

Методичні рекомендації

Прочитайте уважно запитання, наведені у табл. 12. Чи є характерними такі особливості поведінки для вас у різних умовах і ситуаціях? Відповідати слід "так" або "ні". Не пропускайте запитання.

Таблиця 12

Тест Айзенка

Запитання
1
1. Чи любиш ти шум і суєту навколо себе?
2. Чи часто маєш потребу в друзях, які могли б тебе підтримати?
3. Ти завжди знаходиш швидку відповідь, коли тебе про що-небудь запитують?
4. Чи правильно те, що ти майже завжди і за всіх обставин виконуєш свої обіцянки?
5. Чи часто в тебе змінюється настрій?
6. Чи правильно, що тобі звичайно приємніше і легше з книгами, ніж з людьми?
7. Чи часто тобі заважають заснути різні думки?
8. Ти завжди робиш так, як тобі говорять?
9. Чи любиш ти жартувати над ким-небудь?
10. Ти коли-небудь порушував правила поведінки в школі?
11. Чи можеш ти сказати, що ти весела, жива людина?

1
12. Ти коли-небудь відчував себе нещасливим, хоча для цього дійсно не було причини?
13. Чи правильно, що ти часто буваєш роздратований чим-небудь?
14. Чи подобається тобі все робити у швидкому темпі?
15. Ти хвилюєшся через різні страшні події, що ледве було не сталися, хоча все закінчилося добре?
16. Тобі можна довірити будь-яку таємницю?
17. Чи можеш ти оживити нудну компанію однолітків?
18. Чи буває так, що у тебе без усякої причини б'ється серце?
19. Чи робиш ти звичайно перший крок для того, щоб подружитися з ким-небудь?
20. Ти коли-небудь говорив неправду?
21. Чи легко ти розповідаєш веселі історії своїм друзям?
22. Ти часто відчуваєш себе втомленим?
23. Чи легко ти засмучуєшся, якщо критикують тебе чи твою роботу?
24. Ти завжди спочатку робиш домашні завдання, а потім вже розважаєшся?
25. Ти звичайно веселий і всім задоволений?
26. Чи ти вразливий?
27. Ти дуже любиш спілкування а приятелями?
28. Чи завжди ти виконуєш прохання рідних про допомогу по господарству?
29. Чи бувають у тебе запаморочення?
30. Чи любиш поставити кого-небудь у незручне положення?
31. Ти часто відчуваєш, що тобі що-небудь набридло?
32. Чи любиш ти іноді нахвалитися?
33. Ти найчастіше мовчиш у товаристві незнайомих людей?
34. Чи хвилюєшся іноді так, що не можеш усидіти на місці?
35. Ти звичайно швидко приймаєш рішення?
36. Ти ніколи не бешкетуєш в аудиторії, навіть якщо немає викладача?
37. Тобі часто сняться страшні сни?
38. Чи можеш ти дати волю своїм почуттям і повеселитися досхочу?
39. Тебе легко засмутити?
40. Чи доводилося тобі погано говорити про кого-небудь?
41. Чи правильно, що ти звичайно говориш і дієш швидко, не затримуючись на обмірковуванні?
42. Якщо ти опиняєшся в скрутному становищі, чи довго потім переживаєш?
43. Тобі дуже подобаються веселі та гучні ігри?
44. Ти завжди їси те, що тобі подають?
45. Тобі важко відповісти «ні», коли тебе про що-небудь просять?
46. Ти любиш часто ходити в гості?
47. Чи бувають такі моменти, коли тобі не хочеться жити?
48. Чи був ти коли-небудь грубий з батьками?
49. Чи вважають тебе діти живим і веселим?
50. Ти чисто відволікаєшся, коли робиш завдання?
51. Ти частіше сидиш і дивишся, ніж береш активну участь у загальних веселоощах?
52. Тобі звичайно буває важко заснути через різні думки?
53. Чи буваєш ти звичайно зовсім впевненим у тому, що зможеш впоратися зі справою, яку повинен виконати?

1
54. Ти соромишся заговорити першим з незнайомими людьми?
55. Чи буває, що ти відчуваєш себе самотнім?
56. Ти часто спохвачуєшся, коли вже буває пізно?
57. Ти іноді відчуваєш себе особливо веселим чи сумним без будь-якої причини?
58. Коли хтось із дітей кричить на тебе, ти теж кричиш у відповідь?
59. Ти вважаєш, що важко одержати справжнє задоволення від жвавої компанії однолітків?
60. Тобі часто доводиться хвилюватися через те, що ти зробив що-небудь не обміркувавши?

Результати оцінювання екстраверсії – інтроверсії, емоційної стійкості – невротизму проводиться шляхом підсумовування балів, отриманих за відповіді на запитання. Якщо відповідь випробовуваного збігається з ключем (табл. 13), то вона оцінюється в 1 бал, якщо не збігається, то випробовуваний отримує нульову оцінку.

Таблиця 13

Ключ до опитувальника Айзенка

Шкали	«Так»	«Ні»
Екстраверсії – Інтроверсії	1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 21, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 51, 53, 57	6, 33, 55, 59
Емоційної стійкості – Невротизму	2, 5, 7, 12, 13, 15, 18, 22, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60	–
Правдивість	4, 8, 16, 24, 28, 36, 44	10, 20, 32, 40, 48

Якщо індивід за шкалою екстраверсії – інтроверсії набирає від 0 до 8 балів, то він інтроверт, і чим сума ближче до нуля, тим більше проявляється інтроверсія.

Набрані 16 і більше балів говорять про екстраверсію, і чим сума балів ближче до 24, тим більшим екстравертом індивід.

Якщо за шкалою емоційної стійкості індивід набирає від 0 до 8 балів, то він емоційно стійкий, результат понад 16 балів свідчить на користь невротизму (рис. 1).

Шкала вірогідності дає можливість визначити, чи об'єктивно ви оцінюєте себе. Якщо відповідно до ключа ви набираєте 6 і більш балів, то це означає, що відповідям довіряти не можна, і дослідження вважається недійсним.



Рис. 1. Схематичне зіставлення типів темпераменту у двофакторній моделі Г. Айзенка

Пройти тест також можна за посиланням <https://psyttests.org/eysenck/epiA-run.html>

Після проходження тесту скопіюйте результати та зробіть загальні висновки.

