



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ**

Державний біотехнологічний університет

**Факультет менеджменту,
адміністрування та права**

Кафедра педагогіки та психології

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ
З ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО
(БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

спеціальність **054 «Соціологія»**
форми навчання *денна та заочна*

Харків, 2022

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ
З ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО
(БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

спеціальність *054 «Соціологія»*
форми навчання *денна та заочна*

**Затверджено
рішенням Науково-методичної
ради факультету
МАП ДБТУ
Протокол № 2
від 23.02.2022р**

Харків 2022

УДК 159:9

Психологія: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності спеціальність 054 «Соціологія» форми навчання денна та заочна, денної та заочної форми навчання; упоряд. Є.Л. Скворчевська – Харків: ДБТУ, 2022. – 86 с.

В методичних вказівках міститься план виконання практичних занять з методичним інструментарієм до кожного заняття, питання до перевірки та список літератури.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Данченко І.О., док. пед.н., професор кафедри ЮНЕСКО та соціального захисту Державного біотехнологічного університету;

Дідух Н.О. канд. с-г.н., ст.викладач кафедри Плодовощівництва Державного біотехнологічного університету

Відповідальний за випуск: к.псих.н., доцент Скворчевська Є.Л.

Схвалено і рекомендовано до друку науково-методичною радою факультету менеджменту, адміністрування та права ДБТУ (протокол №2 від 23.02.2022)

© Є.Л. Скворчевська Є.Л.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ
З ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО
(БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ
спеціальності 054 «Соціологія», денної та заочної форми
навчання.**

Упорядник

Скворчевська Є.Л.

ЗМІСТ

Вступ.....	6
Модуль 1. Загальне уявлення про психологію як науку	7
Змістовний модуль 1. Психологія як наука	8
Практичне заняття 1.....	8
Практичне заняття 2.....	20
Практичне заняття 3.....	34
Практичне заняття 4.....	40
Змістовний модуль 2. Пізнавальні процес та їх властивості	56
Практичне заняття 5.....	56
Практичне заняття 6.....	66
Практичне заняття 7.....	75
Список рекомендованої літератури.....	82

ВСТУП

Мета вивчення навчальної дисципліни полягає в тому, щоб студенти мали уявлення про психологію як науку.

Завдання вивчення навчальної дисципліни:

1. Навички міжособистісної взаємодії.
2. Здатність працювати в команді.
3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основні поняття психології як науки;
- експериментальними та неекспериментальними методи визначення особистості;
- вміти проводити методики та обробляти отримані дані.

вміти:

- продуктивно та самостійно працювати, успішно займатись самоосвітою;
- користуватися прийомами швидкого запам'ятовування, раціонального використання часу тощо;
- володіти вміннями вчитися;
- володіти прийомами самовиховання (самонавіювання, саморегуляція тощо);
- поводитися в конфліктній ситуації;

- застосовувати на практиці набуті теоретичні знання;
- удосконалювати навички самопізнання, самооцінки, самоконтролю, самовиховання інтелекту та почуття волі, мати культуру навчальної праці;
- володіти прийомами мнемотехніки, ефективного спілкування;
- володіти прийомами педагогічної комунікації (вербальної, невербальної та комп'ютерної).

*Модуль 1. Загальне уявлення про
психологію як науку*

*Змістовний модуль 1. Психологія як наука
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1*

*Вивчення трьох основних характеристик
нервової діяльності*

Мета: вивчення трьох основних характеристик нервової діяльності: рівня процесів збудження, рівня процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів.

Завдання:

1. Сформувати уявлення про поняття «темперамент». Визначити його види.
2. Провести методику «Діагностики темперамента» (Я. Стреляу).
3. Обробити методику та зробити висновки.

Темперамент – це стійка сукупність індивідуальних рис особистості, пов'язана з динамічними аспектами особистості.

*Методика «Діагностики темперамента»
(Я. Стреляу)*

Мета: вивчення трьох основних характеристик нервової діяльності: рівня процесів збудження, рівня процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів.

Текст методики

Інструкція: «Уважно прочитайте твердження, поставте «+», якщо згодні з твердженням, або «-», якщо не згодні.

1. Чи відносите Ви себе до людей, легко встановлює товариські контакти?

2. Чи здатні Ви утриматися від тієї або іншої дії до моменту, поки не отримаєте відповідного розпорядження?

3. Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після стомлюючої роботи?

4. Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?

5. Утримуєтеся Ви під час дискусій від неділових, емоційних аргументів?

6. Чи легко Ви повертаєтесь до раніше виконуваної роботи після тривалої перерви (після відпустки, канікул)?

7. Будучи захопленим роботою, забуваєте Ви про втому?

8. Чи здатні Ви, доручивши кому-небудь певну роботу, терпляче чекати її закінчення?

9. Чи засинаєте та просинаєтесь ви однаково легко в різний час дня?

10. Чи вмієте Ви зберігати таємницю, якщо Вас про це просять?

11. Чи легко Вам повертатися до роботи, якої Ви не займалися кілька тижнів або місяців?

12. Чи можете Ви терпляче пояснювати кому-небудь щось незрозуміле?
13. Чи подобається Вам робота, що вимагає розумової напруги?
14. Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу?
15. Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?
16. Чи можете Ви, якщо потрібно, утриматися від прояву своєї переваги?
17. Чи ведете Ви себе, як зазвичай, у колі незнайомих Вам людей?
18. Чи важко Вам стримувати злість або роздратування?
19. Чи в змозі Ви володіти собою у важкі хвилини?
20. Чи вмієте ви, коли це потрібно, пристосувати свою поведінку до поведінки оточуючих?
21. Чи охоче Ви беретеся за виконання відповідальних робіт?
22. Чи впливає звичайне оточення, в якому Ви перебуваєте, на Ваш настрій?
23. Чи здатні Ви переносити невдачі?
24. У присутності того, від кого Ви залежите, кажете Ви так само вільно, як зазвичай?
25. Чи викликають у Вас роздратування несподівані зміни у розпорядку дня?

26. Чи є у Вас на все готова відповідь?
27. Чи в змозі Ви вести себе спокійно, коли чекаєте важливе для себе рішення?
28. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки?
29. Чи володієте Ви швидкою реакцією?
30. Чи легко Ви пристосовуєте свою ходу або манери до ходи або манерам людей більш повільних?
31. Лягаючи спати, засинаєте Ви швидко?
32. Чи охоче Ви виступаєте на зборах, на семінарах?
33. Чи легко Вам зіпсувати настрій?
34. Чи легко Ви відриваєтеся від виконуваної роботи?
35. Утримуйтеся Ви від розмов, якщо вони заважають іншим?
36. Чи легко Вас спровокувати на щонебудь?
37. При спільному виконанні будь-якої роботи чи легко Ви спрацьовуєтесь з партнером?
38. Чи завжди Ви замислюєтесь перед виконанням будь-якої важливої справи?
39. Якщо Ви читаєте будь-якої текст, то чи вдається Вам стежити від початку до кінця за ходом міркувань.
40. Чи легко Ви вступаєте в розмову з попутником?

41. Утримуєтеся Ви від переконання когонебудь в тому, що він не правий, якщо така поведінка доцільна?

42. Чи охоче Ви беретеся за роботу, що вимагає великої спритності рук?

43. Чи в змозі Ви змінити вже прийняте Вами рішення, враховуючи думку інших?

44. Чи швидко Ви звикаєте до нової системи роботи?

45. Чи можете Ви працювати вночі, після того, як працювали весь день?

46. Чи швидко Ви читаєте белетристичну літературу?

47. Чи часто Ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?

48. Чи зберігаєте Ви самовладання в ситуаціях, які того потребують?

49. Чи прокидаєтеся Ви зазвичай швидко і без зусиль?

50. Чи в змозі Ви утриматися від моментальної, імпульсивної реакції?

51. Чи можете Ви працювати в галасливій обстановці?

