

Міністерство освіти і науки України
Вінницький національний технічний університет

**Методичні вказівки
до виконання лабораторних та практичних
робіт з дисциплін "Психологія"
та "Основи психології та педагогіки"**

Вінниця
ВНТУ
2015

Рекомендовано до друку Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства науки та освіти України (протокол № 8 від 19.04.2012 р.)

Рецензенти:

В. А. Петрук, доктор педагогічних наук, професор

І. О. Головащенко, кандидат філософських наук, доцент

Методичні вказівки до виконання лабораторних та практичних робіт з дисциплін "Психологія" та "Основи психології та педагогіки" //Уклад. Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Вінниця : ВНТУ, 2015. – 68 с.

Методичні вказівки передбачається використовувати на заняттях з дисциплін "Психологія", "Основи психології та педагогіки". Крім того, даний матеріал може бути застосований студентами для самопізнання та пізнання інших людей.

Методичні вказівки розроблені відповідно до програм дисциплін "Психологія" та "Основи психології та педагогіки".

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1 Лабораторні роботи	5
1.1. Лабораторна робота № 1. ”Дослідження особливостей характеру”	5
1.2. Лабораторна робота № 2. ”Визначення темпераменту особистості”	13
1.3. Лабораторна робота № 3. ”Визначення самооцінки особистості” ..	22
1.4. Лабораторна робота № 4. ”Моя особа очима інших”	33
1.5. Лабораторна робота № 5. ”Визначення рівня самоактуалізації особистості”	37
 Розділ 2 Практичні роботи	51
2.1. Дослідження соціально-психологічного клімату групи.	51
2.2. Прийняття групового рішення.	56
2.3. Ділова гра для обговорення популярних робіт з психології.	61
Література	65
Короткий термінологічний словник	67

Передмова

В курсах "Психологія" та "Основи психології та педагогіки" навчальними планами передбачаються години на практичні заняття. Вважаємо доречним в їх межах провести невеликий лабораторний практикум та практичні роботи. На лабораторний практикум передбачається 5 годин. Лабораторні роботи виконуються в години навчальних занять, передбачається також звіт, який студенти оформлюють вдома. На наступному занятті результати звіту обговорюються.

Даний збірник складається з психологічних тестів та завдань, які покликані сприяти процесу самопізнання і самовиховання особистості студента, а також опануванню ним деяких засобів, які дозволяють правильно оцінювати інших людей, орієнтуватися в складному механізмі людської поведінки. Вміння розібратися в собі та в інших – запорука успішного спілкування і ефективної діяльності майбутнього фахівця.

Тест (англ. *test* – проба, іспит, перевірка) – в психологічній діагностиці – стандартизований, часто обмежений у часі іспит, призначений для виявлення кількісних (і якісних) індивідуально-психологічних відмінностей. Тесту, як і будь-якому засобу пізнання, притаманні особливості, які в конкретних умовах дослідження можуть розглядатись і як його переваги чи недоліки. Ефективне використання тестів залежить від врахування багатьох факторів, серед яких найважливішими є: теоретична концепція, на якій базується той чи інший тест, галузь застосування, психометричні характеристики процедури та ін.

Практичні роботи, що наводяться в методичних вказівках покликані допомогти вирішувати психологічні проблеми в групах. Вони проводяться в ігровій формі і дозволяють більш глибоко опрацювати проблеми соціальної, зокрема групової психології.

При складанні даних методичних вказівок ми намагалися реалізувати такі цілі. По-перше, відбиралися тести та методики, що відповідали б вимогам науковості. По-друге, запропоновані методики дозволяють скласти уявлення про стрижневі, визначальні властивості людини та соціальної групи. По-третє, запропоновані дослідження досить прості і можуть бути зрозумілими та витлумаченими самими досліджуваними. В деяких випадках передбачається, що запропонований тест студенти використають для дослідження інших, щоб мати досвід проведення їх, в разі потреби, в подальшому.

В додатку до методичних вказівок наводиться короткий термінологічний словник і перелік літератури.

РОЗДІЛ 1 ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ

1.1 Лабораторна робота № 1. "Дослідження особливостей характеру особистості" (тест Г. Айзенка "Ваш характер")

Мета роботи: навчитися досліджувати деякі особливості характеру особистості, визначаючи рівень інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності.

Використовувані матеріали: 1) тест Г. Айзенка "Ваш характер"; 2) ключ до тесту.

Хід роботи

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Одержати тест Г. Айзенка "Ваш характер", за допомогою якого проводиться дослідження.
3. На запропоновані запитання дати відповіді. Відповідаючи на запитання, потрібно ставити "так" (+) у випадку позитивної відповіді, "ні" (–) – у випадку негативної.
4. Одержані показники порівняти з ключем і отримати показники інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності та здійснити їх інтерпретацію.
5. Побудувати систему координат інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності і знайти на ній координату рівня інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності даної особи (див. далі рис. 1.1).
6. На основі проведеного дослідження зробити письмовий звіт.

Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи

Характер – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

Визначальними властивостями психіки, що зумовлюють тип характеру, є екстраверсія та інтроверсія. Поняття "інтроверсія" і "екстраверсія" запропоновані швейцарським психологом К. Г. Юнгом. В основі поділу, запропонованого ним, лежить уявлення про те, що в житті людини є дві групи явищ – явища зовнішнього життя і внутрішнього. Як в тому, так і в іншому відбуваються певні події – тобто те, що змінює життя, що є значущим для людини.

Екстраверти (від латинських коренів "екстра" – "назовні", "верто" – "направляю") – особистості, які спрямовані назовні в силу організації їх нервових процесів, потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища. Їм притаманна тяга до нових вражень. Вважається, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, безтурботність, балакучість, гнучкість поведінки, велика ініціативність (але незначна наполегливість) і висока соціальна адаптованість. Їх почуття,

емоції не завжди піддаються контролю. Екстраверти зазвичай наділені чарівністю, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку. Добре виконують роботу, яка потребує швидких рішень.

Інтроверти (від лат. "інтро" – "всередину", "верто" – "направляю") – особистості, які спрямовані всередину в силу організації їх нервових процесів, не потребують значного зовнішнього стимулювання. Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, друзів у неї небагато, але вона вірна їм надовго. Інтроверт уникає галасливих компаній, повільний, поважний, планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції.

Інтровертам притаманна соціальна пасивність (за досить великої наполегливості), схильність до самоаналізу і складності щодо соціальної адаптації. Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, вони обережні, охайні, педантичні.

Амбавертам притаманні риси екстра- та інтроверсії. Інколи для уточнення цього показника рекомендується додаткове обстеження за допомогою інших тестів.

"Чистих" екстравертів та інтровертів практично не буває, але всі ми займаємо в цьому діапазоні певну позицію, ближчу до того чи іншого полюса.

При дослідженні екстраверсії – інтроверсії показники від 0 до 10 свідчать про те, що людина є інтровертом; 11-14 – амбавертом, 15-24 – екстравертом.

Емоційні реакції людини можна розрізняти, виходячи, зокрема, з того, наскільки в них врівноважені чи неуврівноважені процеси збудження та гальмування. Врівноважена людина здатна контролювати свої емоційні прояви, володіти ними. Саме це і визначає рівень *емоційної стабільності людини*.

Варто зазначити, що мова йде не про саму емоційність або неемоційність і не про здатність виявляти чи приховувати емоції, а саме про *рівень контролю* за емоційними проявами. Виходячи з цього, люди поділяються на емоційно стабільних і емоційно нестабільних. Емоційна нестабільність є причиною багатьох проблем особи, і тому є сенс виміру її рівня у людини.

На нейрофізіологічному рівні емоційна стабільність чи нестабільність людини зумовлюються динамікою процесів збудження – гальмування в півкулях головного мозку. Процеси збудження і гальмування можуть бути більш чи менш врівноважені – тоді ми говоримо про ту чи іншу міру *емоційної стабільності*. Вони можуть бути неуврівноважені. При цьому може переважати або процес збудження, або процес гальмування. І те, і інше притаманне людині *емоційно нестабільній*.

У емоційно нестабільних людей-екстравертів переважає процес збудження. У людей-інтровертів, емоційно нестабільних, найчастіше переважає гальмування.

В поведінці емоційна стабільність – нестабільність виявляється таким

чином: у емоційно стабільної людини емоційна реакція за силою і тривалістю відповідає фактору, що викликав дану емоційну реакцію. Коли причина, що викликала дану емоційну реакцію, вичерпала себе, емоція згасає, людина повертається до рівноваги.

У емоційно нестабільної людини реакція часто не відповідає подразникові за характером. Скажімо, потрапивши в дорожньо-транспортну пригоду така людина просто кидає кермо, замість того, щоб рятувати своє життя. Таким чином, *емоційно стабільні особистості* – це люди, які не схильні до занепокоєності, стійкі до зовнішніх впливів, вони викликають довіру, схильні до лідерства. *Емоційно нестабільні* – люди чутливі, занадто емоційні, тривожні, схильні хворобливо переживати невдачі та засмучуватися через дрібниці.