Характеристики типів темпераменту (за І. П. Павловим)

Холеричний темперамент – явно бойовий тип, задержуватий, легко і швидко дратується. Для холериків характерна циклічність у діяльності та переживаннях. Вони з усією пристрасстю здатні віддаватися справі, захопитися нею, але нетривалий час. Як тільки виснажилися сили, пропала віра у свої можливості, наступає апатія, "слинявий настрій". Запальний, різкий у відносинах, прямолінійний, здатний доводити справу до великого напруження.

Сангвінічний темперамент – гарячий, дуже продуктивний діяч, але лише тоді, коли в нього багато цікавих справ, тобто є постійне збудження. Коли ж цікавого немає, він стає млявим. У колективі сангвінік веселий, життєрадісний, охоче береться до справи, здатний до захоплення. Однак, розвиваючи кипучу діяльність, він може так само швидко охолонути, як і швидко захопитися, якщо справа перестане його цікавити, якщо вона вимагає терпіння або має буденний характер. У сангвініка почуття легко виникають і легко змінюються.

Флегматичний темперамент – спокійний, завжди рівний, наполегливий і завзятий трудівник життя. Завдяки урівноваженості нервових процесів і деякій їх інертності флегматик легко залишається спокійним навіть

у найважчих обставинах життя. За наявності гальмування, що врівноважує процес збудження, йому не важко стримувати свої імпульси, пориви, чітко дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи в роботі, не відволікатися з дріб'язкових приводів; завдяки цьому він може виконувати справу, що вимагає рівної витрати сил, тривалого і методичного напруження. Флегматик поважний, він не витрачає дарма сил: розраховуючи свої сили, він доводить справу до кінця. Він рівний у стосунках, у міру товариський, не любить даремної балаканини. Недоліком флегматика є його інертність, малорухливість.

Меланхолічний темперамент – це гальмівний тип нервової системи. Для меланхоліка кожне явище життя стає гальмівним його агентом, він ні у що не вірить, ні на що не сподівається, в усьому бачить лише погане, небезпечне. Слабкість процесів збудження і гальмування при їхній невірноваженості (перевага гальмування) призводить до того, що будь-який сильний вплив загальмовує його діяльність. Меланхолік схильний піддаватися переживанню з незначного приводу. Він дещо замкнутий, нетовариський. Його лякає нова обстановка, нові люди, він бентежить і губиться при встановленні контакту, а тому схильний замикатися в собі, залишатися на самоті. У спілкуванні з незнайомими людьми соромливий, нерішучий, боязливий. Однак у спокійній, звичній обстановці меланхолік може бути хорошим трудівником, успішно справлятися з життєвими завданнями, вирізнятися тактовністю.

3. Евристичне завдання. Проаналізуйте запропоновані твердження:

1) почуття неможливо передати мовою слів і рухів; 2) розум завжди здатний взяти верх над емоціями; 3) без емоцій неможливі пізнання і діяльність.

Доведіть їх правильність чи помилковість з погляду сучасної психології емоцій. Обґрунтуйте власну думку.

Варіант 9

Теоретична частина

Тестові завдання

1. Завдання психології полягають у такому:

- а) навчитися розуміти сутність психічних явищ і їхні закономірності;
- б) використовувати здобуті знання з метою підвищення ефективності діяльності людей у різних галузях практики;

- в) слугувати теоретичною основою практики психологічної служби;
- г) усі відповіді правильні.

2. Психіка обумовлена об'єктивною дійсністю, всі психічні явища обумовлені діяльністю мозку – це принцип:

- а) детермінізму;
- б) єдності свідомості й діяльності;
- в) розвитку;
- г) генетичний.

3. Точка зору на походження психіки, за якої вона розглядається як властивість високорозвиненої матерії, називається:

- а) ідеалістична;
- б) дуалістична;
- в) матеріалістична;
- г) реалістична.

4. Оберіть правильні твердження, що стосуються людей з домінуючою лівою півкулею:

- а) для них характерні загострене почуття обов'язку, відповідальності, принциповості, внутрішній характер переробки емоцій;
- б) їхня мова емоційна, експресивна, багата інтонаціями, жестикуляцією. У ній немає чіткого структурування, можливі запинки, суперечливість, зайві слова і звуки;
- в) вони вважають за краще діяти за заздалегідь складеним схемами, трафаретами, тому їм складно будувати свої відносини з людьми;
- г) раціональні та розсудливі, багато й охоче пишуть, легко запам'ятовують довгі тексти, їхня мова граматично правильна.

5. Від сили подразника і функціонального стану рецептора залежить:

- а) якість відчуття;
- б) інтенсивність відчуття;
- в) тривалість відчуття;
- г) чутливість.

6. Надзвичайне підсилення окремих рис характеру, за якого спостерігаються відхилення в психології і поведінці людини, що не виходять за межі нормативної поведінки, – це:

- а) спрямованість;
- б) сила характеру;

- в) повнота характеру;
- г) акцентуації характеру.

7. До неусвідомлюваних механізмів свідомих дій належать:

- а) помилкові дії;
- б) невротичні симптоми;
- в) неусвідомлювані автоматизми;
- г) неусвідомлюваний супровід свідомих дій.

8. Особистість – це:

- а) стійкий комплекс якостей людини, набутих під впливом відповідної культури суспільства, конкретних соціальних груп і спільнот, до яких вона належить і до життєдіяльності яких залучена;
- б) родове поняття, вказує на якісну відмінність людей від тварин, служить для характеристики загальних, притаманних усім людям якостей і особливостей, які знаходять свій прояв у назві "homo sapiens";
- в) конкретна людина, одиничний представник людського роду;
- г) поєднання психологічних особливостей людини, що складають її своєрідність, відмінність від інших людей.

9. Особистість є продуктом навчання, а її властивості – узагальнені поведінкові рефлекси і соціальні навички. Це постулат:

- а) аналітичної теорії;
- б) гуманістичної теорії;
- в) психодинамічної теорії;
- г) поведінкової теорії

10. Здатність людини позбавлятися від переживань з приводу власних недоліків (здібностей, знань, умінь і навичок) за рахунок розвитку інших якостей – це:

- а) компенсація;
- б) раціоналізація;
- в) сублімація;
- г) катарсис.