52. Чи можете Ви утриматися, коли необхідно, від того, щоб не сказати правду прямо в очі?

53. Чи успішно Ви стримуєте хвилювання перед іспитом?

54. Чи швидко Ви звикаєте до нового середовища?

55. Чи подобаються Вам часті зміни?

56. Чи відновлюєте повністю свої сили після літнього відпочинку, якщо напередодні вдень у Вас була важка робота?

57. Чи уникаєте Ви занять, виконання яких вимагає різноманітних дій протягом короткого часу?

58. Як правило, Ви самостійно справляєтеся з виниклими труднощами?

59. Чи очікуєте Ви закінчення промови кого-небудь, перш ніж починаєте говорити самі?

60. Вміючи плавати, стрибнули б Ви у воду, щоб врятувати потопуючого?

61. Чи здатні Ви до напруженого навчання, роботи?

62. Чи можете Ви утриматися від недоречних зауважень?

63. Чи надаєте Ви значення постійному місцю під час роботи, прийому їжі, на лекціях?

64. Чи легко Вам переходити від одного заняття до іншого?

65. Зважаєте Ви все «за» і «проти» перед тим, як прийняти важливе рішення?

66. Чи легко Ви долаєте перешкоди?

67. Чи утримуйтеся Ви від розглядання чужих речей, паперів?

68. Чи відчуваєте Ви нудьгу, коли займаєтеся стереотипною діяльністю, яка завжди виконується однаково?

69. Чи вдається Вам дотримуватися заборони, обов'язкові в громадських місцях?

70. Чи утримуйтеся Ви під час розмови, виступи або відповіді на питання від зайвих рухів і жестикуляцій?

71. Чи подобається Вам жвавий рух навколо?

72. Чи подобається Вам робота, що вимагає великих зусиль?

73. Чи в змозі Ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певного завдання?

74. Чи любите Ви завдання, що вимагають швидких рухів?

75. Чи вмієте Ви володіти собою у важких життєвих ситуаціях?

76. Якщо треба, підніметесь Ви з ліжка відразу після пробудження?

77. Чи можете Ви після закінчення дорученої Вам роботи терпляче чекати, коли закінчать свою роботу інші?

78. Чи дієте Ви так само чітко і після того, як стали свідком будь-яких неприємних подій?

79. Чи швидко Ви переглядаєте газети?

80. Чи трапляється Вам говорити так швидко, що Вас важко зрозуміти?

81. Чи можете Ви нормально працювати не виспавшись?

82. Чи в змозі Ви тривалий час працювати без перерви?

83. Чи можете Ви працювати, якщо у Вас болить голова?

84. Чи спокійно Ви продовжуєте роботу, яку необхідно закінчити, якщо знаєте, що Ваші товариші розважаються і чекають на Вас?

85. Чи відповідаєте Ви швидко на несподівані питання?

86. Чи швидко Ви говорите зазвичай?

87. Чи можете Ви спокійно працювати, якщо чекаєте гостей?

88. Чи легко Ви змінюєте свою думку під впливом розумних аргументів?

89. Ви терплячі?

90. Чи можете пристосуватися до ритму людини більш повільного, ніж Ви?

91. Чи можете Ви планувати свої заняття так, щоб виконувати в один і той же час кілька взаємопов'язаних дій?

92. Чи може весела компанія змінити Ваш пригнічений стан?

93. Чи вмієте Ви без особливих зусиль виконувати кілька дій одночасно?

94. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку?

95. Чи любите Ви роботу, що вимагає безлічі різноманітних маніпуляцій?

96. Чи зберігаєте Ви спокій, якщо хто-небудь з близьких страждає?

97. Чи самостійні Ви у важких життєвих умовах?

98. Чи вільно Ви відчуваєте себе у великій або незнайомій компанії?

99. Чи можете Ви відразу перервати розмову, якщо це потрібно (наприклад, при початку кіносеансу, концерту?)

100. Чи легко ви пристосовуєтесь до методів роботи ти інших людей?

101. Чи подобається Вам часто змінювати рід занять?

102. Чи схильні Ви брати ініціативу в свої роки, якщо трапляється щось надзвичайне?

103. Чи утримуйтеся Ви від сміху в невідповідних випадках?

104. Чи починаєте Ви працювати відразу ж інтенсивно?

105. Чи вирішуєте Ви виступити проти громадської думки, якщо Вам здається, що Ви маєте рацію?

106. Чи вдається Вам подолати стан тимчасової депресії (пригніченості)?

107. Чи нормально Ви засинаєте після сильної розумової втоми?

108. Чи в змозі Ви спокійно довго чекати, наприклад, в черзі?

109. Чи утримуйтеся Ви від втручання, якщо заздалегідь відомо, що воно ні до чого не приведе?

110. Чи можете Ви спокійно аргументувати свої висловлювання під час бурхливої розмови?

111. Чи можете Ви миттєво реагувати на незвичайну ситуацію?

112. Чи ведете Ви себе тихо, якщо Вас про це просять?

113. Чи погоджуєтеся Ви без особливих внутрішніх коливань на хворобливі лікарські процедури?

114. Чи вмієте Ви інтенсивно працювати?

115. Чи охоче Ви змінюєте місця розваг, відпочинку?

116. Чи важко Вам звикнути до нового розпорядку дня?

117. Чи поспішаєте Ви надати допомогу в несподіваному випадку?

118. Якщо Ви присутні на спортивних змаганнях, в цирку чи стримуєтеся від несподіваних вигуків і жестів?

119. Чи подобаються Вам заняття, що вимагають за своїм характером ведення бесіди з багатьма людьми?

120. Чи володієте Ви мімікою?

121. Чи подобаються Вам заняття, які вимагають енергійних рухів?

122. Чи вважаєте Ви себе сміливою людиною?

123. Чи переривається у Вас голос (Вам важко говорити) в незвичайній ситуації?

124. Чи можете Ви подолати небажання працювати в момент невдачі?

125. Чи можете ви довгий час стояти, сидіти спокійно, якщо Вас про це просять?

126. Чи в змозі Ви подолати свої веселощі, якщо це може когось зачепити?

127. Чи легко Ви переходите від смутку до радості?

128. Чи легко Ви виходите з рівноваги?

129. Чи дотримуєтеся Ви без особливих труднощів обов'язкових у Вашому середовищі правила поведінки?

130. Чи подобається Вам виступати публічно?

131. Чи приступаєте до роботи зазвичай швидко, без тривалого підготовчого періоду?

132. Чи готові Ви прийти на допомогу іншому?

133. Чи енергійні Ваші рухи?

134. Чи охоче Ви виконуєте відповідальну роботу?

Обробка результатів:

1) Сила процесів збудження: Так: 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134; Ні: 47, 51, 107, 123;

2) Сила процесів гальмування: Так: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129; Ні: 18, 34, 36, 59, 67, 128;

3) Рухливість нервових процесів: Так: 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131; Ні: 25, 57, 63.

Інтерпретація результатів:

Сума в 42 бали і вище по кожній властивості розглядається як високий ступінь його вираженості.

Високий рівень – 42 бали та вище.

Середній рівень – 41-21 балів.

Низький рівень – 20-0 балів.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Визначити акцентуації характеру

Мета: визначити акцентуації характеру.

Завдання:

1. Сформувати уявлення про поняття «характер». Визначити його властивості.
2. Провести методика «Акцентуації характеру і темпераменту особистості» (Г. Шмішека-К. Леонгарда).
3. Обробити методика та зробити висновки.

Методика «Акцентуації характеру і темпераменту особистості» (Г. Шмішека-К. Леонгарда)

Тест-опитувальник Г. Шмішека, К. Леонгарда призначений для діагностики типу акцентуації особистості, опублікований Г. Шмішека в 1970 р і є модифікацією «Методики вивчення акцентуацій особистості» (К. Леонгарда). Методика призначена для діагностики акцентуацій характеру і темперамента.