Далі, емоційна реакція емоційно нестабільної людини часто носить парадоксальний характер: на сильні подразники виникає слабка реакція і навпаки. У людини емоційно стабільної, навпаки, емоційна реакція за силою відповідає значущості події, що її обумовила, – на значні події особистість реагує дуже емоційно, на незначні – слабкою емоційною реакцією. У емоційно нестабільної людини реакція триває і після того як подразник, що її викликав, вичерпав себе. У людини емоційно стабільної емоційна реакція відповідає за тривалістю ситуації і згасає, коли вона вичерпана.

Показник ”емоційна стабільність – нестабільність” біполярний і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, що характеризуються надзвичайною емоційною стійкістю, чудовою адаптованістю (показник 0 – 12), а на іншому – надзвичайно знервований, нестійкий і погано адаптований тип (показник 12 – 24).

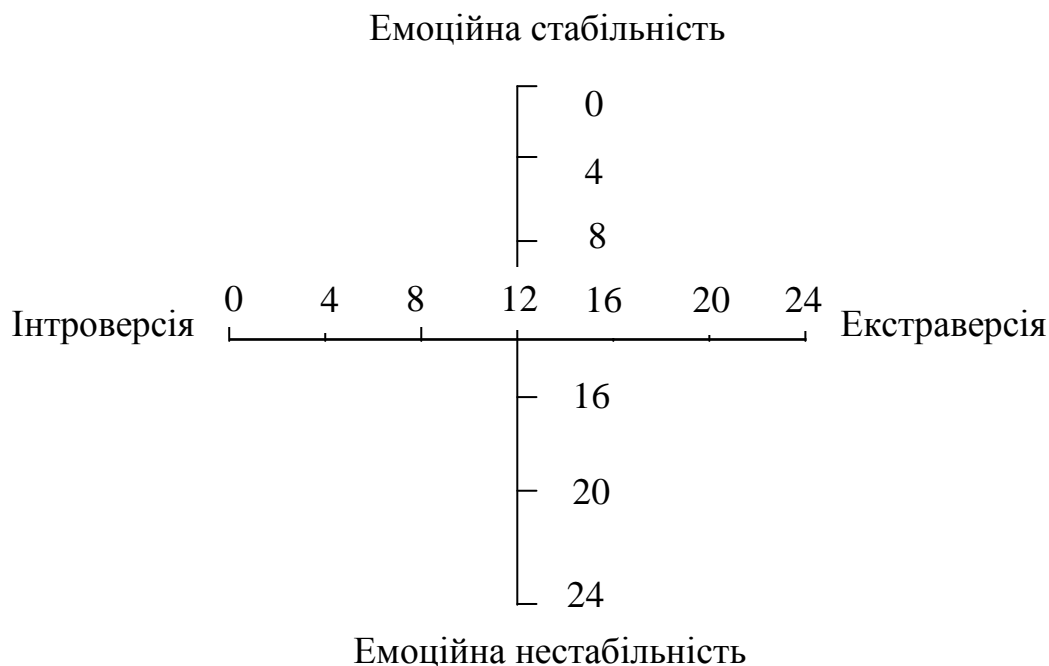


Рисунок 1.1 – Шкали інтроверсії – екстраверсії,
емоційної стабільності – нестабільності

Дослідження рівня інтроверсії – екстраверсії та емоційної стабільності – нестабільності дає можливість в першому наближенні визначити тип темпераменту і деякі риси людей, що належать до кожного з чотирьох типів темпераменту. Це можливо, якщо у людини домінує певний тип темпераменту (рисунок 1.2).

Два головні виміри особистості (за Г. Айзенком).

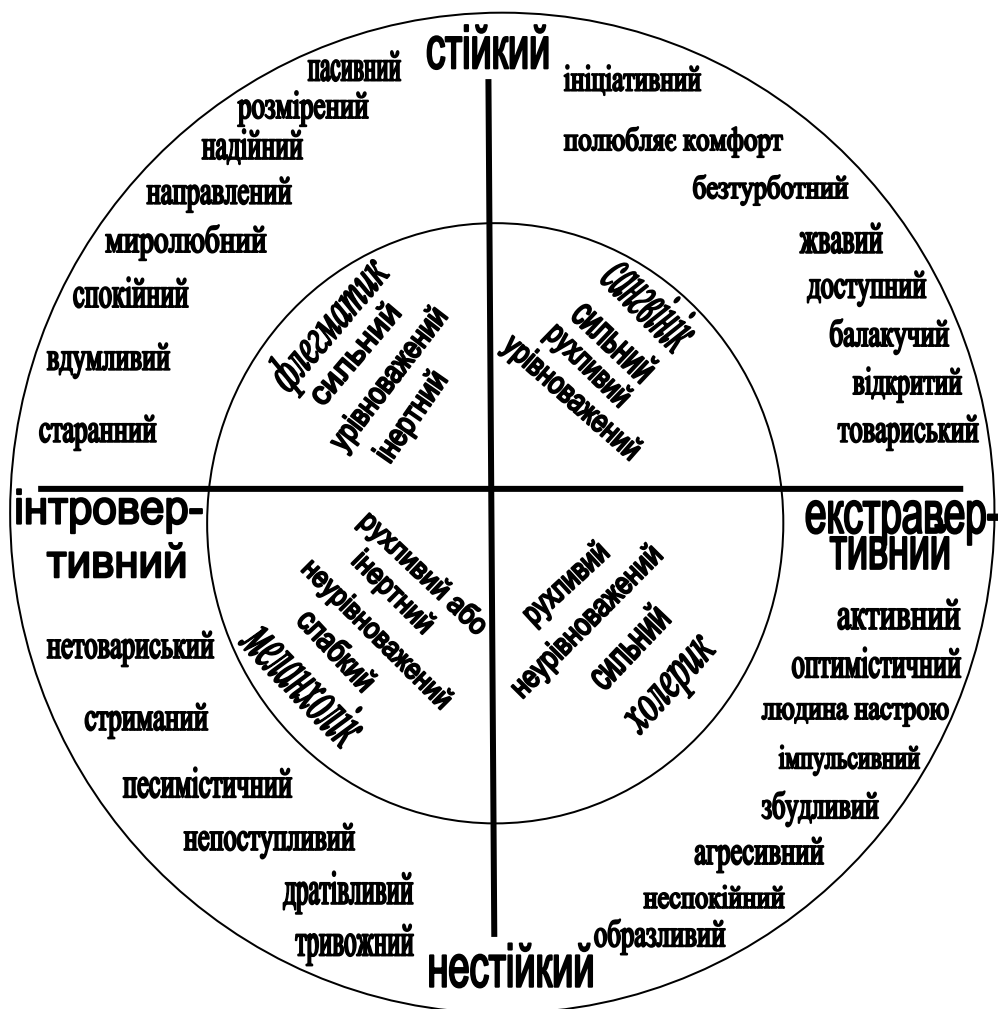


Рисунок 1.2 – Два головні виміри особистості (за Г. Айзенком)

Але для детальнішого та всебічнішого дослідження пропонується методика "Визначення темпераменту особистості", що наводиться далі.

Проведення дослідження
Тест Г. Айзенка "Ваш характер"¹

1. Дати відповіді на запитання, ставлячи "так" (+) у випадку позитивної відповіді, "ні" (–) – у випадку негативної.

Зміст тверджень	Так	Ні
1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, потребу пережити сильні відчуття? 2. Ви часто потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, підтримати, поспівчувати? 3. Ви вважаєте себе безтурботною людиною? 4. Вам дуже важко відмовитися від своїх намірів? 5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, перш ніж діяти? 6. Ви завжди дотримуетесь своїх обіцянок, навіть якщо це вам не вигідно? 7. У вас часто бувають спади і піднесення настрою? 8. Ви швидко дієте й говорите і не витрачаєте багато часу на обмірковування? 9. У вас виникало коли-небудь почуття, що ви нещасна людина, хоча ніякої поважної причини для цього не було? 10. Ви здатні побитися об заклад на будь-що? 11. Ви ніяковієте, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби? 12. Чи буває так, що, розгнівавшись, ви втрачаєте витримку? 13. Ви часто дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту? 14. Вас часто непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати? 15. Вам цікавіше читати книги, ніж спілкуватися із людьми? 16. Вас легко образити? 17. Ви любляєте часто бувати в компанії? 18. Вам спадає на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?		

¹ Семенова А. В. Основи психології і педагогіки: навч. посібник / Семенова А. В., Гурін Р. С., Осипова Т. Ю. – К. : Знання, 2006. – 319 с.