11. Зміст "Я-концепції" є продуктом процесу соціалізації:

- а) так;
- б) ні?

12. *Навчання – це вид діяльності людини, яка має суспільний характер і спрямована на задоволення матеріальних, духовних і соціальних потреб:*

- а) так;
- б) ні?

13. *Розумові компоненти дії охоплюють:*

- а) дії щодо сприйняття об'єкта (його розміру, стану, розташування);
- б) дії з пізнання сутності предметів і явищ, закономірних зв'язків між ними;
- в) дії, спрямовані на зміну об'єкта в просторі;
- г) усі відповіді правильні.

14. *Спілкування за допомогою жестів має назву:*

- а) біоенергетичного;
- б) мануального;
- в) вербального;
- г) екстралінгвістичного.

15. *Комунікабельність – це вміння слухати і розуміти людей, здійснювати на них вплив, встановлювати з ними гарні особисті чи ділові відносини:*

- а) так;
- б) ні?

Практична частина

1. Стереотипне завдання. Розкрийте сутність поняття "особистість". Обґрунтуйте роль соціалізації у процесі становлення особистості.

2. Діагностичне завдання. Визначте тип особистості за допомогою тесту Дж. Олдхема і Л. Моріс та зробіть обґрунтовані висновки стосовно того, як проявляється визначена особливість у вашій діяльності та поведінці.

Методичні рекомендації

Прочитайте уважно твердження (табл. 14). Оцініть їх за шкалою: "Так, я погоджуюсь", "Частково, погоджуюсь" та "Ні, не погоджуюсь". За кожену відповідь "Так, я погоджуюсь" нараховується 2 бали, за "Частково,

погоджуюсь" – 1 бал. Кількість балів за кожним типом вираховується згідно з "Ключем" (табл. 15).

Таблиця 14

Опитувальник

1
1. Я проводжу за роботою більше часу, ніж мої колеги, оскільки люблю, щоб усе було зроблено правильно й добре
2. Я дуже організована особистість. Я люблю дотримуватися розкладу й складати списки справ, які варто було б виконати. Іноді в мене виявляється стільки списків, що я не знаю, що з ними робити
3. Іноді мене називають "трудоголіком". Дійсно, я працюю дуже напружено, навіть коли є гроші й усі рахунки оплачені. Думаю, якби я захотів, то міг би розслабитися й трохи відпочити
4. Я люблю свої щоденні справи й обов'язки. Я стаю впертим, якщо хтось намагається змусити мене змінити їх
5. Я ненавиджу рутину, я не дуже обов'язкова людина, тому відкладаю всі справи на потім або взагалі не займаюся ними
6. Скільки б разів я не досягав успіху, щоразу виявляю, що не отримую від цього задоволення, до того ж в інших сферах життя все починає розладжуватися
7. У мене безліч здібностей, але вони не дають мені переваг. Якщо я роблю щось добре, то можу допомогти іншим, але не можу змусити свої здібності працювати на себе
8. Я прекрасно розуміюся із собою. Я знаю, яку роботу прагну виконувати, яких друзів мати й взагалі, що для мене важливо
9. Я почуваю себе, як порожня мушля. Я можу відчувати повну безглуздість існування
10. Я обожаю мріяти. Уявляю себе багатим, могутнім і знаменитим. Під гучні оплески одержую Нобелівську премію, мене обожають за талант і красу
11. Хоча я не впевнений, що це добре, мене приваблює насильство, зброя й бойові мистецтва. Я люблю фільми, у яких багато дій
12. Вважають, що я говорю досить дивно, говорю речі, які занадто глибокі для людей, або не пояснюю, що я маю на увазі
13. Мене називають гордовитим, ну що ...
14. Я люблю, коли мною захоплюються, а коли ігнорують, напрошуюсь на компліменти
15. Зовнішність дуже важлива для мене, я витрачаю багато часу для того, щоб виглядати привабливо
16. Іноді люди вважають мене ексцентричним, тому що я одягаюся по-своєму. Я здаюся їм трохи "не від світу цього". Дійсно, я живу у власному маленькому світі
17. Хоча я думаю, що розумію людей, вони завжди говорять, що в мене немає ні найменшого поняття про те, що вони почувають
18. Якщо доводиться стояти в черзі або сидіти в переповненому ресторані, я звичайно намагаюся пролізти вперед і бути обслуженим негайно, або, принаймні, я вважаю, що так має бути
19. Я ніколи не відчуваю провини за те, що зробив
20. Усі люди, з якими я співпрацюю, і всі організації, до яких я належу, є впливовими й важливими

1
21. Можливо, деякі вважають мене затиснутим і консервативним, але я свято вірю, що для аморальної або неетичної поведінки вибачень не існує
22. Перш ніж ухвалити рішення, я волю вислухати добру пораду, навіть якщо це стосується буденних проблем
23. Я просто не можу викидати старі речі, навіть якщо вони більше ніколи не знадобляться мені
24. Може бути, я й перебільшую важливість своєї персони, але, чесно кажучи, думаю, що гідний усіляких похвал
25. Я суворий суддя самому собі
26. Я б не назвав себе легковажним, для мене все має значення. Більшу частину часу я абсолютно серйозний
27. Іноді мені здається, що провина – це моє друге ім'я. Я навіть не завжди впевнений, що знаю привід, через який почуваю себе винуватим
28. Я не дуже вірю в себе, іноді я почуваю себе просто нікчемним
29. Я не боюся розповідати іншим про свої проблеми, але почуваю себе дуже незручно, якщо мені допомагають вирішувати їх
30. Люди можуть думати, що я занадто багато говорю про свої невдачі, але вони не розуміють, наскільки все дійсно погано для мене
31. Іноді я зауважую, що глузую з невдач інших, хоча не дуже пишаюся такою реакцією. Можливо, мені просто хочеться сказати: "От я б на вашому місці..."
32. Мені важко перебувати серед тих, хто більш заможний ніж я, тому що часто заздрю їхній вдачі
33. Іноді мені важко розслабитися, відпочити. Коли з'являється можливість зробити собі приємність, з різних причин мені важко скористатися нею
34. Коли справа стосується відносин з оточенням, мені здається, що я свій найбільш лютий ворог. Я постійно зв'язуюся з тими, хто принижує й розчаровує мене. Не можу повірити, що я настільки не розбираюся в людях. Мабуть, я просто наївний
35. Зі мною важко довго перебувати поруч, тому що мої вимоги до людей надмірні. І все-таки я засмучуюсь, коли люди божеволіють від моєї поведінки
36. Якщо хтось опікує мене або занадто ніжно до мене ставиться, для мене це не прийнятно. Мені стає навіть нудно, якщо в моїх відносинах з оточенням відсутній виклик
37. Здається, я іноді занадто багато роблю для інших
38. Зазвичай я залишаю серйозні рішення іншим важливим людям
39. Я не занадто самостійний, я більше дослідник, ніж лідер, але можу бути відданим гравцем у команді
40. Мені подобається погоджуватися з іншими людьми. Якщо я не згодний, то звичайно залишаю свою думку при собі
41. Я лізу зі шкіри геть, роблячи все для інших, щоб сподобатися їм. Іноді в запалі я можу навіть створити неприємності іншим
42. Мені набагато краще перебувати серед інших людей, тому що я почуваю себе зовсім безпомічним на самоті
43. Коли спілкування припиняється, я починаю панікувати і негайно починаю шукати інше
44. Імовірно, я занадто хвилююся, що не можу подбати про себе, якщо втрачу важливу у своєму житті людину
45. Часом я просто втрачаю розум, коли уявляю, що люди можуть покинути мене. Я починаю дзвонити й вимагати, щоб вони спростували ці підозри