Згідно К. Леонгардом *акцентуація* – це «загострення» деяких, притаманних кожній людині, індивідуальних властивостей.

Мета: визначити акцентуації характеру.

Інструкція: «Вам будуть запропоновані твердження, що стосуються вашого характеру. Відповідайте, довго не роздумуючи, ви можете

вибрати один з двох відповідей: «так» або «ні», інших варіантів відповідей немає. Свою відповідь потрібно відзначити у відповідному бланку, поставивши хрестик у віконці «так» або «ні» навпроти цифри, що відповідає номеру питання».

Текст методики

1. Чи є ваш настрій в загальному веселим і безтурботним?
2. Чи приймаєте до серця образи?
3. Случалось вам іноді швидко заплакати?
4. Завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, яку робите, і ви не заспокоїтеся, поки не переконаєтеся в цьому?
5. Вважаєте ви себе більш сміливим, ніж в дитячому віці?
6. Може ваш настрій змінюватися від глибокої радості до глибокої печалі?
7. Чи знаходитесь в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав перебуваєте в похмурому і дратівливому настрої і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Чи ви серйозна людина?
10. Можете ви сильно надихатися?
11. Ви завзята людина?
12. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образить?

13. Ви м'якосердечна людина?
14. Чи намагаєтесь ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишилося воно висіти в прорізі ?
15. Ви завжди намагаєтесь бути сумлінним в роботі?
16. Чи переживали ви в дитинстві страх перед грозою або собаками?
17. Чи вважаєте ви інших людей недостатньо вимогливими друг до друга?
18. Чи сильно залежить ваш настрій від життєвих подій і переживань ?
19. Ви завжди прямодушні зі своїми знайомими?
20. Часто ваш настрій буває пригніченим?
21. Бил у вас раніше істеричний припадок або виснаження нервової системи? 22. Чи схильні ви до станів сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?
23. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?
24. Боретесь ви за свої інтереси, якщо хтось до вас такий несправедливо?
25. Чи смоли б ви вбити людину?
26. Чи сильно вам заважає косо висить завіса або нерівно наслати скатертину, настільки , що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?

27. Чи переживали ви в дитинстві страх, коли залишалися одні в квартирі? 28. Часто Чи є у вас без причини змінюється настрій?

29. Чи завжди ви старанно ставитеся до своєї діяльності?

30. Чи швидко ви можете розгніватися?

31. Чи можете ви бути відчайдушно веселим?

32. Чи можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?

33. Чи підходите ви для проведення розважальних заходів?

34. Чи висказуєте ви зазвичай людям своє відверте думку з того чи іншого питання?

35. Чи впливає на вас вид крові?

36. Чи з охотою ви займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?

37. Чи схильні ви заступитися за людину, з яким вчинили несправедливо?

38. Чи важко вам входити в темний підвал?

39. Чи виконуєте ви копітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблене вами справа?

40. Вважаєте себе товариською людиною?

41. Чи подобалося вам декламували в школі вірші?

42. Чи тікали ви дитиною з дому?

43. Тяжело ви сприймаєте життя?

44. Чи є у вас конфлікти і неприємності, які так вимотували вам нерви, що ви не виходили на роботу?

45. Чи можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?

46. Чи зробите ви першим крок до примирення, якщо вас хтось то образить?

47. Чи любите ви тварин?

48. Чи звільнитесь ви з роботи або з дому, якщо у вас там щось не в порядку? 49. Чи мучать вас невизначені думки, що з вами або з вашими родичами трапиться якесь небудь нещастя?

50. Чи вважаєте ви, що настрої залежить від погоди?

51. Чи важко вам виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?

52. Можете ви вийти з себе і дати волю рукам, якщо вас хтось навмисне грубо розсердить?

53. Ви багато спілкуєтеся?

54. Якщо ви будете чим-небудь розчаровані, прийдете в розпач?

55. Чи подобається вам робота організаторського характеру?

56. Чи наполегливо ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?

57. Мчи може вас так захопити кінофільм, що сльози виступлять на очах?

58. Чи важко вам буде заснути, якщо ви цілий день міркували над своїм майбутнім або якоюсь проблемою?

59. Чи приходилось вам в шкільні роки користуватися підказками або списувати у товаришів домашнє завдання?

60. Чи важко вам піти вночі на кладовищі?

61. Чи слідкуєте ви з великою увагою, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?

62. Чи приходилось вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?

63. Можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?

64. У вас є схильність до головного болю?

65. Ви часто смієтесь?

66. Ви можете бути привітним з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?

67. Чи можна вас назвати жвавим і жвавим людиною?

68. Чи сильно ви страждаєте через несправедливість?

69. Чи можна вас назвати пристрасним любителем природи?

70. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти, вимкнений газ і світло, закриті двері?

71. Вас легко налякати?

72. Чи буває, що ви відчуваєте себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього немає?

73. Чи з радістю ви брали участь в юності в гуртках художньої самодіяльності, в театральному гуртку?

74. Чи тягне вас іноді дивитися вдалину?

75. Ви песимістично дивитесь у майбутнє?

76. Може ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?

77. Чи легко піднімається ваш настрій у дружній компанії?

78. Ви довго злитесь?

79. Чи сильно переживаєте, якщо горе сталося у іншої людини?

80. У школі у вас була звичка переписувати лист в зошиті, якщо ви залишили на нього пляму?

81. Чи можна сказати, що ви більше недовірливі і обережні, ніж довірливі?

82. Чи часто ви бачите страшні сни?

83. Чи виникала у вас думка кинутися з вікна, під поїзд, що наближається?

84. Чи стає вам радісно у веселому оточенні?

85. Чи легко ви можете відволіктися від обтяжливих питань і не думати про них?

86. Чи важко вам стримати себе, якщо ви розлютитесь?

87. Чи віддаєте перевагу мовчати або ви балакучі?

88. Чи могли б ви, якщо довелось б брати участь в театральній виставі, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

Обробка результатів:

По кожній шкалою підраховуються плюси (позитивні відповіді на зазначені питання) і мінуси (негативні відповіді на відповідні шкалою питання). Потім отримані бали (плюси і мінуси) за шкалою підсумовуються і результат множиться на коефіцієнт при кожному типі акцентуації свій. В результаті обробки результатів тестування вийде 10 показників, відповідних вираженості тієї чи іншої акцентуації особистості за К. Леонгардом.

1) 0-12 – властивість не виражено;

2) 13-18-середня ступінь вираженості властивості (тенденція до того чи іншого типу акцентуації особистості);

3) 19-24-ознака акцентуації.

Акцентуації характеру:

1. Демонстративність, істероїдність x2
(значення помножити на 2):

(+): 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

(-): 512.

2. Застрягання, ригідність x2:

(+): 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

(-): 12, 46, 593.

3. Педантичність x2:

(+): 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

(-): 36.

4. Неврівноваженість, збудливість x3:

(+): 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. (-): -.

Акцентуації темперамента:

5. Гипертимність x3:

(+): 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. (-): -.

6. Дистимічність x3:

(+): 9, 21, 43, 75, 87.

(-): 31, 53, 657.

7. Тривожність, боязкість x3:

(+): 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

(-): 58.

8. Циклотимічність x3:

(+): 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. (-): -.

9. Афективність, екзальтованість x6:

(+): 10, 32, 54, 76. (-): -.

10. Емотивність, лабільність x3:

(+): 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

(-): 25.

Інтерпретація результатів:

1. Демонстративний тип.