Зміст тверджень	Так	Ні
<p>19. Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все "горить" у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?</p> <p>20. Ви прагнете обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?</p> <p>21. Ви багато мрієте?</p> <p>22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте в такий самий спосіб?</p> <p>23. Вас часто гнітить почуття провини?</p> <p>24. Всі ваші звички позитивні та бажані?</p> <p>25. Ви здатні дати волю почуттям і добре повеселитися в галасливій компанії?</p> <p>26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають вкрай напруженими?</p> <p>27. Вас вважають людиною жвавою і веселою?</p> <p>28. Після того, як справу зроблено, ви часто повертаєтесь до неї подумки і вважаєте, що могли б зробити краще?</p> <p>29. Ви зазвичай мовчазні та стримані, коли знаходитесь серед людей?</p> <p>30. Ви передаєте плітки?</p> <p>31. У вас буває безсоння від напливу хаотичних думок?</p> <p>32. Вам простіше і легше прочитати те, що вас цікавить, у книзі, навіть коли про це легко дізнатись у друзів?</p> <p>33. Чи буває у вас сильне серцебиття не через фізичні причини?</p> <p>34. Вам подобається робота, яка потребує пильної уваги?</p> <p>35. У вас бувають напади тремтіння?</p> <p>36. Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?</p> <p>37. Вам неприємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?</p> <p>38. Чи правда, що ви дратівливі?</p> <p>39. Вам подобається робота, яка потребує швидких дій?</p> <p>40. Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності, які могли б статися?</p> <p>41. Ви неквапливі в рухах?</p> <p>42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу?</p>		

Зміст тверджень	Так	Ні
43. Ви часто бачите страшні сновидіння? 44. Чи правда, що ви так любляєте поговорити, що ніколи не пропустите нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною? 45. Вас непокоять які-небудь болі? 46. Вас засмутило би, якби ви довго не могли бачитися зі своїми друзями? 47. Ви можете назвати себе нервовою людиною? 48. Чи є серед ваших знайомих такі, котрі вам явно не подобаються? 49. Ви могли б сказати, що ви – впевнена в собі людина? 50. Вас зачіпає критика ваших вад або роботи? 51. Вам важко отримувати справжнє задоволення від вечірки? 52. Вас непокоїть почуття, що ви чимось гірші від інших? 53. Ви легко можете внести пожвавлення в нудну компанію? 54. Чи буває так, що ви говорите про щось, на чому зовсім не розумієтесь? 55. Ви піклуєтесь про власне здоров'я? 56. Ви любляєте кепкувати з інших? 57. Ви страждаєте від безсоння?		

2. Необхідно за кожним показником знайти суму балів, нараховуючи по одному балу за кожну відповідь, яка збігається з ключем.

2.1. Опрацювати результати за шкалою **"Щирість"**.

Ключ до тесту за шкалою "щирість": відповіді "так" на запитання 6, 24, 36; відповіді "ні" на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Якщо цей показник перевищує 5 балів, то можна стверджувати, що ви, на жаль, не були щирі у відповідях на запитання тесту.

Відзначимо, що в даному разі мова йде тільки про міру щирості у відповідях на запитання тесту, але ні в якому разі не про нещирість як особистісну характеристику.

2.2. Опрацювати результати за шкалою **"інтроверсія – екстраверсія"**.

Ключ до тесту за шкалою "інтроверсія – екстраверсія": відповіді "так" на запитання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; відповіді "ні" на запитання: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показник "інтроверсія – екстраверсія" характеризує індивідуально-психологічну орієнтацію людини на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на внутрішній суб'єктивний світ (інтроверсія).

2.3. Опрацювати результати за шкалою **"Емоційна стабільність – нестабільність"**.

Ключ до тесту за шкалою "емоційна стабільність – нестабільність": відповіді "так" на запитання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57; відповіді "ні" не враховуються.

Зміст звіту

1. Вказати мету роботи.
2. Вказати отримані показники щирості, інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності.
3. Побудувати систему координат інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності і знайти на ній координату, виходячи із одержаних показників (див. рис. 1.1.).
4. Дати письмову відповідь на контрольні питання.

Контрольні питання

1. Які якості характеру притаманні екстраверту? Інтроверту? В чому і якою мірою вони виявляються у вашій особі? Як виявляються ці якості в повсякденному спілкуванні, в навчанні, майбутній професійній діяльності, сімейному житті?
2. Які якості характеру виявляє емоційно стабільна людина? емоційно нестабільна? В чому і якою мірою це притаманно Вам? Як виявляються ці якості в повсякденному спілкуванні, в навчанні, в майбутній професійній діяльності?
3. Як змінилося Ваше уявлення про себе та інших після виконання даної роботи?

Домашнє завдання

Провести дослідження екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності ваших товаришів, близьких (2-3 особи). Зробити аналіз результатів за допомогою контрольних питань.

1.2 Лабораторна робота № 2. "Визначення темпераменту особистості"

Мета роботи: навчитися визначати показники темпераменту особистості.

Використовувані матеріали: 1) інструкція для визначення темпераменту за допомогою "паспортів" темпераменту; 2) "паспорти" темпераментів.

Хід роботи:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Одержати методику "Визначення темпераменту особистості".
3. В переліку якостей, що складають "паспорт" кожного з чотирьох темпераментів, відзначити якості, які притаманні Вам.
4. Підрахувати кількість відмічених рис для кожного з типів темпераменту.
5. Підрахувати загальну кількість рис для всіх типів темпераменту.
6. Одержані показники підставити в формулу темпераменту (див. ф-лу 1) і підрахувати кількісні показники кожного з типів темпераменту.
7. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи

Темперамент – сукупність вроджених індивідуально-психологічних властивостей, що виявляються у силі, напруженості, швидкості та врівноваженості нервових процесів.

Вчення про темперамент виникло у давнину. Давньогрецький лікар Гіппократ (460 – 377 до н. е.), а потім римський лікар Клавдій Гален (129 – 201 н. е.), спостерігаючи індивідуальні особливості поведінки людини, зробили спробу описати і пояснити ці особливості. Гіппократ вважав, що в тілі людини є чотири рідини: кров, слиз, жовч і чорна жовч. Домінування однієї з них і визначає темперамент людини.

Назви темпераментів походять від назв рідин: холеричний темперамент – походить від латинського слова *chole* (їдка жовч), сангвінічний – від *sanguis* (кров), флегматичний – від *phlema* (слиз), меланхолічний – від *melan chole* (чорна жовч). Назви темпераментів збереглися до наших днів.

В подальшому велику роль в розвитку теорії темпераменту відіграв І. Павлов. Він дослідив властивості вищої нервової діяльності і показав, що вроджене співвідношення цих властивостей і характеризує те, що називають темпераментом.

"Чистий" *сангвінік* має сильний, урівноважений, рухливий тип нервової системи. Швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко виникають і змінюються, емоційні

переживання, як правило, неглибокі. Міміка багата, рухлива, виразна. Дещо непосидючий, вимагає нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє суворо дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи у роботі. У зв'язку з цим не може успішно виконувати справи, що потребують рівної затрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, сталості уваги, терпіння. За відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему, вирізняється підвищеною збудливістю, дії переривисті. Йому властиві різкість і поривчастість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань. Внаслідок неврівноваженості, захопившись справою, схильний діяти з усіх сил, виснажуватись більше, ніж слід, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець. Маючи суспільні інтереси, така людина виявляє темперамент у ініціативності, енергійності, принциповості. За відсутності духовного життя холеричний темперамент часто проявляється у дратівливості, афективності, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю за напружених обставин.

Флегматик має сильну, врівноважену, але інертну нервову систему. Характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими. Поступливий та спокійний у діях, міміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настроїв. Він наполегливий та впертий "працівник життя", він рідко "зривається", не схильний до афектів, розраховувавши власні сили, доводить справу до кінця, рівний у відносинах, в міру товариський, не любить говорити зайвого. Економить сили. Залежно від умов в одних випадках флегматик може характеризуватись "позитивними" рисами – витримкою, глибиною думок, сталістю, ґрунтовністю, в інших – млявістю, байдужістю до навколишнього, лінощами, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання одних лише звичних дій.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись.

Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки). Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором'язливість і боязкість, нерішучість. В нормальних умовах меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання. За несприятливих умов може перетворитись

на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують. Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Отже, головними властивостями нервових процесів – збудження і гальмування – є:

- 1) сила,
- 2) урівноваженість,
- 3) рухливість.

Сила – показник працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому, здатність нервової системи тривалий час витримувати сильні подразники.

Холеричний, сангвінічний, флегматичний темпераменти належать до сильного типу нервової системи (сильного темпераменту), меланхолічний – до слабого типу нервової системи (слабкого темпераменту).

Урівноваженість – показник співвідношення (балансу) процесів збудження і гальмування.

Сангвінічний і флегматичний темпераменти – процеси збудження і гальмування рівні за силою (збалансовані) (рис. 2.1).