1
46. Я люблю бути в центрі уваги. Я набагато краще почуваю себе в центрі подій, ніж на узбіччі
47. Мені подобається фліртувати, і я прагну, щоб люди вважали мене привабливим
48. Мене вважають дуже цікавим. Я вмію жваво й барвисто розповідати про те, що відбулося, хоча й не завжди дотримуюся фактів
49. Я досить легко піддаюся впливу. Мені доводиться бути завжди насторожі, щоб не потрапити під вплив інших
50. Занадто часто я надаю більше значення взаєминам, ніж вони того варті. Це за-подіює мені душевного болю
51. Зазвичай, мої взаємини дуже інтенсивні, мої почуття до людини швидко змінюються: іноді я схиляюся перед нею, а іноді просто не переносю її присутності
52. Для мене заздрість – це життєвий чинник. Я заздрю – мені заздрять
53. Я не дуже довіряю людям, хоча мені б хотілося. Просто не можу не хвилюватися, що вони використають мене, якщо я не буду проявляти обережність
54. Іноді мені здається, що мої друзі або колеги не так вже віддані, як мені б хотілося
55. У мене немає близьких друзів, крім хіба що деяких членів родини
56. Я ревнивий. Я завжди хвилююся, чи вірний мені мій партнер
57. Я досить потайлива особистість. Я тримаю завжди все в собі, тому що ніколи не знаєш, хто може використати цю інформацію в своїх цілях
58. Взагалі – я одинак. Мені не дуже подобається, коли мене оточують люди, навіть моя родина
59. Якщо є вибір, я прагну все робити сам
60. Я не відчуваю сильного бажання зайнятися з ким-небудь сексом
61. Для мене важко бути самим собою в близьких відносинах. Я боюся здатися смішним і тому відступаю
62. Я соромлюся у колі нових людей
63. Я часто знаходжу суспільство нестерпним, навіть якщо це суспільство людей, яких я добре знаю. Не можу подолати почуття, що інші дивляться на мене, оцінюють і не завжди схвально
64. Зазвичай я не зближуюся з людьми, поки не впевнюся, що подобаюся їм
65. Мені більш зручно займатися роботою, яка не потребує взаємодії з великою кількістю людей. Я переймаюся, що колеги стануть критикувати мене
66. У суспільстві я почуваю себе впевнено. Я розмовляю спокійно, без страху сказати яку-небудь дурість або виявити пробіл у знаннях
67. Люди не розуміють або не схвалюють мене
68. Я можу бути досить критичним стосовно свого боса або вищого керівництва. Можливо, я не уявляю, як це – бути в їхній шкірі, але, мені здається, я міг би працювати краще
69. Коли мене просять зробити те, чого я не бажаю робити, я стаю нестерпним, можу сперечатися, ображатися або гарчати
70. Якщо до мене чіпляються, стаю нестерпним, упертим, але пізніше відчуваю провину й намагаюся її загладити
71. Краще б я не ставився до інших так критично, я завжди знаходжу в них недоліки
72. Деякі люди говорять, що я надто самостійний, але краще я зроблю роботу сам, ніж дозволю іншим зробити її неправильно. Я ризикну здатися занадто "діловим", якщо це зможе змусити людей виконати роботу так, як потрібно