Характеризується підвищеною здатністю до витіснення, демонстративністю поведінки, жвавістю, рухливістю, легкістю у встановленні контактів. Схильний до фантазування, брехливості і удавання, спрямованим на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму, до позерства. Ним керує прагнення до лідерства, потреба у визнанні, спрага постійної уваги до своєї персони, жадоба влади, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Він демонструє високу пристосованість до людей, емоційну лабільність (легку зміну настроїв) при відсутності дійсно глибоких почуттів, схильність до інтриг (при зовнішній м'якості манери спілкування). Відзначається безмежний егоцентризм, спрага захоплення, співчуття, шанування, здивування. Зазвичай похвала інших в його присутності викликає у нього особливо неприємні відчуття, він цього не виносить. Прагнення до компанії зазвичай пов'язане з потребою відчути себе лідером, зайняти виняткове становище. Самооцінка сильно далека від об'єктивності.

2. Застрагаючий тип. Характеризує помірну товариськість, занудливість, схильність до моралі, неговіркий. Часто страждає від уявної несправедливості по відношенню до нього. У зв'язку з цим проявляє настороженість

і недовірливість по відношенню до людей, чутливий до образ і засмучення, вразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, довго переживає те, що сталося, не здатний "легко відходити" від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів. Самовпевненість, жорсткість установок і поглядів, сильно розвинене честолюбство часто призводять до наполегливої твердженням своїх інтересів, які він відстоює з особливою енергійністю. Прагне досягти високих показників в будь-якій справі, за яке береться і проявляє велику наполегливість у досягненні своїх цілей. Основною рисою є схильність до афектів (правдолюбство, образливість, ревності, підозрілість), інертність в прояві афектів.

3. *Педантичний тип.* Характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів, важкі на підйом, довгим переживанням травмуючих подій. У конфлікти вступає рідко, виступаючи радше пасивної, ніж активної стороною. У той же час дуже сильно реагує на будь-який прояв порушення порядку. На службі поводить як бюрократ, пред'являючи оточуючим багато формальних вимог. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті і порядку, скрупульозний, добросовісний, схильний жорстко слідувати

плану, у виконанні дій неквапливий, усидливий, орієнтований на високу якість роботи і особливу акуратність, схильний до частих самоперевірки, сумнівам в правильності виконаної роботи, бурчання, формалізму . Охоче поступається лідерством іншим людям

4. *Емоційний тип.* Недостатня керованість, ослаблення контролю над потягами і спонуканнями поєднуються у людей такого типу з владою фізіологічних потягів. Йому характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, грубість, занудство, похмурість, гнівливість, схильність до хамства і брані, до непорозумінь і конфліктів, в яких сам і є активною, провокує стороною. Драгівливий, запальний, часто змінює місце роботи. Відзначається низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій, ваговитість вчинків. Для нього ніякої праця не стає привабливим, працює лише в міру необхідності, виявляє таку ж небажання вчитися. Підвищена імпульсивність або виникає реакція збудження гасяться з працею і можуть бути небезпечні для оточуючих. Він може бути владним, вибираючи для спілкування найбільш слабих.

5. *Гіпертимічний тип.* Властива велика рухливість, товарицькість, балакучість, вираженість жестів, міміки, пантоміміки,

надмірна самостійність, схильність до пустощів, брак почуття дистанції в стосунках з іншими. Часто спонтанно відхиляються від початкової теми в розмові. Скрізь вносять багато шуму, люблять компанії однолітків, прагнуть ними командувати. Вони майже завжди мають дуже гарний настрій, добре самопочуття, високий життєвий тонус, нерідко квітучий вигляд, хороший апетит, здоровий сон. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і, разом з тим, діловиті, винахідливі, блискучі співрозмовники; люди, які вміють розважати інших, енергійні, діяльні, ініціативні.

6. *Дистимічний тип.* Люди цього типу відрізняються серйозністю, навіть пригніченістю настрою, повільністю, слабкістю волевих зусиль. Для них характерні песимістичне ставлення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, небагатослівність в бесіді, навіть мовчазність. Такі люди є домосідами, індивідуалістами; суспільства, галасливій компанії зазвичай уникають, ведуть замкнутий спосіб життя. Часто похмурі, загальмовані, схильні фіксуватися на тіньових сторонах життя.

7. *Тривожний тип.* Людям такого типу властиві низька контактність, мінорний настрій, боязкість, полохливість, невпевненість в собі. У

дитинстві люди тривожного типу часто бояться темряви, тварин, бояться залишатися одні. Вони цураються гучних і жвавих однолітків, не люблять надмірно гучних ігор, переживають почуття страху і сором'язливості, важко переживають контрольні, іспити, перевірки. Рано формується почуття обов'язку, відповідальності, високі моральні та етичні вимоги.

8. *Циклотимний тип.* Характеризується зміною гіпертимних і дистимних станів. Їм властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій. Радісні події викликають у них картини гіпертіми: жага діяльності, підвищена балакучість, стрибка ідей; сумні-пригніченість, сповільненість реакцій і мислення, часто змінюється їх манера спілкування з оточуючими людьми.

9. *Екзальтований тип.* Яскрава риса цього типу-здатність захоплюватися, а також – усміхненість, відчуття щастя, радості, насолоди. Ці почуття у них можуть часто виникати з причини, яка у інших не викликає великого підйому, вони легко приходять в захват від радісних подій і в повний відчай-від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість, влюбливість. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справи до відкритих конфліктів. Вони прив'язані до друзів і близьким,

альтруїстичні, мають почуття співчуття, хороший смак, проявляють яскравість і щирість почуттів. Можуть бути панікерами, схильні до миттєвим настроям, поривчасті, легко переходять від стану захоплення до стану печалі, мають лабільністю психіки.

10. Емотивний тип. Даний тип споріднений екзальтований, але прояви його не такі бурхливі. Для них характерні емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязкість, глибокі реакції в області тонких почуттів. Найбільш сильно виражена риса-гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, Вони вразливі, слізливий, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інші люди. Дбайливо ставляться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати за тваринами.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

Вивчення виду тривожності

Мета: визначити переважаючий вид тривожності «особистісна» або «ситуативна».

Завдання:

1. Сформувати уявлення про поняття «тривогу» та «тривожність». Визначити його види.

2. Провести методика «Ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна).

3. Обробити методика та зробити висновки.

Методика «Ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна)

Під ситуативною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність людини тривоги і яка передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожній з них певною реакцією.

Під особистісною тривожністю розуміється як базова риса особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Вона проявляється в типовій, ситуаційно стійкої (тобто виникає незалежно від конкретної соціальної обстановки) реакції людини - стані підвищеного занепокоєння - на загрозову його особистості ситуацію або гадану такої.

Тривога – це природне відчуття страху перед загрозою, яке дозволяє її помітити і вжити відповідні заходи.

Мета: визначити переважаючий вид тривожності «особистісна» або «ситуативна».

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе

почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходь в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

(Ситуативна тривожність) (СТ)

№	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4

17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

(Особистісна тривожність) (ОТ)

№	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я швидко втомлююсь	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим як інші	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприємності та довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе	1	2	3	4

	батьорим				
27	Я відчуваю спокій та рівновагу	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі часто викликають у мене тривогу	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щаслив(ла)	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе у безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюсь уникати критичні ситуації та труднощі	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений(на)	1	2	3	4
37	Усілякі дрібниці турбують мене	1	2	3	4
38	Я так сильно	1	2	3	4

	переживаю свої розчарування, що потім довго не можу їх забути				
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Обробка результатів:

- 1) 1-30 балів – низький рівень;
- 2) 31-44 балів – середній рівень;
- 3) 45-160 балів – високий рівень.

Інтерпретація результатів:

1) Дуже висока тривожність (> 46) прямо може бути пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, емоційними зривами та психосоматичними захворюваннями.

2) Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, неактивний, з низьким рівнем мотивацій.

3) Оптимальний рівень тривожності – це природна особливість активної діяльної особистості. У кожного людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності це так звана корисна тривожність.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

*Особливості стресостійкості
особистості та депресивного стану*

Мета: визначити особливості стресостійкості особистості та депресивного стану.