Холеричний темперамент – процес збудження домінує над процесом гальмування (рис. 2.2).

Меланхолічний темперамент – процес гальмування домінує над процесом збудження (рис. 2.3).

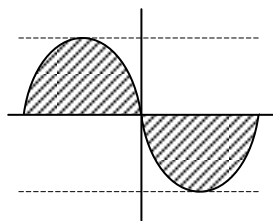


Рисунок 2.1

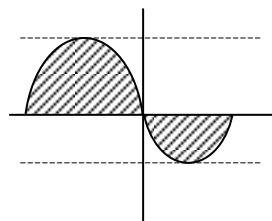


Рисунок 2.2

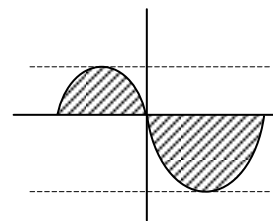


Рисунок 2.3

Рухливість – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Холеричний, сангвінічний темпераменти – рухливі.

Флегматичний темперамент – інертний.

Меланхолічний темперамент – рухливий або інертний.

Комбінація співвідношення властивостей нервової системи характеризує тип нервової системи, який і визначає тип темпераменту (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Співвідношення властивостей і типів нервової системи

Властивості Темперамент	Сила	Урівноваженість	Рухливість
Холерик	+	-	+
Сангвінік	+	+	+
Флегматик	+	+	-
Меланхолік	-	-	+ / -

Основні характеристики, особливості типів темпераменту наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Характеристики типів темпераменту

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Переклад з латинської</i>	Жовч	Кров	Слиз	Чорна жовч
<i>Образне порівняння</i>	Бурхливий потік, який скидає свої води зі скелі	Біг бурхливого потоку	Спокійна течія повноводної ріки	Струмок, здатний перетворитись в болото
<i>Урівноваженість</i>	Неврівноважений	Урівноважений	Дуже врівноважений	Дуже неврівноважений
<i>Емоційні переживання</i>	Сильні, короточасні	Поверхневі, короточасні	Слабкі	Глибокі, довготривалі
<i>Настрій</i>	Нестійкий, з домінуванням оптимізму	Стійкий, життєрадісний, веселий	Стійкий, без великих радощів і печалей	Нестійкий, з домінуванням песимізму
<i>Мова</i>	Дуже голосна	Голосна	Монотонна	Тиха
<i>Терпіння</i>	Слабке	Помірне	Дуже велике	Дуже слабке
<i>Адаптація</i>	Добра	Відмінна	Повільна	Погано адаптується
<i>Комунікабельність</i>	Нерівномірно комунікабельний	Комунікабельний	Некомунікабельний	Замкнутий
<i>Агресивність</i>	Агресивний	Миролюбний	Стриманий	Істеричний
<i>Ставлення до критики</i>	Збуджене	Спокійне	Байдуже	Образливе

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Активність</i>	Пристрасний	Енергійний (діловий чи марнослівний)	Невтомний трудівник	Нерівномірно активний
<i>Ставлення до загрози</i>	Бойове, ризиковане	Обачливе, без ризику	Холоднокровне, незворушне	Тривожне, розгублене, пригнічене
<i>Спосіб досягнення мети</i>	Енергійно, з повною віддачею	Швидко, з діями без перешкод	Поступово, наполегливо	Слабко, з ухиляннями від перешкод
<i>Самооцінка</i>	Значна переоцінка	Деяка переоцінка	Реальна оцінка	Недооцінка
<i>Сугестивність (здатність до навіювання)</i>	Помірна	Невелика	Слабка	Велика
<i>Особливості</i>	Велика життєва енергія, висока дратівливість, повільна заспокоїливість, гарячковість, нестриманість, нетерплячість, прямолінійність, невміння володіти собою	Жвавість, рухливість, веселість, балакучість, розвинута уява, вразливість, швидка зміна емоцій, легкість в подоланні перешкод, легка адаптовність до нових умов	Повільність, спокійність, терплячість, витривалість, слабкий зовнішній вияв почуттів, важко переходить від одного виду діяльності до іншого, важке звикання до зміни в навколишньому середовищі, до нових людей в спілкуванні	Слабкий вияв почуттів, замкнутість, надання переваги самотності, неспівмірність, непевненість у собі

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Ділові якості</i>	Енергійність, ініціативність, азартно береться за роботу, швидко долає перешкоди, вирішує проблеми	Продуктивний в цікавій роботі, вміє захоплювати, вести за собою людей, підтримувати гарну атмосферу в колективі	Цілеспрямований, наполегливий, продуктивний, відданий роботі, володіє високим почуттям відповідальності	В'ялий, може працювати успішно тільки за сприятливих умов і на межі своїх можливостей
<i>Можливі проблеми</i>	Зайва активність, емоційність, неохочість до монотонної роботи	Недостатня цілеспрямованість, часто невміння доводити розпочате до кінця	Пасивність, деколи байдужість, низька активність	(Див. ділові якості)
<i>Шляхи самовдосконалення</i>	Критичніше підходити до своїх дій, щоб не травмувати оточення	Діяти більш цілеспрямовано, доводити до кінця кожне розпочате діло	Намагання бути максимально активним	Уникати самоаналізу, не згадувати нанесені образи, переключити свою увагу на допомогу оточенню

Проведення дослідження²

1. Це завдання можна виконувати для вивчення самого себе та інших. Тест А. Белова містить "паспорти" темпераментів, які складаються з переліку рис, притаманних представникам кожного з чотирьох типів темпераменту. Слід відповідати, виходячи з того, як Ви поведетеся у повсякденному житті, а не в якихось екстремальних умовах.

² Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 736 с.

Відмітьте знаком ”+” ті риси в ”паспорті” темпераменту, які характерні для вашої вдачі.

Паспорти темпераментів:

I. Ви: 1) непосидючі, метушливі; 2) нестримані, запальні; 3) нетерплячі; 4) різкі і прямолінійні у стосунках з людьми; 5) рішучі й ініціативні; 6) вперті; 7) влучні у суперечках; 8) працюєте поривами; 9) схильні до ризику; 10) незлопам’ятні; 11) маєте швидку, пристрасну, з плутаними інтонаціями мову; 12) невірноважені і схильні до гарячності; 13) агресивні; 14) нетерплячі до вад; 15) маєте виразну міміку; 16) здатні швидко діяти і щось вирішувати; 17) невтомно прагнете до нового; 18) у Вас різкі, поривчасті рухи; 19) наполегливі в досягненні поставленої мети; 20) схильні до різких змін настрою.

II. Ви: 1) веселі, життєрадісні; 2) енергійні та ділові; 3) часто не доводите розпочату справу до кінця; 4) схильні переоцінювати себе; 5) здатні швидко схоплювати нове; 6) непостійні в інтересах і нахилах; 7) легко переживаєте поразки; 8) без труднощів пристосовуєтесь до різних обставин; 9) з задоволенням беретесь за будь-яку нову справу; 10) легко залишаєте справу, якщо вона перестала Вас цікавити; 11) швидко включаєтесь у нову роботу і так само швидко переключаєтесь з однієї справи на іншу; 12) для Вас обтяжливий одноманітність, буденна, клопітка робота; 13) Ви товариські та чуйні, не відчуваєте скутості у стосунках з новими для Вас людьми; 14) витривалі та працездатні; 15) маєте голосну, швидку, чітку мову, яка супроводжується жвавими жестами і виразною мімікою; 16) зберігаєте самовладання в несподіваній, складній ситуації; 17) маєте завжди бадьорий настрій; 18) швидко засинаєте і прокидаєтесь; 19) буваєте незібрані, виявляєте поспішність в рішеннях; 20) часто відволікаєтесь, схильні до поверховості.

III. Ви: 1) спокійні та холонокровні; 2) послідовні, серйозні в справах; 3) обачні і розважливі; 4) вмієте чекати; 5) мовчазні і не любите зайвих балачок; 6) маєте спокійну, врівноважену мову із зупинками, без особливих емоцій, жестикуляції і міміки; 7) стримані і терплячі; 8) доводите розпочату справу до кінця; 9) не розтрачуєте даремно сили; 10) суворо дотримуетесь встановленого розпорядку життя, системи в роботі; 11) легко стримуєте пориви; 12) не берете близько до серця похвалу чи засудження; 13) незлобливі, поблажливо ставитеся до критики на свою адресу; 14) постійні в своїх стосунках та інтересах; 15) повільно втягуєтесь в роботу і переключаєтесь з однієї справи на іншу; 16) рівні у стосунках з людьми; 17) любите охайність та порядок у всьому; 18) важко пристосовуєтесь до нових обставин; 19) маєте витривалість; 20) дещо повільні.