1
73. Думаю, що жорстка дисципліна дуже важлива. Хоча я не прихильник фізичних покарань, вірю в правильність прислів'я: "Пошкодуєш різку – зіпсуєш дитину"
74. Члени моєї родини часто скаржаться, що я затискаю їхню свободу й незалежність. Вважаю, що я дійсно досить суворий
75. Люди говорять, що я принижую їх перед іншими. Вони не мають бути такими чутливими – слова не можуть образити. А якщо вони дійсно вважають мене занадто критичним, нехай відповідають тим же
76. Думаю, що можу бути страшним, деякі люди говорять, що виконують мої вказівки тому, що бояться мене
77. Я волю домінувати у відносинах з оточенням. У результаті я можу здатися жорстоким або поганим, не усвідомлюючи цього
78. Я вірю, що в деяких окремих ситуаціях доводиться переступати через інших, щоб добратися до потрібного місця
79. Я бачу, що деякі люди роблять мені дрібні капості, дістають або навіть ображають мене лише для того, щоб вивести із себе
80. Якщо хтось зробив мені погано, я довго це пам'ятаю
81. Я не обов'язково говорю тільки правду
82. Іноді я люблю вигадати або перекрутити факти, тільки щоб подивитися на реакцію людей, це лише жарт, немає причин злитися
83. Іноді мені говорять, що я шукаю привід до сварки. Правда, я готовий сперечатися або битися з кожним, хто не на моїй стороні
84. Я гостро відчуваю критику, навіть якщо вона завуальована, і нікому не спускаю її з рук
85. У мене жохливий характер, але нічого не можу поробити
86. Люди говорять, що іноді не розуміють, чи сприймати мої почуття серйозно чи ні
87. Я виявляю свої почуття палко й театралью
88. У мене особливий прояв емоцій. Наприклад, щось сумне може здатися смішним, і я розсміюся
89. Мій настрій – чутливий прилад. Дріб'язки можуть вибити мене з колії. За кілька годин я можу відчути широкий спектр емоцій, від щастя до суму й роздратування. Але поганий настрій швидко минає
90. Я багато міркую й переймаюся
91. Я б не бажав так сильно перейматися із приводу того, що думає про мене суспільство
92. Ненавиджу ризик і нетрадиційні рішення, тому що не хочу пошитися у дурні
93. На світі не так багато речей, які я люблю робити
94. Мене можна назвати людиною з кам'яним обличчям, тому я взагалі не дуже емоційний
95. Я не показую своєї реакції ні на критику, ні на компліменти
96. Іноді я зауважую дивні речі, і вони мені видаються реальними, хоча я не можу довести цього. Наприклад, вихід із власного тіла або присутність привида
97. Мене приваблює магія й НЛО. Я маю подобу "шостого почуття", іноді знаю, що має відбутися задовго до того, як це трапиться
98. Я бачу склянку напівпорожньою, а не напівповною
99. Я не можу легко витратити гроші, хоча деякі звинувачують мене в скупості. Я волю залишати що-небудь на чорний день

1
100. Мені подобається діяти імпульсивно й за натхненням, наприклад, я можу напитися, якщо є настрій, або дозволити собі добре поїсти або роблю безглузді покупки. Так жити набагато цікавіше, хоча іноді можна й обпектись
101. Я можу бути дуже театральним, коли сумний. Я іноді загрожую вбити себе, але навряд зроблю це насправді
102. Я зацікавлений оригінальним стилем життя, коли можна безперешкодно ламати вкорінені правила
103. Я просто не здатний довго працювати або хвилюватися, чи оплачені мої рахунки, тому багато з людей вважають мене безвідповідальним
104. Я не належу до обережних людей. Я можу ризикнути їхати на підвищеній швидкості або трохи випивши, але я завжди знаю, що роблю
105. Я люблю все робити спонтанно, не плануючи заздалегідь
106. У дитинстві я був важкою дитиною й вічно попадав у неприємності. Я прогулював уроки, тікав з будинку, бився, брехав і крав
107. Під впливом стресу я стаю підозрілим без причини або навмисно все псую, а потім прикидаюся, що нічого не трапилось

Таблиця 15

Ключ

Шифр	Типи особистості	Номери тверджень
A	Пильний	53, 56, 54, 57, 79, 80, 84
B	Самотній	55, 58, 59, 60, 93, 94, 95
C	Мрійний	53, 56, 55, 12, 16, 63, 88, 96, 97
D	Авантюрний	19, 51, 81, 83, 102, 103, 104, 105, 106
E	Діяльний	8, 9, 45, 49, 50, 85, 89, 100, 101, 107
F	Драматичний	15, 46, 47, 48, 52, 86, 87
G	Самовпевнений	10, 13, 14, 17, 18, 20, 24, 78
H	Чутливий	61, 62, 64, 65, 66, 91, 92
I	Відданий	22, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44
J	Сумлінний	1, 2, 3, 4, 21, 23, 72, 99
K	Бездіяльний	5, 30, 32, 67, 68, 69, 70
L	Агресивний	11, 31, 73, 74, 75, 76, 77, 82
M	Альтруїстичний	6, 7, 29, 33, 34, 35, 36, 37
N	Серйозний	25, 26, 27, 28, 71, 90, 98

Характеристика типів особистості

Пильний тип. Ніщо не вислизне від уваги людей, у характері яких пильний тип індивідуальності. Ці особистості мають виняткове розуміння навколишнього середовища. Постійно діючий рентген, що просвічує ситуації й людей, постійна готовність ухилитися робить їх небезпечними супротивниками, особливо в ділових відносинах. Пильні типи мають

специфічну здатність до сприйняття, вони негайно зауважують помилкові повідомлення, приховані спонукання, відхилення, викривлення правди або спроби ввести їх в оману; вони обдаровані спостерігачі. Такі особистості звичайно беруть на себе роль соціальних критиків, стражів порядку або активних учасників суспільних кампаній, готових до того, щоб викрити будь-які зловживання владою.

Самотній тип. Одиначи не мають потреби ні в кому, крім самих себе. Їх не залучити до юрби людей, вони не докладають жодних зусиль, щоб справити враження. Одиначи абсолютно вільні від емоцій і захоплені, що трохи дратує інших. Водночас вони поступаються іншим у чуттєвості в інтимних відносинах; сфера, у якій вони на висоті, це спостережливість. Завдяки цій властивості одиначи стають чудовими антропологами, природознавцями, математиками, фізиками, кінематографістами, письменниками й поетами, вони вміють розкривати в нашому житті такі сфери, на які ми не зауважуємо.

Мрійний. Мрійні особистості значно відрізняються від інших. Вони більші оригінали і часто відрізняються своєю ексцентричністю, а іноді геніальністю. Вони зосереджені на внутрішньому світі та власних переживаннях. Часто вміють створити власний неповторний, цікавий, надзвичайний стиль життя.

Авантюрний тип. Люди з перевагою цього типу індивідуальності не бояться робити небезпечні кроки. Вони ходять по краю прірви, їх захоплює хвилююча гра із власною смертю. Ніякий ризик не може зупинити їх, тому що для багатьох людей із цим типом особистості він бажаний, вони його потребують.

Діяльний тип. Ці люди не можуть сидіти на місці й не дають цього іншим. Вони будуть наполягати, щоб ви відправилися з ними в подорож, вони постійно в пошуках нових вражень у всьому, вони постійно шукають нові стилі життя, нову любов. Ніякий інший тип, навіть Драматичний, не може бути настільки гарячим у своєму бажанні з'єднатися з життям і з іншими людьми. Однак ніякий інший тип не може бути і настільки мінливим у власних настроях.