Завдання:

1. Сформувати уявлення про поняття «стресостійкість», «депресивний стан».
2. Провести методику «Диференціальної діагностики депресивних станів» (В. А. Жмурова).
3. Провести методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмса і Раге).
4. Обробити методику та зробити висновки.

Стресостійкість – це комплекс особистісних якостей, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих і своєї професійної діяльності.

Депресивний стан – це група розладів, домінуючим симптомом яких є пригнічений настрій.

Методика «Диференціальної діагностики депресивних станів» (В. А. Жмурова)

Мета: визначити особливості депресивного стану особистості

Інструкція: «Читайте кожен групу показань і вибирайте відповідний варіант відповіді – 0, 1, 2 або 3».

Текст методики:

1) 0 Мій настрій зараз не більше сумний, ніж зазвичай.

1 Мабуть, він більш пригнічений (сумно), ніж зазвичай.

2 Так, воно більш пригнічений (сумно), ніж зазвичай.

3 Мій настрій набагато більш пригнічений (сумно), ніж зазвичай.

2) 0 Я відчуваю, що у мене немає тужливого (траурного) настрою.

1 У мене іноді буває такий настрій.

2 У мене часто буває такий настрій.

3 Такий настрій буває у мене постійно.

3) 0 Я не відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.

1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.

4) 0 У мене не буває відчуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.

1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя зайшло в глухий кут.

5) 0 У мене не буває відчуття, ніби я постарів (лась).

1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю, ніби я постарів (лась).

6) 0 У мене не буває стану, коли на душі дуже важко.

1 У мене іноді буває такий стан.

2 У мене часто буває такий стан.

3 Я постійно перебуваю в такому стані.

7) 0 Я відчуваю себе спокійно за своє майбутнє, як зазвичай.

1 Майбутнє турбує мене трохи більше, ніж зазвичай.

2 Майбутнє турбує мене значно більше, ніж зазвичай.

3 Майбутнє турбує мене набагато більше, ніж зазвичай.

8) 0 У своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж зазвичай.

1 У своєму минулому я бачу поганого дещо більше, ніж зазвичай.

2 В своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж зазвичай.

3 В своєму минулому я бачу набагато більше поганого, ніж зазвичай.

9) 0 Надій на краще у мене не менше, ніж зазвичай.

1 Таких надій у мене дещо менше, ніж зазвичай.

2 Таких надій у мене значно менше, ніж зазвичай.

3 Надій на краще у мене набагато менше, ніж зазвичай.

10) 0 Я боязкий (а) не більше звичайного.

1 Я боязкий (а) кілька більш ніж звичайно.

2 Я боязкий (а) значно більше звичайного.

3 Я боязкий (а) набагато більш звичайного.

11) 0 Гарне мене радує, як і раніше.

1 Я відчуваю, що воно тішить мене дещо менше попереднього.

2 Воно радує мене значно менше, ніж раніше.

3 Я відчуваю, що воно тішить мене набагато менше, ніж раніше.

12)) У мене немає почуття, що моє життя беззмістовне.

1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя беззмістовне.

13) 0 Я уразливий (а) не більш, ніж зазвичай.

1 Мабуть, я дещо уразливий (а), ніж зазвичай.

2 Я уразливий (а) значно більше, ніж зазвичай.

3 Я уразливий (а) набагато більше, ніж зазвичай.

14) 0 Я отримую задоволення від приємного, як і раніше.

1 Я отримую такого задоволення дещо менше, ніж раніше.

2 Я отримую такого задоволення значно менше, ніж раніше.

3 Я не отримую тепер задоволення від приємного.

15) 0 Зазвичай я не відчуваю провини, якщо немає на це причини.

1 Іноді я відчуваю себе так, ніби в чомусь я винна).

2 Я часто відчуваю себе так, ніби в чомусь я винна).

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (а).

16) 0 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе не більше звичайного.

1 Я звинувачую себе за це дещо більше звичайного.

2 Я звинувачую себе за це значно більше звичайного.

3 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе набагато більше звичайного.

17) 0 Зазвичай у мене не буває ненависті до себе.

1 Іноді буває, що я ненавиджу себе.

2 Часто буває так, що я себе ненавиджу.

3 Я постійно відчуваю, що ненавиджу себе.

18) 0 У мене не буває відчуття, ніби я загруз (ла) в гріхах.

1 У мене іноді тепер буває це почуття.

2 У мене часто буває тепер це почуття.

3 Це почуття у мене тепер не проходить.

19) 0 Я звинувачую себе за проступки інших не більше звичайного.

1 Я звинувачую себе за них дещо більше звичайного.

2 Я звинувачую себе за них значно більше звичайного.

3 За проступки інших я звинувачую себе набагато більше звичайного.

20) 0 Стан, коли все здається безглуздим, у мене зазвичай не буває.

1 Іноді у мене буває такий стан.

2 У мене часто буває тепер такий стан.

3 Цей стан у мене тепер не проходить.

21) 0 Почуття, що я заслужив (а) кару, у мене не буває.

1 Тепер іноді буває.

2 Воно часто буває у мене.

3 Це почуття у мене тепер практично не проходить.

22) 0 Я бачу в собі не менше хорошого, ніж раніше.

1 Я бачу в собі трохи менше хорошого, ніж раніше.

2 Я бачу в собі значно менше хорошого, ніж раніше.

3 Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніше.

23) 0 Зазвичай я думаю, що в мені поганого не більше, ніж у інших.

1 Іноді я думаю, що у мене поганого більше, ніж у інших.

2 Я часто так думаю.

3 Я постійно думаю, що поганого в мені більше, ніж у інших.

24) 0 Бажання померти у мене не буває.

1 Це бажання у мене іноді буває.

2 Це бажання у мене буває тепер часто.

3 Це тепер постійне бажання.

25) 0 Я не плачу.

1 Я іноді плачу.

2 Я – плачу часто.

3 Я хочу плакати, але сліз у мене вже немає.

26) 0 Я не відчуваю, що я дратівливий (на).

1 Я дратівливий (на) дещо більше звичайного.

2 Я дратівливий (на) значно більше звичайного.

3 Я дратівливий (на) набагато більше звичайного.

27) 0 У мене не буває стану, коли я не відчуваю своїх емоцій.

1 Іноді у мене буває такий стан.

2 У мене часто буває такий стан.

3 Цей стан у мене тепер не проходить.

28) 0 Моя розумова активність ніяк не змінилася.

1 Я відчуваю тепер якусь «неясність» у своїх думках.

2 Я відчуваю тепер, що я сильно «отупів (а)», («в голові мало думок»).

3 Я зовсім ні про що тепер не думаю («голова пуста»).

29) 0 Я не втратив (а) інтерес до інших людей.

1 Я відчуваю, що колишній інтерес до людей дещо зменшився.

2 Я відчуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився.

3 У мене зовсім пропав інтерес до людей («я нікого не хочу бачити»).

30) 0 Я приймаю рішення, як і зазвичай.

1 Мені важче приймати рішення, ніж зазвичай.

2 Мені набагато важче приймати рішення, ніж зазвичай.

3 Я вже не можу сам (а) прийняти ніяких рішень.

31) 0 Я не менш привабливий (а), ніж зазвичай.

1 Мабуть, я дещо менш привабливий (на), ніж зазвичай.

2 Я значно менш привабливий (на), ніж зазвичай.

3 Я відчуваю, що я виглядаю тепер просто бридко.

32) 0 Я можу працювати, як зазвичай.

1 Мені дещо важче працювати, ніж зазвичай.

2 Мені значно важче працювати, ніж зазвичай.

3 Я зовсім не можу тепер працювати («все валиться з рук»).

33) 0 Я сплю не гірше, ніж зазвичай.

1 Я сплю дещо гірше, ніж зазвичай.

2 Я сплю значно гірше, ніж зазвичай.

3 Тепер я майже зовсім не сплю.

34) 0 Я втомлююся не більш, ніж зазвичай.

1 Я втомлююся дещо більше, ніж зазвичай.