IV. Ви: 1) сором'язливі; 2) губитеся в нових обставинах; 3) важко встановлюєте контакт з незнайомими людьми; 4) не вірите в свої сили; 5) легко переносите самотність; 6) відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах; 7) схильні заглиблюватися в себе; 8) швидко втомлюєтесь; 9) маєте слабку, тиху мову, що іноді переходить у шепіт; 10) мимоволі пристосовуєтесь до характеру співрозмовника; 11) вразливі до сліз, 12) ставите високі вимоги до себе та інших; 13) надзвичайно сприйнятливі до похвали чи засудження; 14) схильні до підозр; 15) хворобливо чутливі і легко вразливі; 16) надмірно образливі; 17) замкнуті та відлюдкуваті, не ділитися ні з ким своїми думками; 18) малоактивні, несміливі; 19) покірні; 20) прагнете викликати співчуття і допомогу оточуючих.

Не забувайте, що це ваша власна, тобто суб'єктивна оцінка самого себе.

Паспорти відповідають темпераментам:

I – холеричному; II – сангвінічному; III – флегматичному; IV – меланхолічному.

2. Визначте свій темперамент за формулою:

$$\hat{O}_O = \tilde{O}(\frac{\hat{A}_{\tilde{O}}}{A} \times 100\%) + \tilde{N}(\frac{\hat{A}_{\tilde{N}}}{A} \times 100\%) + \hat{O}(\frac{\hat{A}_{\hat{O}}}{A} \times 100\%) + \hat{I}(\frac{\hat{A}_{\hat{I}}}{A} \times 100\%), \quad (1)$$

де Φ_T – значення темпераменту;

A – загальна кількість плюсів за всіма типами;

A_x – число плюсів у "паспорті" холерика;

A_c – число плюсів у "паспорті" сангвініка;

A_ϕ – число плюсів у "паспорті" флегматика;

A_m – число плюсів у "паспорті" меланхоліка.

Кінцевий вигляд формула може мати, наприклад, такий:

$$\Phi_T = X(35\%) + C(30\%) + \Phi(14\%) + M(21\%).$$

Це означає, що даний темперамент на 35% – холеричний, на 30% – сангвінічний, на 14% – флегматичний і на 21% – меланхолічний.

Оцінна шкала

Якщо кількість позитивних відповідей за одним з типів темпераменту складає 40% і більше, це означає, що даний тип темпераменту для Вас є домінуючим. Якщо цей результат складає 30-39%, то риси даного типу виявлені у Вас досить сильно, якщо 20-29% – риси даного типу виявлені середньо. При результаті 10-19% можна стверджувати, що риси цього типу темпераменту виявлені у Вас незначною мірою.

Зміст звіту

1. Вказати мету роботи.
2. Вказати перелік якостей, притаманних даній особі, зробити розрахунок формули темпераменту, кількісні показники кожного типу темпераменту.
3. Дати письмову відповідь на контрольні питання.

Контрольні питання

1. Який або які типи темпераменту є у Вас домінуючими, які виявляються значною мірою, які наявні незначною мірою? Як виявляються (або можуть виявлятися) якості Вашого типу темпераменту в навчанні? в майбутній професійній діяльності?
2. Які види професійної діяльності рекомендуються і не рекомендуються людині з Вашим типом темпераменту?
3. Як виявляються або можуть виявлятися особливості Вашого темпераменту в спілкуванні (сім'я, дружня компанія, академічна група)? Яким має бути для Вас ідеальний партнер для ситуацій тривалого спілкування (друг, чоловік, дружина)?
4. Наведіть приклади (з життя, з художньої літератури, кінофільмів) людей, у яких би яскраво виявились риси кожного з чотирьох типів темпераменту.

Домашні завдання

1. Провести експертну оцінку Вашого типу темпераменту. Експертна оцінка здійснюється експертами (Ваші товариші, близькі – 3-5 осіб). Знайти усереднені результати експертної оцінки. Порівняти усереднену формулу темпераменту за результатами експертної оцінки і власну формулу темпераменту, яку Ви отримали, провівши дослідження.
2. Провести дослідження типу темпераменту Ваших товаришів, близьких (2-3 особи). Проаналізувати результати за допомогою контрольних питань.

1.3 Лабораторна робота № 3. "Визначення рівня самооцінки особистості"

Мета роботи: навчитися визначати власну самооцінку та самооцінку інших людей.

Використовувані матеріали: методики визначення рівня самооцінки (дослідження № 1, № 2).

Хід роботи

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Виконати дослідження № 1.
3. Виконати дослідження № 2.
4. На основі проведеного дослідження оформити звіт з лабораторної роботи.

Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи

Самооцінка особистості – результат оцінювання людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінювання своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини. Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних стосунках.

Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, ствердити себе як члена суспільства в очах оточення і у своїй власній думці.

Під впливом оцінки оточення у особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною. За оптимальної, адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою реальні цілі, які можна досягти реально. До оцінювання досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачати, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. До оптимальної належать самооцінки "високий рівень" і "вище за середній рівень" (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також "середній

рівень” (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення, саморозвитку). Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою.

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих, для загальної справи. В таких випадках людина йде на ігнорування невдач заради збереження звичної високої оцінки самої себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне ”відштовхування” всього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об’єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх оцінюється як наслідок якогось підступу або несприятливо сформованих обставин, що не залежать від дій самої особистості.

Людина із завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це є наслідком власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ (збільшується при успіху і знижується при невдачі), то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю. Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності завзяття, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе.

Занадто висока або занадто низька самооцінка порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи із завищеною та заниженою самооцінкою виступають причиною конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей, занадто різкі і необґрунтовані висловлення на їх адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще

більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих намірів, але це все-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне "пиляння". Коли в тобі бачать лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій.

Вище згадувалося про ефект неадекватності. Цей психічний стан виникає як спроба осіб із завищеною самооцінкою відгородити себе від реальних обставин і зберегти звичну самооцінку. На жаль, це призводить до порушення відносин з іншими людьми. Переживання образи і несправедливості дозволяє почувати себе добре, залишатися на належній висоті у власних очах, вважати себе постраждалим або скривдженим. Це піднімає людину в її власних очах і дозволяє уникати невдоволення собою. Потреба в завищеній самооцінці задовольняється, і відпадає необхідність змінити її, тобто впритул зайнятися самовдосконаленням. Це не найкращий спосіб поведінки, і слабкість подібної позиції виявляється негайно або через деякий час. Неминуче виникають конфлікти з людьми, що мають інші уявлення про дану особистість, її здібності, можливості і цінність для суспільства. Афект неадекватності – це психологічний захист, він є тимчасовою мірою, оскільки не вирішує головного завдання, а саме: корінної зміни неоптимальної самооцінки, що виступає причиною виникнення несприятливих міжособистісних відносин. Психологічний захист підходить як прийом, як засіб вирішення актуальної задачі, але не підходить для просування до головних, стратегічних цілей, розрахованих на все життя.

Оскільки самооцінка складається під впливом оцінки навколишніх і, ставши стійкою, змінюється дуже важко, то змінити її можна, змінивши ставлення оточуючих (однолітків, співробітників, викладачів, рідних). Тому формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки всіх цих людей. Особливо важливо допомогти людині "підняти" неадекватно занижену самооцінку, допомогти їй повірити в себе, у власні можливості, у свою цінність.

Самооцінка особистості – досить стала характеристика людини, що формується в дитинстві і залишається на певному рівні (завищена, нормальна, занижена) протягом всього життя. Але в ній є і динамічна частина, яка змінюється в процесі діяльності людини.

Від чого залежить самооцінка? Звичайно, на самооцінку певною мірою впливають думки, оцінки інших людей, деякі (досить хаотичні) психологічні знання, одержані людиною. Але визначальними в формуванні самооцінки є, по-перше, реальні успіхи, досягнення в діяльності людини. По-друге, самооцінку визначає рівень вимог, що їх

людина ставить до себе. При цьому, якщо спробувати вивести формулу самооцінки, вона виглядатиме так:

$$\text{самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень вимог}}.$$

Саме від рівня вимог, від того, на що людина вважає себе здатною, чого вона вважає можливим досягти, найбільшою мірою залежить самооцінка особистості.

Розглянемо це на прикладі. Від чого залежить динаміка самооцінки? Уявімо собі, що три вчорашніх випускники школи стали абітурієнтами ВНТУ. Перший з них закінчив, припустімо, сільську чи не дуже престижну міську школу, великих успіхів у навчанні не виявляв, вважав, що вступ до вищого навчального закладу – не для нього. Але все-таки вирішив ризикнути і несподівано для себе був зарахований до лав студентів. Другий абітурієнт – людина досить підготовлена, він закінчив підготовчі курси при ВНТУ, досить наполегливо готувався до вступу саме в технічний університет і досяг своєї мети, ставши студентом ВНТУ. Нарешті, ще один юнак, що його вважають дуже здібним і він поділяє надзвичайно високу оцінку свого інтелекту і рівня знань, змушений подати документи до ВНТУ, бо батьки не в змозі забезпечити його матеріально, якщо він поїде вчитись в близьке чи далеке зарубіжжя. За результатами співбесіди чи іспиту він теж зарахований до університету.