Драматичний тип. Така людина – душа компанії. Навіть у повсякденному житті їхня дотепність, поняття про красу, поведінка діють на людей як алкогольне сп'яніння. Весь світ – театр для індивідуумів цього типу, життя ніколи не зів'яне і не буде нудним для них і, звичайно, для тих, хто знаходиться поруч з ними. Мають багату уяву, розповідають цікаві історії. Драматичні люди бажають бути центром уваги, вони "виростають", коли

всі очі спрямовані на них. Драматичні особистості насолоджуються сексуальністю, вони звабні, чарівні й темпераментні.

Самовпевнений тип. Самовпевнені особистості більш за все виділяються серед інших. Вони – лідери, світлі вогні, центри уваги в суспільстві й родині. Самовпевнений тип особистості – перший за цілеспрямованістю. Самовпевнені люди знають, чого вони прагнуть, і досягають цього. Більшість з них мають талант залучати інших до виконання поставленого завдання. Вони екстраверти й активні політики, прекрасно знають як працювати з масами, як і куди їх вести. Самовпевнений тип швидше, чим будь-який інший, може досягти успіху, хіба що крім Діяльного.

Чутливий тип. Чутливі люди почувають себе вільно у своєму маленькому світі, серед людей, яких вони добре знають. Тому для цього типу індивідуальності звичайні дружні відносини, комфорт, достаток, наснага. Ці люди, хоча й уникають широких соціальних просторів, можуть досягати визнання своєї творчості й стати знаменитими. Емоційна зручність, безпечне навколишнє середовище з декількома близькими людьми, членами родини або друзями – це їхня доля. Уява Чутливого типу, дослідницький дух не мають меж, ці люди дають волю своїми думкам, почуттям і фантазіям.

Відданий тип. Віддана турбота стає метою життя людей цього типу. Ні в кому іншому ви не знайдете стільки любові, стільки інтересу до себе і своїх почуттів. Представники цього типу лояльні, сильно пов'язані з іншими людьми, будь це подружжя, родина, цех, відділ, релігійна, благодійна організація або військовий підрозділ. Їхня основна потреба – бути з кимось, їм потрібен колектив або лідер, їхнє щастя у виконанні директив, досягненні чужих цілей.

Сумлінний тип. Люди Сумлінного типу мають високі моральні принципи, вони дуже обов'язкові, не дозволяють собі відпочити доти, поки робота не виконана й не виконана правильно. Вони віддані своїм родинам, своїй справі, своїм начальникам. Завзята праця для них – норма. Сумлінність, розсудливість, прагнення до згоди може стати підставою майбутніх успіхів.

Бездіяльний тип. Більше за все люди цього типу цінують свободу. Вони будуть виконувати свої обов'язки, але якщо в них є на цей вільний час. Вони не дозволять жодній людині, установі, будь-чому заважати їхньому особистому щастю. Одні Бездіяльні особистості знаходять своє щастя у творчих поривах, інші люблять розслабитися з гарною книгою, для них не важливо, яку саме розвагу вони обрали, головне, що їм гарантована ця можливість. Якщо їх особистій свободі що-небудь загрожує, вони енергійно захищають своє право робити те, що прагнуть.

Агресивний тип. У той час як інші можуть бути байдужі до лідерства, агресивні люди щосили прагнуть до керма. Вони народжені, щоб прийняти командування. Вони ватажки в зграї, приймають владу й відпочивають душею. Можуть покласти на себе величезну відповідальність, не боючись краху, ніколи не ухиляються від боротьби, конкурують із чемпіонами. Як вони розпоряджаються завойованою владою, уже залежить від переваги інших типів особистості в їхніх характерах.

Альтруїстичний тип. Життя для того, щоб служити, любов для того, щоб віддавати. Це аксіоми для Альтруїстичного типу. Вони вважають, що їхні потреби можуть почекати, допоки не задоволені потреби інших. Усвідомлення того, що вони віддають себе, приносить їм задоволення, почуття, що вони на своєму місці. Люди Альтруїстичного типу завжди чудові в ділових відносинах, вони чесні, етичні й товариські.

Серйозний тип. Серйозні люди не мають жодних ілюзій. Вони не зривають зірок з неба, вони рахують курчат по осені, вони не носять рожеві окуляри. Вони не прикрашають реальність, навіть якщо справи йдуть не так добре, як вони прагнуть їх бачити. Вони зовсім не прагнуть бути популярними. Жодний інший тип не пристосований настільки до змін обставин, змін клімату й інших неприємностей.

Пройти тест також можна за посиланням <https://psyttests.org/oldhamorris/om.html>

Після проходження тесту скопіюйте результати та зробіть загальні висновки.

3. Евристичне завдання. Яким чином, на вашу думку, психологічні знання можуть використовуватися в економіці, політиці, інженерних науках?

Дайте обґрунтовану відповідь на питання: фахівці яких спеціальностей найбільше потребують оволодіння психологічними компетентностями?

Варіант 10

Теоретична частина

Тестові завдання

1. Завдання психології полягають у такому:

- а) навчитися розуміти сутність психічних явищ та управляти ними;
- б) підвищення ефективності діяльності людей;

- в) слугувати теоретичною основою практики психологічної служби;
- г) усі відповіді правильні.

2. Який метод психології складається в навмисному і цілеспрямованому сприйнятті об'єктів:

- а) опитування;
- б) соціометрія;
- в) спостереження;
- г) експеримент?

3. Психіка – це:

- а) активний процес, що впливає на життєдіяльність організму;
- б) властивість живої високоорганізованої матерії, що полягає в здатності відображати своїми станами навколишній об'єктивний світ у його зв'язках і відносинах;
- в) системна властивість високоорганізованої матерії;
- г) усі відповіді правильні.

4. Дистантна рецепція – це зір і слух:

- а) так;
- б) ні?

5. Від сили подразника і стану рецептора залежить:

- а) тривалість відчуття;
- б) інтенсивність відчуття;
- в) просторова локалізація відчуття;
- г) якість відчуття.

6. Соціально обумовлений пізнавальний психічний процес, що характеризується узагальненням і опосередкованим відображенням зв'язків і відносин між об'єктами в навколишній дійсності, – це:

- а) розуміння;
- б) мислення;
- в) уява;
- г) увага.