2 Я втомлююся значно більше, ніж зазвичай.

3 У мене вже немає ніяких сил щось робити.

34) 0 Мій апетит не гірше, ніж звичайно.

1 Мій апетит дещо гірше звичайного.

2 Мій апетит значно гірше, ніж звичайно.

3 Апетиту у мене тепер зовсім немає.

36) 0 Моя вага залишається незмінним.

1 Я трохи схуд (а) останнім часом.

2 Я помітно схуд (а) останнім часом.

3 Останнім часом я дуже схуд (а).

37) 0 Я дорожу своїм здоров'ям, як і зазвичай.

1 Я дорожу своїм здоров'ям менше, ніж зазвичай.

2 Я дорожу своїм здоров'ям значно менше, ніж зазвичай.

3 Я зовсім дорожу тепер своїм здоров'ям.

38) 0 Я цікавлюся сексом, як і раніше.

1 Я дещо менше цікавлюся сексом, ніж раніше.

2 Я цікавлюся сексом значно менше, ніж раніше.

3 Я повністю втратив (а) інтерес до сексу.

39) 0 Я не відчуваю, що моє «Я» яось змінилося.

1 Тепер я відчуваю, що моє «Я» дещо змінилося.

2 Тепер я відчуваю, що моє «Я» значно змінилося.

3 Моє «Я» так змінилося, що тепер я не впізнаю себе сам (а).

40) 0 Я відчуваю біль, як і зазвичай.

1 Я відчуваю біль сильніше, ніж зазвичай.

2 Я відчуваю біль слабше, ніж зазвичай.

3 Я майже не відчуваю тепер болі.

41) 0 Деякі розлади (сухість у роті, серцебиття, запори, ядуха) у мене бувають частіше, ніж зазвичай.

1 Ці розлади бувають у мене дещо частіше, ніж звичайно.

2 Деякі з цих розладів бувають у мене значно частіше, ніж звичайно.

3 Ці розлади бувають у мене набагато частіше, ніж звичайно.

42) 0 Вранці мій настрій звичайно не гірше, ніж ближче до вечора.

1 Вранці воно у мене дещо гірше, ніж ближче до вечора.

2 Вранці воно у мене значно гірше, ніж ближче до вечора.

3 Вранці мій настрій набагато гірше, ніж ближче до вечора.

43) 0 У мене не буває спадів настрою навесні (восени).

1 Таке одного разу зі мною було.

2 Зі мною таке було два чи три рази.

3 Зі мною було таке багато разів.

44) 0 Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго.

1 Пригнічений настрій у мене може тривати по тижню, до місяця.

2 Пригнічений настрій у мене може тривати місяцями.

3 Пригнічений настрій у мене може тривати до року і більше.

Обробка результатів:

Визначається сума зазначених номерів відповідей (вони одночасно є балами).

Інтерпретація результатів:

1) 1-9 – депресія відсутня, або незначна;

2) 10-24 – депресія мінімальна;

3) 25-44 – легка депресія;

4) 45-67 – помірна депресія;

5) 68-87 - виражена депресія;

6) 88 і більше – глибока депресія.

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмса і Раге)

Мета: визначити особливості стресостійкості особистості

Інструкція: «Постарайтеся згадати всі події, що трапилися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість отриманих балів».

Текст методики

№	Життєві події	Бали
---	---------------	------

1	Смерть чоловіка(дружини).	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	65
4	Тюремне ув'язнення	63
5	Смерть близького члена сім'ї	63
6	Травма або хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення подружжя	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	45
12	Вагітність	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового становища	38
17	Смерть близького друга	37

18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	37
19	Посилення конфліктності відносин з чоловіком	36
20	Позика або позика на велику покупку (наприклад, будинки).	35
21	Закінчення терміну виплати позики або позики, що ростуть борги	31
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	30
23	Син або дочка покидають будинок	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24

30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов або годин роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	20
35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика або позика для покупки менш крупних речей (телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	17
39	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	16
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день	12

	народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф)	11

Обробка результатів:

- 1) 150-199 – високий рівень опірність стресу;
- 2) 200-299 – середній рівень опірність стресу;
- 3) 300 та більше – низький рівень опірність стресу.

Інтерпретація результатів:

Доктора Холмс і Рає (США) вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. Відповідно до проведених дослідженнями було встановлено, що 150 балів означають 50% імовірності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%.

Високий рівень – вміння справлятися з життєвими проблемами. Позитивний настрій у подоланні труднощів та оптимізм.

Середній рівень – у більшості випадків вміння справлятися з життєвими проблемами,

але недостатній рівень саморегуляції емоційно-вольових станів.

Низький рівень – сума балів – понад 300, це означає реальну небезпеку, вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Змістовний модуль 2. Пізнавальні процеси та їх властивості

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

Дослідження стилю поведінки в конфлікті

Мета: дослідити способи поведінки, характерні для особистості в конфліктній ситуації.

Завдання:

1. Сформувати уявлення про поняття «конфлікт».
2. Провести методику «Дослідження стилю поведінки в конфлікті» (К. Томаса), (адаптація Н.В. Гришиної).
3. Обробити методику та зробити висновки.

Конфлікт – це особлива взаємодія індивідів, груп, об'єднань, яке виникає при їх несумісних поглядах, позиціях і інтересах.

Методика «Дослідження стилю поведінки в конфлікті» (К. Томаса), (адаптація Н.В. Гришиної)

Мета: дослідити способи поведінки, характерні для особистості в конфліктній ситуації.

Інструкція: «На кожне запитання оберіть відповідь А або Б, яка більшою мірою, на вашу думку, відображає вашу поведінку в конфліктній ситуації».

Текст методики:

1. А Іноді я даю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання

Б Замість того, щоб обговорювати наші розходження, я намагаюсь звернути увагу на те, з чим ми погоджуємося

2. А Я намагаюсь знайти компромісне вирішення питання

Б Я намагаюсь залагодити справу, враховуючи інтереси іншої людини та власні

3. А Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого

Б Я намагаюся заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки

4. А Я намагаюсь знайти компромісне рішення

Б Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини

5. А Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку іншої людини

Б Я намагаюсь зробити все, щоб уникнути марної напруженості

6. А Я намагаюсь уникнути неприємностей для себе

Б Я намагаюсь домогтися свого

7. А Я намагаюсь відкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно

Б Я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб домогтися іншого

8. А Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися, свого

Б Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання

9. А Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь суперечності

Б Я докладаю зусиль, щоб домогтися свого

10. А Я твердо намагаюся досягти свого

Б Я намагаюсь знайти компромісне вирішення питання

11. А Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання

Б Я намагаюся заспокоїти свого опонента і насамперед зберегти наші стосунки

12. А Здебільшого я уникаю займати ту позицію, яка може викликати суперечності

Б Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч

13. А Я пропоную варіант серединної позиції

Б Я наполягаю на тому, щоб усе було зроблено по-моєму

14. А Я ознайомлюю іншу людину зі своєю точкою зору і цікавлюся її поглядами

Б Я намагаюсь продемонструвати іншій людині логіку і переваги моєї точки зору

15. А Я намагаюсь заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки

Б Я намагаюсь зробити все необхідне, щоб уникнути напруження

16. А Я намагаюсь не вразити почуття іншої людини

Б Я намагаюсь переконати опонента у перевагах мєї позиції

17. А Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого

Б Я намагаюсь зробити все, щоб уникнути марної напруженості

18. А Якщо це зробить партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму

Б Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч

19. А Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси і спірні питання

Б Я намагаюсь відкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно

20. А Я намагаюсь негайно подолати наші суперечності

Б Я намагаюсь найкраще поєднати здобутки і втрати для нас обох

21. А На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника

Б Я завжди схильюсь до прямого обговорення проблеми

22. А Я намагаюсь знайти серединну позицію між моїми поглядами і переконаннями іншої людини