Як зміниться самооцінка юнаків, які мають одне й те саме реальне досягнення – вступ до університету?

У першого абітурієнта самооцінка різко зросте, у другого – теж підвищиться, але не так сильно. І, нарешті, у третього вона залишиться незмінною чи навіть зменшиться.

Як виявляється певний рівень самооцінки в поведінці?

Рівень самооцінки зумовлює багато виявів людської поведінки. Впевненість – невпевненість, оптимізм – песимізм, альтруїзм – егоїзм – все це і багато іншого залежить від рівня самооцінки. Але найбільше впливає рівень самооцінки на прагнення людини і здатність її до лідерства.

В найзагальнішому вигляді можна вважати, що рівень самооцінки прямо пропорційний можливості бути лідером і її реалізації. Цю обставину варто враховувати не лише у виробничих умовах, скажімо, досліджуючи самооцінку офіційного, формального лідера (керівника) і його заступника чи члена групи, якого вона визнає неформальним лідером, але і в інших групах, скажімо, дружніх компаніях.

Цікавим може бути дослідження рівня самооцінки членів певної родини. Якщо ми маємо справу з уже сталими, певними родинними стосунками, інформація щодо рівня самооцінки дозволить визначити приховані механізми взаємовідносин, особливо конфліктних. Якщо ж мова йде про людей, що збираються взяти шлюб, знання рівня самооцінки наречених (а також майбутніх тещі і свекрухи) дозволяє зробити прогноз щодо перспектив стосунків в новоствореній сім'ї.

Як формується рівень самооцінки? Певний рівень самооцінки формується в дитинстві. В цьому певну роль відіграють особистісні характеристики, в першу чергу тип темпераменту людини. Другою складовою формування самооцінки є ті відносини, що склалися в сім'ї, жорсткий чи, навпаки, м'який принцип виховання.

Важливо, щоб підхід до кожної дитини був таким, який враховує особливості її типу нервової системи, і щоб батьки прагнули виховати дитину, яка здатна адекватно оцінити себе.

Проведення дослідження³

Дослідження № 1

Тест № 1 "Самооцінка особистості"

1. Якості особистості поділити на дві колонки В першу колонку вписати якості, які притаманні Вашому ідеалу (перелік "Мій ідеал"). Решту якостей вписати в колонку (перелік "Неідеал").

Перелік якостей особистості

1. Акуратність	11. Заздрість	21. Нестриманість	31. Сором'яз- ливість
2. Безтурботність	12. Захопленість	22. Образливість	32. Стриманість
3. Боягузливість	13. Злопам'ятство	23. Обережність	33. Терпимість
4. Вередливість	14. Легковір'я	24. Педантичність	34. Турботливість
5. Вишуканість	15. Мрійливість	25. Повільність	35. Упертість
6. Гордість	16. Наполегливість	26. Поміркоvanість	36. Холодність
7. Грубість	17. Ніжність	27. Поступливість	37. Чарівність
8. Жалісливість	18. Невимушеність	28. Рішучість	38. Чуйність
9. Жвавість	19. Нервовість	29. Розв'язність	39. Щирість
10. Життєра- дісність	20. Нерішучість	30. Самозабуття	40. Ентузіазм

³ Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.

Короткий словник

Вишуканий – той, хто вирізняється добрим естетичним смаком, приділяє велику увагу зовнішнім проявам.

Чарівний – той, хто викликає позитивні почуття, приємний, звабливий.

Ентузіазм – завзятість, емоційність при виконанні справи.

Розв'язність – нестриманість, некоректна поведінка, ігнорування інших.

Жалісливість – схильність до почуття жалості, співчуття.

Самозабуття – діяльність, що відрізняється великою захопленістю, при якій людина максимально занурюється в справу, яка викликає її інтерес, до того, що забуває про себе.

Невимушеність – здатність розкуто почувати себе в будь-якій ситуації, природність в поведінці.

Педантизм – "сліпе" дотримання встановлених норм, дріб'язкова точність.

2. В переліку "Мій ідеал" відмітити позначкою якості, які у Вас є реально за принципом "так – ні", незалежно від рівня розвиненості якості. В переліку "Неідеал" відмітити будь-якою позначкою якості, яких у Вас немає, теж за принципом "так – ні".

3. Підрахувати загальну кількість відмічених якостей як у першому, так і в другому переліку (Р).

4. Визначити коефіцієнт самооцінки, поділивши одержану суму (Р) на загальну кількість якостей (40) (дивись набір якостей особистості):

$$K_c = P / 40,$$

де K_c – коефіцієнт самооцінки.

5. Результати порівняти з оцінною шкалою.

Оціночна шкала

Якщо Ви одержите коефіцієнт від 0,4 до 0,6 – значить, самооцінка адекватна, Ви самокритичні і не переоцінюєте себе.

Якщо одержите коефіцієнт від 0 до 0,4, це свідчить про недооцінку своєї особистості, про підвищену критичність.

Якщо коефіцієнт від 0,6 до 1, це говорить про переоцінку своєї особистості, некритичне ставлення до себе.

Дослідження № 2

Тест № 2 "Самооцінка особистості"

1. Розділити лист паперу на чотири рівні частини взаємно перпендикулярними лініями, позначити кожну частину римськими цифрами I, II, III, IV.

2. В кожному з чотирьох переліків, які наведені нижче і характеризують позитивні якості особистості, виділити ті, що найбільш значущі і цінні для Вас особисто, яким Ви віддаєте перевагу. Які ці якості і скільки їх, кожен вирішує сам.

3. Виписати у стовпець найцінніші для вас якості разом з їх номерами, що стоять зліва. В результаті Ви отримали чотири переліки ідеальних якостей.

4. Проаналізувати якості особистості, виписані Вами, і знайти серед них такі, які ви *маєте реально*. Обвести цифри біля них кружечком.

Перелік якостей особистості

I. Міжособистісні відносини, спілкування

1. Ввічливість – дотримання правил порядності, поштивість.
2. Турботливість – думка або діяльність, які спрямовані на добробут людей; піклування, догляд.
3. Щирість – вираження справжніх почуттів, правдивість, відвертість.
4. Колективізм – здатність підтримувати спільну працю, спільні інтереси, колективне начало.
5. Чуйність – готовність відгукнутися на чужі потреби.
6. Сердечність – сердечне, ласкаве, турботливе ставлення до людей.
7. Співчуття – чуйне ставлення до переживань, горя людей.
8. Тактовність – відчуття міри, яке створює вміння поводити себе в товаристві, не принижуючи гідності людей.
9. Терпимість – вміння без ворожості ставитися до чужої думки, характеру, звичок.
10. Чутливість – чуйність, співчуття, здатність легко розуміти людей.
11. Доброзичливість – бажання добра людям, готовність сприяти їх добробуту.
12. Привітність – здатність виявляти почуття особистої приязні.
13. Привабливість – здатність зачаровувати, притягувати до себе.
14. Товариськість – здатність легко налагоджувати стосунки у спілкуванні.
15. Обов'язковість – вірність слову, обов'язку, обіцянкам.
16. Відповідальність – необхідність, обов'язок відповідати за свої вчинки і дії.
17. Відвертість – відкритість, відсутність бар'єрів у стосунках з людьми.
18. Справедливість – об'єктивна оцінка людей відповідно до істини.
19. Сумісність – вміння поєднувати свої зусилля з діями інших при вирішенні спільних задач.

20. Вимогливість – суворість, очікування від людей виконання своїх обов’язків.

II. Поведінка

1. Активність – прояв зацікавленого відношення до навколишнього світу і до самого себе, до справ колективу, енергійні вчинки та дії.
2. Гордість – почуття власної гідності.
3. Добродушність – м’якість характеру, прихильність до людей.
4. Порядність – чесність, нездатність робити підлі та антигромадські вчинки.
5. Сміливість – здатність приймати і здійснювати свої рішення без страху.
6. Твердість – уміння домогтися свого, не піддаватися тиску, непохитність, стійкість.
7. Впевненість – віра у правильності своїх вчинків, відсутність вагань, сумнівів.
8. Чесність – прямота, щирість у відносинах і вчинках.
9. Енергійність – рішучість, активність вчинків і дій.
10. Ентузіазм – сильне піднесення, душевний підйом.
11. Сумлінність – чесне виконання своїх обов’язків.
12. Ініціативність – прагнення до нових форм діяльності.
13. Інтелігентність – висока культура, освіченість, ерудиція.
14. Наполегливість – завзятість в досягненні мети.
15. Рішучість – непохитність, твердість у вчинках, здатність швидко приймати рішення, долаючи внутрішні вагання.
16. Принциповість – уміння дотримуватись твердих принципів, переконань, світогляду.
17. Самокритичність – прагнення оцінювати свою поведінку, вміння виявляти свої помилки і недоліки.
18. Самостійність – здатність здійснювати дії без сторонньої допомоги, своїми силами.
19. Урівноваженість – рівний, спокійний характер, поведінка.
20. Цілеспрямованість – наявність ясної цілі, прагнення її досягти.