7. *Неусвідомлювані установки – це спрямованість особистості на активність у якомусь виді діяльності, загальна схильність до дій, стійка орієнтація на певні об'єкти:*

- а) так;
- б) ні?

8. *Невротичні симптоми проявляються у вигляді:*

- а) емоційного розладу і порушення настрою (тривога, депресія);
- б) мимовільних рухів (тику, смикання); зміни соматичних функцій (травлення, пото-, слиновиділення);
- в) нав'язливих думок або спонукань до дій ("пристрасть" до наведення порядку);
- г) усі відповіді правильні.

9. *Особистість є продуктом навчання, а її властивості – узагальнені поведінкові рефлекси і соціальні навички. Це постулат:*

- а) аналітичної теорії;
- б) гуманістичної теорії;
- в) психодинамічної теорії;
- г) поведінкової теорії.

10. *Ідентифікація – це:*

- а) неусвідомлене перенесення на себе почуттів і якостей, властивих іншій людині, дуже бажаних, але недоступних;
- б) вид психологічного захисту, який зумовлює зміну системи цінностей з метою послаблення впливу травмувального чинника;
- в) захист, який здійснює переорієнтацію сексуального або агресивного потенціалу людини;
- г) ігнорування тривожної інформації, блокування її на етапі сприйняття.

11. *Повернення до дитячих форм поведінки, що дає відчуття комфорту і захищеності – це:*

- а) проєкція;
- б) раціоналізація;
- в) регресія;
- г) соматизація.

12. *Гра за правилами є діяльністю за визначеним сценарієм:*

- а) так;
- б) ні?

13. *Свідома зміна оцінок, установок, поведінки під впливом групи – це:*

- а) конформність;
- б) імітація;
- в) навіювання;
- г) ідентифікація.

14. *Основним джерелом непорозумінь у спілкуванні є відсутність взаємної довіри між партнерами, що призводить до обмеження кількості та якості інформації, яка передається:*

- а) так;
- б) ні.

15. *Компромiс – це:*

- а) елемент структури конфлікту;
- б) причина виникнення конфлікту;
- в) спосіб поведінки людини в процесі конфлікту;
- г) усі відповіді правильні.

Практична частина

1. Стереотипне завдання. Охарактеризуйте свідомість як продукт суспільно-історичного розвитку людства. Розкрийте зміст елементів свідомості.

2. Діагностичне завдання. Дослідіть власне "Я" допомогою тесту-опитувальника самовідношення В. Століна та С. Пантелєєва та зробіть обґрунтовані висновки стосовно того, як проявляється самовідношення у вашій діяльності та поведінці.

Методичні рекомендації

Уважно прочитайте запропоновані твердження (табл. 16). Поряд з номером кожного твердження поставте знак "+", якщо ви погоджуєтеся або знак "-" – якщо не погоджуєтеся. Проводиться підрахунок балів згідно з "Ключем" (табл. 17).

У разі збігу з ключем нараховується 1 бал.

Текст опитувальника

№	Твердження
1	2
1	Мої слова не так часто розходяться з ділом
2	Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною
3	До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що і до своїх
4	У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне
5	Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією
6	Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі
7	У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане
8	Якби я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником
9	Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям
10	Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе
11	Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло спасти на думку, що із задуманого могло вийти щось хороше
12	Частіше я схвалюю свої плани і вчинки
13	В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати в інших гостру неприязнь
14	Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки
15	У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час
16	Можна сказати, що я ціную себе досить високо
17	Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився
18	Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно
19	Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе
20	Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості
21	В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю
22	Іноді я сам себе погано розумію
23	Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою
24	Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною
25	Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе
26	Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому
27	Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив
28	Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім
29	Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі
30	Часто я не без сарказму жартую над собою
31	Якби моє друге "Я" існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню
32	Я вважаю, що я сформувався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим
33	Загалом мене влаштовує те, який я є
34	На жаль, дуже багато людей не розділяють моїх поглядів на життя

1	2
35	Загалом я можу сказати, що поважаю себе
36	Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі
37	Я досить часто дратуюся від самого себе
38	Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити
39	Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд
40	Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками
41	Я рідко залишаюся незрозумілим у найважливішому для мене
42	Думаю, що інші оцінюють мене досить високо
43	Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх рук
44	Якщо я сперечаюся з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення
45	Коли зі мною трапляються неприємності, здебільшого, я кажу: "Так тобі і треба"
46	Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей
47	У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю
48	Я не здатен зрадити навіть подумки
49	Найчастіше я думаю про себе з дружньою іронією
50	Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано
51	Я впевнений, що на мене можна покласти у відповідальних справах
52	Я можу сказати, що загалом я контролюю свою долю
53	Я ніколи не видаю думки, які мені сподобалися, за свої
54	Яким би я не видавався оточенню, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших
55	Я хотів би залишитися таким, який я є
56	Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива
57	Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще
58	Моя думка має достатню вагу в очах оточення
59	Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому
60	У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію
61	У складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою
62	Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто я є
63	Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно
64	Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття
65	Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин
66	В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати
67	Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається
68	Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості
69	Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осад у моїй душі, ніж приносять полегшення
70	Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення

1	2
71	Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним
72	Можна сказати, що я собі подобаюся
73	Я – людина надійна
74	Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння
75	Моє внутрішнє "Я" завжди мені цікаве
76	Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці
77	Близьким людям притаманно мене недооцінювати
78	У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний
79	Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому
80	Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати
81	Іноді мені здається, що я якийсь дивний
82	Я не схильний пасувати перед труднощами
83	Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги
84	Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти
85	Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих
86	Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання
87	Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком
88	Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, переважно, недовго
89	Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує
90	Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду
91	Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім "Я"
92	Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу
93	Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе
94	У результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував
95	Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав
96	Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість"
97	У мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки
98	Іноді я надаю "безкорисну" допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах
99	Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою
100	Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина
101	Переконати себе в чомусь для мене нескладно
102	Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях
103	Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому
104	Якщо не бути дріб'язковим, то загалом мені себе немає в чому дорікнути
105	Я сам створив себе таким, який я є
106	Думка інших про мене цілком збігається з моєю власною
107	Я сам хотів багато в чому себе переробити
108	До мене ставляться так, як я того заслуговую
109	Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер
110	Впевнений, що в житті я на своєму місці

Ключ

Ознака	Номери тверджень "+"	Номери тверджень "-"
Відвертість	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65	21, 62, 86, 98
Самовпевненість	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82	20, 80, 103
Самокерівництво	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109.
Дзеркальне "Я"	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85.
Самоцінність	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100	15, 26, 31, 46, 83.
Самоприйняття	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97	–
Самоприв'язаність	6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104	96, 107
Конфліктність	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	–
Самозвинувачення	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	–

Шкала 1 – "Відвертість" – це внутрішня чесність. Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість "Я", підвищену рефлексивність та критичність. Надто низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, яка часом межує з цинізмом. Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе.