Б Я відстоюю свої бажання

23. А Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас

Б Іноді я надаю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання

24. А Якщо позиція іншої людини здається їй надзвичайно важливою, я намагатимусь піти назустріч таким побажанням

Б Я намагаюсь переконати партнера дійти компромісу

25. А Я намагаюсь показати іншій людині логіку і переваги моїх поглядів

Б На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника

26. А Я пропоную серединний варіант позиції

Б Я майже завжди турбуюся про те, щоб задовольнити побажання кожного з нас

27. А Здебільшого я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечності

Б Якщо це зробить мого партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму

28. А Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого

Б Залагоджуючи спірну ситуацію, я зазвичай намагаюсь знайти підтримку іншої людини

29. А Я пропоную серединний варіант позиції

Б Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності

30. А Я намагаюсь не вразити почуттів іншої людини

Б Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми разом з іншими зацікавленими людьми могли домогтися успіху

Обробка результатів:

Дайте відповідь на кожне запитання тесту. Якщо наша відповідь (А чи Б) збігається з варіантами в «ключі», позначте знаком +. Кількість балів, набрана учасником опитування за кожною шкалою, дає уявлення про те, наскільки виражена в нього та чи інша форма поведінки в конфліктних ситуаціях.

№	Стиль				
	I	II	III	IV	V
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	

20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Інтерпретація результатів:

Охарактеризуємо окремо кожен з п'яти типів поведінки.

Відхід від конфлікту, або намагання його не помітити — це такий тип поведінки, коли у конфлікті мінімально враховуються як власні інтереси, так і опонента. За такого типу поведінки на проблему просто не звертають уваги, вважають, що вона зникне сама по собі. Суть такої поведінки чудово відображають відомі приказки: «Не буди лихо, доки воно тихе», «Не чіпай, бо зламається» та ін. Відтак жодна зі сторін нічого не отримує, а результат поведінки описується формулою «поразка — поразка» (власна поразка — поразка опонента).

Причинами такої поведінки в конфлікті можуть бути:

- усвідомлення відсутності необхідних ресурсів для отримання «перемоги» над опонентом;
- якийсь особливе ставлення до опонента;
- намагання виграти час для «перегрупування сил» і наступної перемоги;
- індивідуально-психологічні особливості учасників конфлікту (несхильність до жорстких форм поведінки, лагідний характер, низький рівень домагань тощо).

Суперництво, або «конкуренція» — тип поведінки, за якого у конфлікті максимально враховуються і задовольняються власні інтереси і мінімально — інтереси опонента. Зміст такої поведінки можна охарактеризувати за допомогою приказок: «Сильний завжди правий, «Переможців не судять», а результат поведінки описати формулою «перемога — поразка» (власна перемога — поразка опонента).

Пристосування — тип поведінки, орієнтований на мінімальне врахування в конфлікті власних інтересів і максимальне задоволення інтересів опонента. Зміст такої поведінки відображають відомі приказки: «Убий ворога своєю добротою», «Підстав щоку», «Мир за будь-яку ціну», а результат поведінки визначає формула «поразка — перемога» (власна поразка — перемога опонента).

Компроміс, або зговірливість — тип поведінки, який забезпечує часткове задоволення у конфлікті і власних інтересів, й інтересів опонента, що досягається за такої умови: «Я поступлюся тобі в чомусь, а ти мені — в іншому». Зміст такої поведінки втілений у приказках: «Краще пів хлібини, ніж нічого», «Поганий мир ліпший за добру сварку», а результат поведінки описується формулою «поразка — поразка» (частково власна поразка — частково поразка опонента), бо повністю не задовольняються інтереси жодного з опонентів.

Ухилення (уникнення) — для якого типа поведінки характерно як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співробітництво — тип поведінки, який забезпечує максимальне задоволення в конфлікті власних інтересів та інтересів опонента. Зміст такої поведінки описують приказки: «Одна голова добре, а дві ліпше», «Те, що добре для вас, те добре і для мене», а результат поведінки визначає формула «перемога — перемога» (власна перемога — перемога опонента).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

Вивчення стилю саморегуляції поведінки

Мета: виявити стиль саморегуляції поведінки.

Завдання:

1. Сформувати уявлення про поняття «саморегуляцію».
2. Провести методичку «Стиль саморегуляції» (В.І. Моросанова).
3. Обробити методичку та зробити висновки.

Саморегуляція – це властивість систем в результаті реакцій, що компенсують вплив зовнішнього впливу, зберігати внутрішню стабільність на певному, відносно сталому рівні.

Методика «Стиль саморегуляції» (В.І. Моросанова)

Мета: виявити стиль саморегуляції поведінки.

Інструкція: «Пропонуємо Вам ряд висловлювань щодо особливостей поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть одну з чотирьох можливих відповідей: «Вірно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Невірно» і поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей,

а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки».

Текст методики:

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всілякі пригоди, можу йти на ризик.
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто спізнююся.
4. Дотримуюся девізу "Вислухай пораду, але зроби по-своєму".
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.

12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є "Сім разів відміряй, один раз відріж".
14. Не виношу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато розмірковувати про своє майбутнє.
16. В новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то вибудовую райдужні плани, то майбутнє здається мені похмурим.
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу тому, щоб зберегти незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.

25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений в своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю посвячувати когось у свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати засоби для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це швидше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови її виконання і супутні обставини.

38. Рідко відступаю від початої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих щодо моїх дій.
41. Про мене кажуть, що я "розкидаюся", не вмю відокремити головне від другорядного.
42. Не вмю і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися якості, що мене влаштовує, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю ще раз зроблені дії та результати.
45. Невимушено почуваюся в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46. Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Обробка результатів:

Шкала планування (Пл): Так 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Ні 15, 42	Шкала моделювання (М): Так 11, 37 Ні 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала програмування (Пр): Так 12, 20, 25, 29, 38,	Шкала оцінки результатів (ОР): Так 30, 44

43 Ні 5, 9, 32	Ні 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гнучкості (Г): Так 2, 11, 25, 35, 36, 45 Ні 16, 18, 23	Шкала самостійності(С): Так 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Ні 34
Шкала Загального рівня саморегуляції (ОУ): Так 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 Ні 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42	

Інтерпретація результатів:

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості визначення мети й утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності. При високих показниках по цій шкалі у суб'єкта сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно. У випробуваних з низькими показниками за шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, плани схильні до частой зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування не дієво, малореалістичного. Такі випробовувані вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай несамостійно.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності. Досліджувані з високими показниками за шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержуваних результатів прийнятим цілям. В умовах несподівано мінливих обставин, при зміні способу життя, перехід на іншу систему роботи такі досліджувані здатні гнучко змінювати модель значущих умов і, відповідно, програму дій. У досліджуваних з низькими показниками за шкалою слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється в фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформовану у людини потребу продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованості і розгорнутості розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятної для суб'єкта успішності. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій. Такі досліджувані вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діючи шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» (ОР) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваним себе і результатів своєї діяльності та поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість та стійкість суб'єктивних

критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. Суб'єкт адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до нього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках по цій шкалі досліджуваний не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здібності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність всіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі піддослідні легко перебудовують плани і програми виконавчих дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятої метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості, вносять корекцію в регуляцію.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу з досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Досліджувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамоствійно, такі досліджувані часто і некритично слідуєть чужим порадам. При відсутності сторонньої допомоги у таких досліджуваних неминуєть виникають регуляторні збої.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Особливості використання копінг-стратегій

Мета: визначити особливості використання копінг-стратегій.

Завдання:

1. Сформувати уявлення про поняття «копінг-стратегій».
2. Провести методику «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса).
3. Обробити методику та зробити висновки.

Копінг-стратегії – це спосіб боротьби зі стресами.

*Методика «Копінг-стратегії» (Р.
Лазаруса)*

Мета: визначити особливості використання копінг-стратегій.