III. Діяльність

1. Вдумливість – глибоке проникнення у суть справи.
2. Діловитість – знання справи, підприємливість, розумність.
3. Майстерність – високе мистецтво в певній галузі.
4. Тямущість – уміння зрозуміти зміст, кмітливість.
5. Швидкість – стрімкість вчинків і дій, прудкість.
6. Зібраність – зосередженість, підтягнутість.

7. Точність – уміння діяти як задано, відповідно до зразка.
8. Працьовитість – любов до праці, суспільно-корисної діяльності, яка потребує напруги.
9. Захопленість – уміння цілком віддаватися якій-небудь справі.
10. Непосидючість – нетерплячість у тому, що потребує тривалого часу й терпіння.
11. Охайність – дотримання в усьому порядку, ретельність у роботі, старанність.
12. Пильність – зосередженість на виконуваній роботі.
13. Далекоглядність – прозорливість, здатність передбачати наслідки, прогнозувати майбутнє.
14. Дисциплінованість – звичка до дисципліни, усвідомлення обов'язку перед суспільством.
15. Ретельність – старанність, гарне виконання завдань.
16. Допитливість – цікавість розуму, схильність до надбання нових знань.
17. Винахідливість – здатність швидко знаходити вихід зі скрутних становищ.
18. Послідовність – уміння виконувати завдання, дії в суворому порядку, логічно, струнко.
19. Працездатність – здатність багато і продуктивно працювати.
20. Скрупульозність – точність до дрібниць, особлива ретельність.

IV. Переживання, почуття

1. Бадьорість – відчуття повноти сили, енергії.
2. Відчайдушність – відсутність страху, хоробрість.
3. Веселість – безтурботний, радісний стан.
4. Щиросердечність – щира дружелюбність, прихильність до людей.
5. Милосердя – готовність допомогти, пробачити із співчуття, людинолюбства.
6. Ніжність – прояв любові, ласки.
7. Волелюбність – любов і прагнення до свободи, незалежності.
8. Сердечність – задушевність, щирість у відносинах.
9. Пристрасність – здатність цілком віддаватися захопленню.
10. Сором'язливість – здатність часто відчувати почуття сорому.
11. Схвильованість – міра переживання, щиросердечне занепокоєння.
12. Захопленість – великий підйом почуттів, захоплення, замилювання.
13. Жалісливість – схильність до почуття жалості, співчуття.
14. Життєрадісність – сталість почуття радості, відсутність зневіри.
15. Велелюбність – здатність сильно і багатьох любити.

16. Оптимістичність – життєрадісне світовідчуття, віра в успіх.
17. Стриманість – здатність стримувати себе від прояву почуттів.
18. Задоволеність – відчуття задоволення від виконання бажань.
19. Холоднокровність – здатність зберігати спокій і витримку.
20. Чутливість – легкість виникнення переживань, почуттів, підвищена сприйнятливність до впливів ззовні.

5. Підрахувати, скільки Ви знайшли у себе реальних якостей (Р) та кількість ідеальних (І).

6. Обчислити коефіцієнт самооцінки для кожного з чотирьох наборів якостей особистості та загальний коефіцієнт за формулою:

$$K_c = \frac{P}{I},$$

де K_c – коефіцієнт самооцінки.

7. Результати порівняти з оціночною шкалою.

Примітка. Можливий варіант визначення самооцінки у відсотках:

$$N = \frac{P}{I} \times 100\%.$$

Оцінна шкала

Якщо Ви одержите коефіцієнт від 0,4 до 0,6 – значить, самооцінка адекватна, Ви самокритичні і не переоцінюєте себе.

Якщо одержите коефіцієнт від 0 до 0,4 – це свідчить про недооцінку своєї особистості, про підвищену критичність.

Якщо коефіцієнт від 0,6 до 1 – це говорить про переоцінку своєї особистості, некритичне ставлення до себе.

Зміст звіту

1. Вказати мету роботи.
2. Описати процес визначення самооцінки на основі досліджень № 1 та № 2.
3. Дати письмову відповідь на контрольні питання.

Контрольні питання

1. Виходячи з одержаного результату, охарактеризуйте основні прояви даного рівня самооцінки в поведінці людини в цілому.
2. Як виявляється результат самооцінки в навчанні?
3. Як він може виявитися в професійній діяльності?

4. Як виявляється визначений рівень самооцінки в спілкуванні (сім'я, дружня компанія, студентська група)?
5. Як пов'язані рівень самооцінки і прагнення до лідерства у спілкуванні?
6. Виходячи з Вашого коефіцієнта самооцінки, спрогнозуйте, як будуть складатися Ваші стосунки з людьми, які мають інші показники самооцінки.
7. Яким, виходячи з рівня самооцінки, має бути майбутній партнер для ситуації тривалого спілкування (друг, чоловік, дружина)?
8. Навести приклади (з життя, з художньої літератури) людей, що мають різні рівні самооцінки.
9. Навести перелік якостей, притаманних ідеалу та неідеалу людини (окремо ідеал та неідеал жінки, ідеал та неідеал чоловіка), виходячи з наведеного переліку та з власних уявлень людини (по 15 якостей ідеалу та неідеалу).

Домашні завдання

1. Зробити прогноз щодо того, як складатимуться відносини в сім'ях, де є різні варіанти поєднання заниженої, нормальної і завищеної самооцінки:
 - чи міцними і тривалими будуть відносини?
 - хто буде лідером (головою) сім'ї?
 - будуть ці відносини гармонійними чи конфліктними?
2. Описати, який рівень самооцінки сформується у кожного з чотирьох типів темпераменту – холерика, сангвініка, флегматика і меланхоліка – в умовах різних методів виховання в сім'ї. Якими мають бути оптимальні засоби виховання для формування людини з адекватною самооцінкою?
3. Як поводити себе з людиною:
 - з дуже завищеною самооцінкою?
 - з комплексом неповноцінності?
4. Чи може людина подолати проблеми, які створюють комплекс неповноцінності? Що треба для цього робити?

1.4 Лабораторна робота № 4. "Моя особа очима інших"

Мета роботи: навчитися характеризувати себе (самохарактеристика) та інших людей.

Використовувані матеріали: 1) методика "Моя особа очима інших", 2) бланки для здійснення само- і взаємохарактеристик.

Хід роботи

1. Одержати методику "Моя особа очима інших" та бланки для само- і взаємохарактеристик. На кожному бланку (їх має бути стільки, скільки студентів у групі) потрібно написати своє прізвище та ініціали.
2. Дати характеристику (самохарактеристику) особи. Якщо Ви вважаєте, що їй більше підходить якість, що знаходиться в колонці, над якою стоїть знак "+", то Ви ставите "+" в бланку біля числа, поряд з яким в методиці "Моя особа очима інших" записані дві протилежні характеристики людини. У випадку, коли якість вибирається з правої колонки, поряд з відповідним числом ставиться знак "-".
3. У такий самий спосіб здійснюється характеристика кожного з товаришів по групі на бланках, де стоять їх прізвища.
4. Студент повертає товаришам по групі їх бланки і одержує свій.
5. Одержані результати узагальнюються – підраховується кількість "+" і "-" щодо кожної якості (скласти таблицю 4.1).
6. Виписати у вигляді таблиці перелік якостей, розташувавши їх в ієрархічному порядку, де на першому місці знаходилися б ті, за якими особа набрала найбільшу кількість збігів з "позитивної" і "негативної" колонок, а далі – за мірою зменшення (скласти таблицю 4.2). В одному зі стовпців таблиці, проти відповідних властивостей проставити знаки "+" або "-" вашої самохарактеристики.
7. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи

Тест "Моя особа очима інших" дозволяє Вам подивитись на себе очима інших – Ваших друзів, товаришів по студентській групі. Може статися, що на Вас чекають прикрі несподіванки. Це цілком природно. Кожен з нас завжди бачить себе, передусім, з кращого боку. І коли раптом дізнається, що на нього дивляться дещо по-іншому, не завжди відчуває себе добре. Але все-таки краще знати про себе таку інформацію, щоб у подальшому позбутися небажаних рис і розвивати в собі бажані. Не легковажте думками про свою особу, особливо там, де вони збігаються. Не звинувачуйте товаришів у лихих намірах. Вони хотіли звернути увагу

на риси, про які вголос не завжди можна говорити. Будьте раді, що довідалися, якої думки про Вас інші.

Примітка. Якщо Ви вагаєтеся в точності характеристики, то Ви не оцінюєте особистість (себе або інших) за даними якостями, закреслюючи відповідну цифру в бланку. Але намагайтеся вдаватися до цього якомога рідше.