Шкала 2 – "Самовпевненість" – уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати. Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями. Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 – "Самокерівництво" – уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам. Людина з високим балом за шкалою вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості й послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей. Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його "Я" часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію.

Шкала 4 – "Дзеркальне "Я" – відображене самоставлення, очікуване ставлення до себе з боку інших людей. Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність

здатні викликати в інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння. Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 – "Самоцінність" – відображає емоційну оцінку себе. Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному "Я", любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого "Я" для інших. Низькі значення шкали характеризують недолік духовного "Я", сумніви в цінності особистості, відстороненість, втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 – "Самоприйняття". Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою. Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 – "Самоприв'язаність". Високі значення шкали говорять про ригідність "Я-концепції", прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність. Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. Низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 – "Самозвинувачення". Високі значення говорять про готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу.

Пройти тест також можна за посиланням <https://psytests.org/personal/mis.html>

Після проходження тесту скопіюйте результати та зробіть загальні висновки.

3. Евристичне завдання. Дайте обґрунтовану відповідь на запитання: Чи може людина з неадекватною самооцінкою (заниженою або завищеною) досягти успіху в житті? Які перешкоди вона має подолати для цього? Яким чином можна підняти занижену самооцінку? Чи можна змінити самооцінку самостійно, без підтримки психолога або іншої сторонньої допомоги?

Рекомендована література

Основна

1. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник / М. Й. Варій. – Київ : Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
3. Дружинин В. Н. Психология : учебник для экономических вузов / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 672 с.
4. Дубровська Д. М. Основи психології : навч. посіб. [Текст] / Д. М. Дубровська. – Львів : Світ, 2001. – 280 с.
5. Загальна психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
6. Колесов Д. В. Введение в общую психологию / Д. В. Колесов. – Москва : МПСИ, 2002. – 736 с.
7. Корольчук М. С. Основи психології : опорні конспекти, схеми, методики / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко. – Київ : Ніка-Центр, 2009. – 320 с.
8. Крюкова О. В. Психологія: в схемах, таблицях, коментарях : кредитно-модульний курс / О. В. Крюкова, В. О. Лефтеров, М. Ю. Рогозіна ; Донецький національний університет, кафедра психології. – Донецьк : ДонНУ, 2009. – 178 с.
9. Мажник Н. А. Психологія і педагогіка : навч. посіб. / Н. А. Мажник, Л. О. Сасіна. – Харків : ІНЖЕК, 2003. – 199 с.
10. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 583 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. [Текст] / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – Київ : МАУП, 2001. – 256 с.
12. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко. – Київ : ЦУЛ, 2004. – 272 с.
13. Немов Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 687 с.
14. Психологія: навч. посіб. / Т. В. Іванова, О. А. Кривопишина, П. І. Сахно та ін. ; за заг. ред. Л. М. Кудояра. – Суми : Сумський державний університет, 2011. – 331 с.

Додаткова

15. Волкова М. Н. Деятельностный подход и категория деятельности в психологии : учеб. пособ. / М. Н. Волкова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2007. – 78 с.
16. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
17. Галактионов И. В. Психология творческой деятельности: структура, этапы, механизмы, методы исследования : учеб. пособ. / И. В. Галактионов. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – 124 с.
18. Корнєв М. Н. Соціально психологія : підручник / М. Н. Корнєв, А. Б. Коваленко. – Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 1995. – 304 с.
19. Костандов Э. А. Психофизиология сознания и бессознательного / Э. А. Костандов. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 176 с.
20. A Critical Introduction to Psychology / R. K. Beshara (ed.). – New York, USA : Nova Science Publishers, 2019. – 316 p.
21. Bernstein D. Psychology / D. Bernstein, C. Roy. – Belmont, USA : Wadsworth, 2011. – 1043 p.
22. Kalat J. W. Introduction to Psychology / J. W. Kalat. – Belmont, USA : Wadsworth Publishing, 2010. – 714 p.
23. King L. A. Experience Psychology / L. A. King. – New York, USA : McGraw-Hill Education, 2019. – 674 p.

Інформаційні ресурси

24. Библиотека по психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/library>.
25. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psi.webzone.ru>.
26. Психологические тесты онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psyttests.org>.
27. Психологія. Сайт ПНС ХНЕУ ім. С. Кузнеця. – Режим доступу : <https://pns.hneu.edu.ua/course/view.php?id=6820>.

Зміст

Вступ.....	3
Контрольна робота	5
Варіант 1. Теоретична частина	5
Практична частина.....	8
Варіант 2. Теоретична частина	13
Практична частина.....	16
Варіант 3. Теоретична частина	19
Практична частина.....	22
Варіант 4. Теоретична частина	25
Практична частина.....	28
Варіант 5. Теоретична частина	31
Практична частина.....	34
Варіант 6. Теоретична частина	37
Практична частина.....	39
Варіант 7. Теоретична частина	45
Практична частина.....	47
Варіант 8. Теоретична частина	52
Практична частина.....	55
Варіант 9. Теоретична частина	59
Практична частина.....	62
Варіант 10. Теоретична частина	70
Практична частина.....	73
Рекомендована література.....	79
Основна.....	79
Додаткова.....	80
Інформаційні ресурси	80

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ПСИХОЛОГІЯ

Методичні рекомендації до виконання контрольних робіт для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Укладач **Лугова** Вікторія Миколаївна

Відповідальний за видання *Г. В. Назарова*

Редактор *В. Ю. Степаненко*

Коректор *В. Ю Труш*

План 2021 р. Поз. № 143 ЕВ. Обсяг 82 с.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*