Інструкція: «Постарайтеся пригадати, яким чином ви найчастіше вирішували складні для себе ситуації, і оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою»:

<i>Ні</i>	<i>Р</i>	<i>І</i>	<i>Ча</i>
<i>коли</i>	<i>ідко</i>	<i>ноді</i>	<i>сто</i>
<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>

Текст методики:

1. Зосереджувався (лась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.
2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне - робити хоч щось.
3. Намагався (лась) схилити вищих за посадою до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.
6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався (лась) на диво.
8. Змирявся(лась) з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.

10. Намагався (ась) не показати своїх почуттів.
11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав (а) більше звичайного.
13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.
15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався (лась) забути все це.
17. Звертався (лась) за допомогою до фахівців.
18. Змінювався (лась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався (лась) або намагався (лась) якось все залагодити.
20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.
21. Намагався (лась) дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів (а), що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.
24. Говорив (а) з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням.

26. Ризикував (а) відчайдушно.
27. Намагався (ась) не діяти занадто активно.
28. Поспішно довірявся (лась) першому почуттю.
29. Знаходив (а) нову віру в щось.
30. Знову відкривав (а) для себе щось важливе у житті.
31. Щось міняв (а) так, що все залагоджувалось.
32. В цілому уникав (а) спілкування з людьми.
33. Не допускав (а) це до себе, намагався (лась) особливо над цим не замислюватися.
34. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).
35. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
36. Відмовлявся (лась) сприймати цю справу занадто серйозно.
37. Говорив (а) з кимось про те, що я відчуваю.
38. Стояв (а) на своєму і боровся (лась) за те, чого хотів.
39. Зганяв (а) це на інших людях.
40. Користувався (лась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище

41. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.

42. Відмовлявся (лась) вірити, що це дійсно відбулося.

43. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.

44. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.

45. Намагався (лась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.

46. Щось міняв (а) в собі.

47. Хотів (а), щоб все це швидше якось влаштувалося або скінчилося.

48. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.

49. Молився.

50. Прокручував (а) в думках, що мені сказати або зробити.

51. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався (лась) наслідувати її.

Обробка результатів:

1. Конфронтативний копінг: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанціювання: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Пошук соціальної підтримки: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Прийняття відповідальності: 5, 19, 22, 42.
6. Втеча-уникнення: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. Планування рішення проблеми: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. Позитивна переоцінка: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Інтерпретація результатів:

1. Конфронтативний копінг. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.
2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості.
3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.
4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення.
6. Втеча-уникнення. Мислене прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми.
7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо

зміні ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір.

Рекомендована література

Основна

1. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы. Учебное пособие. — М.: Юрайт. 2020. 132 с.
2. Болотова А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии. Учебник и практикум. — М.: Юрайт. 2019. 340 с.
3. Васильева Е. Ю. Основы психологии для медицинских вузов. Учебное пособие. — М.: КноРус. 2020. 154 с.
4. Высоков И. Е. Математические методы в психологии. Учебник и практикум. — М.: Юрайт. 2019. 432 с.
5. Гонина О. О. Психология. Учебное пособие. — М.: КноРус. 2019. 320 с.
6. Гуревич П. С. Психология и педагогика. Учебник и практикум для академического бакалавриата. — М.: Юрайт. 2019. 430 с.
7. Дереча В. А. Психология зависимостей. Учебное пособие для вузов. — М.: Юрайт. 2019. 160 с.
8. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры. — М.: Юрайт. 2019. 386 с.
9. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии. Учебник для

- академического бакалавриата. В 2-х частях. Часть 1. — М.: Юрайт. 2019. 280 с.
10. Еромасова А. А. Общая психология. Методы активного обучения. Учебное пособие для вузов. — М.: Юрайт. 2019. 182 с.
11. Константинов В. В. Методологические основы психологии. Учебное пособие для академического бакалавриата. — М.: Юрайт. 2019. 200 с.
12. Коржова Елена Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. — СПб.: Питер. 2020. 544 с.
13. Корнилова Т. В. Экспериментальная психология. Учебник для академического бакалавриата. В 2-х частях. Часть 2. — М.: Юрайт. 2019. 174 с.
14. Леонтьева В. Л. Психология. Учебное пособие для СПО. — М.: Юрайт. 2019. 152 с.
15. Либин А. В. Дифференциальная психология. Учебник. — М.: Юрайт. 2020. 442 с.
16. Немов Р. С. Общая психология. Учебник и практикум для СПО. В 3-х томах. Том 2. В 4-х книгах. Книга 2. Внимание и память. — М.: Юрайт. 2019. 262 с.
17. Немов Р. С. Общая психология. Учебник и практикум для СПО. В 3-х томах. Том 2. В 4-х книгах. Книга 4. Речь. Психические состояния. — М.: Юрайт. 2019. 244 с.

18. Немов Р. С. Психология. В 3 книгах. Книга 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. — М.: Владос. 2016. 640 с.
19. Психология. Учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. — М.: Юрайт. 2019. 404 с.
20. Райгородский Д. Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.—Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.
21. Самыгин С. И., Кротов Д. В., Столяренко Л. Д. Психология. Учебное пособие. — М.: Феникс. 2020. 280 с.
22. Шнейдер Л. Б. Психология идентичности. Учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры. — М.: Юрайт. 2019. 328 с.
23. Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. — М.: Юрайт. 2019. 156 с.

Додаткова

1. Андреева Г. М. Психология социального познания: учеб. пособие. -3-е изд., перераб. и доп. — М.: Аспект Пресс, 2005. — 302 с.
2. Аникин В. И. Психология управления в дипломатической практике Российской

- Федерации: учеб. пособие / Дипломат. акад. МИД России, каф. управления и информатики. — М.: Научная книга, 1998. — 82 с.
3. Болотова А. К. Психология организации времени: учеб. пособие / Гос. ун-т -Высшая школа экономики. — М.: Аспект Пресс, 2006. — 254 с.
4. Кордуэлл М. Психология. А-Я = The complete A -Z Psychology: словарь-справочник / пер. с англ. К. С. Ткаченко. — М.: Фаир-пресс, 2000. — 442 с.
5. Лютова С. Н. Основы психологии и коммуникативной компетентности: курс лекций / МГИМО(У) МИД России, каф. философии. — М.: МГИМО-Университет, 2007. — 267 с.
6. Мокшанцев Р. И. Психология переговоров : учеб. пособие / Новосибирский гос. ун-т. — М.: ИНФРА-М; Новосибирск: Сибирское соглашение, 2012. — 351 с. — (Высшее образование).
7. Немов Р. С. Психология. В 2 т. Т. 1 : Общие основы психологии. — М.: Владос: Просвещение, 1994. — 576 с.
8. Немов Р. С. Психология. В 2 т. Т. 2 : Психология образования. — М.: Владос: Просвещение, 1994. — 496 с.
9. Перелыгина Е. Б. Психология имиджа: учеб. пособие для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2002. — 223 с.

10. Петровский А. В. Психология: учебник. — 4-е изд., стереотип. — М.: Academia, 2005. — 501 с. — (Классическая учебная книга).
11. Психология науки: учеб. пособие / Моск. психолого-социальный ин-т. — М.: Флинта, 2020. — 311 с.
12. Сапогова Е. Е. Психология развития человека: учеб. пособие. — М.: Аспект Пресс, 2015. — 460 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.voppsy.ru/> Вопросы психологии (журнал).
2. <http://jvnd.ru/> Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова.
3. <http://www.mediasphera.aha.ru/journals/korsakov/> Журнал неврологии и психиатрии С. С. Корсакова.
4. <http://psyjournal.ru/> Журнал практической психологии и психоанализа.
5. <http://psyjournals.ru/mpj/> Консультативная психология и психотерапия.
6. <http://psyjournals.ru/kip/> Культурно-историческая психология.