Проведення дослідження⁴

Перелік якостей, що характеризують відношення до людей

Номер якості	”+”	”-”
1	Любить товариство	Самітник, мав би бути більш товариським
2	Любить людей	Не любить людей
3	Колективіст	Бракує почуття колективізму
4	Легко заводить знайомства	Важко заводить знайомства
5	Його всі люблять	Міг би подбати, щоб його більше любили
6	Цікавиться людьми	Мало цікавиться людьми
7	Мовчазний	Балакучий
8	Приємний у поведженні	Треба намагатися бути приємнішим з людьми
9	Вміє добре тримати себе у товаристві	Можна було б подбати про кращі манери
10	Чемний	Міг би бути більш чемним
11	Делікатний	Міг би бути більш делікатним
12	Приємний	Неприємний
13	Люб’язний	Грубий
14	Дотепний	Нудний
15	Цікавий	Нецікавий
16	Веселий	Невеселий
17	Має почуття гумору	Не вистачає почуття гумору
18	Тактовний	Міг би бути тактовнішим
19	Не любить суперечок	Має схильність до суперечок
20	Шукає компроміси	Безкомпромісний
21	Поступливий	Упертий
22	Чуйний	Бракує чуйності
23	Відвертий	Замкнений
24	Щирий	Нещирий
25	Уважний	Неуважний
26	Не образливий	Легко ображається
27	Легко адаптується	Важко адаптується

⁴ Томан І. Як удосконалювати самого себе : пер. з чес. / Томан І. – К. : Політвидав України, 1984. – 240 с.

Номер якості	”+”	”_”
28	Стриманий	Невитриманий
29	Спокійно реагує на критику	Не любить критику
30	Гарно одягається	Міг би більше дбати про одяг
31	Дбає про свою зовнішність	Міг би більше дбати про зовнішність
32	Добросердий	Бракує добросердя
33	Завжди об’єктивний	Часто буває необ’єктивним
34	Справедливий	Часто буває несправедливим
35	Схильний до підлеглості	Любить командувати
36	Довірливий	Недовірливий
37	Доброзичливий	Неприятний
38	Рішучий	Нерішучий
39	Широка натура	Дріб’язковий
40	Терпеливий	Нетерплячий
41	Альтруїст	Егоїст
42	Оптиміст	Песиміст
43	Адекватна самооцінка	Неадекватна самооцінка
44	Скромний	Міг би бути скромнішим
45	Ніколи не хвалиться	Часто хвалиться
46	Вірить у свої сили	Занадто самовпевнений
47	Впевнений у собі	Не впевнений у своїх силах
48	Компанійський	Сором’язливий
49	Немарнослівний	Має нахил до марнослівства
50	Спокійний	Неспокійний
51	Сильна індивідуальність	Слабка індивідуальність
52	Демократ	Авторитарний тип
53	Урівноважений	Не завжди врівноважений
54	Принциповий	Безпринципний
55	Байдужий до слави	Славолюбний
56	Вольовий	Слабовольний
57	Цілеспрямований	Без мети
58	Вимогливий	Невимогливий
59	Без комплексів	Страждає на комплекси
60	Дбайливий	Не дбайливий
61	Гордий	Не має гордості
62	Лояльний	Нетерпимий

Зміст звіту

1. Вказати мету роботи.
2. Скласти таблицю Вашої характеристики товаришами по групі (таблиця 4.1).

Таблиця 4.1 – (Приклад)

Номер якості	Оцінка іншими	
	кількість ”+”	кількість ”–”
1	6	2
2	0	8
3	4	4
·		
·		
62	2	3

3. Виписати у вигляді таблиці перелік якостей, розташувавши їх в ієрархічному порядку, де на першому місці знаходилися б ті, за якими ваша особа набрала найбільшу кількість збігів з ”позитивної” і ”негативної” колонок, а далі – в міру зменшення (таблиця 4.2). У іншій колонці таблиці відзначити значками ”+” або ”–” якості самохарактеристики особи.

Таблиця 4.2 – (Приклад)

Номер якості	Якості	Оцінка іншими (кількість ”+” або ”–”)	Характеристика
4	Патріотизм	10 +	–
13	Люб’язний	10 +	+
16	Веселий	9 –	–
·			
·			
52	Демократ	0	+

4. Дати письмові відповіді на контрольні питання.

Контрольні питання

- Порівняти самохарактеристику і узагальнену характеристику, що здійснена товаришами по групі.
- Які позитивні і негативні якості відмітили у Вас більшість з Ваших товаришів.
- Які з них збіглися з Вашими уявленнями про себе? Які не збіглися?
- Що означає і як проявляється в поведінці кожна з умовно – ”негативних” якостей, що її відмітили у Вас товариші?
- Як, на Ваш погляд, може вплинути одержана Вами інформація на процес самовдосконалення? Чи бажали б Ви позбутися тих умовно ”негативних” рис, що відмітили у Вас товариші, та у який спосіб?
- Як може вплинути на процес самовдосконалення інформація щодо Ваших ”позитивних” якостей?

1.5 Лабораторна робота № 5. "Визначення рівня самоактуалізації особистості"

Мета роботи: 1) з'ясувати загальний рівень реалізації особистістю її потенційних можливостей; 2) з'ясувати рівень самоактуалізації за окремими її виявами; 3) надати людині можливості сформулювати напрямки самовдосконалення.

Використовувані матеріали: 1) методика САМОАЛ (тест "Визначення рівня самоактуалізації особистості"); 2) ключі до методики САМОАЛ (№ 1 та № 2); 3) опис шкал за рівнем самоактуалізації.

Хід роботи

1. Одержати опитувач САМОАЛ, з допомогою якого проводиться дослідження.
2. З двох варіантів тверджень вибрати те, яке Вам більше подобається чи більш збігається з Вашими уявленнями, більш точно відображає Вашу оцінку. Необхідно вказати, що тут немає добрих чи поганих, правильних чи неправильних відповідей. Найкраща відповідь та, що дається зразу, імпульсивно.
3. Порівняти отриманий результат із загальним ключем № 1 та показниками ключа № 2 (за кожною з 11 шкал) і підрахувати свій результат.
4. Визначити рівень самоактуалізації у відсотках.
5. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Теоретичні матеріали для виконання лабораторної роботи

Концепція самоактуалізації особистості за А. Маслоу

Американський психолог А. Маслоу, один з засновників гуманістичної теорії особистості, головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття тенденцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як вважав З. Фрейд. Навпаки, в людях закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одна одній. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Ядро особистості утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності, доброзичливості, з якими народжується людина і які вона може реалізувати в певних умовах.

Даний підхід використовував Абрахам Маслоу у своїй *теорії самоактуалізації*, яка описує найбільш повну реалізацію талантів, здібностей і можливостей людини в суспільстві – на роботі, в колі сім'ї і друзів, досліджує особливості життя, діяльності і спілкування духовно здорових, творчих і щасливих людей, досліджує "людей, які відчують, що їх люблять, і вони здатні любити, почувають себе захищеними і здатними захищати, відчують повагу з боку оточуючих і поважають себе та інших" (А. Маслоу). Таких людей і вивчав Абрахам Маслоу, намагаючись намітити граничні можливості людського розвитку. До останніх особливо важливо прагнути в дисгармонійному, нестійкому суспільстві, де масштаб особистості визначається її здатністю подолати несприятливі умови навколишнього життя.

Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи, міра яких, як вважає Абрахам Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, який пройдений від моменту старту. Однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і, передусім, фізіологічних. *Ієрархію потреб, згідно з Маслоу, складають:*

- 1) фізіологічні потреби – нижчі, керовані органами тіла, такі потреби, як дихання, харчові, сексуальні, відпочинок;
- 2) потреба в безпеці – прагнення матеріальної надійності, здоров'я, забезпеченості в старості, життєвої стабільності;
- 3) потреба у любові, прийнятті, включеності у групу;
- 4) потреба в повазі і самоповазі;
- 5) потреба в самоактуалізації – в розвитку особистості, реалізації здібностей та талантів, в осмисленні свого призначення в світі.

Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель свого саморозвитку.

Особистості, що самоактуалізується, властивий ряд особливостей:

- 1) повне прийняття реальності та комфортне ставлення до неї (не ховатися від життя, а знати та розуміти його);
- 2) прийняття інших і себе ("я роблю своє, ти робиш своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я поважаю та приймаю тебе таким, який ти є");
- 3) професійна захопленість улюбленою справою, орієнтація на задачу, на справу;

- 4) автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність суджень;
- 5) здатність до розуміння інших людей, увага, доброзичливість до людей;
- 6) постійна новизна, свіжість оцінок, відкритість досвіду;
- 7) розрізнення мети та засобів, зла та добра ("Не всякий засіб є добрим для досягнення мети");
- 8) спонтанність, природність поведінки;
- 9) гумор;
- 10) саморозвиток, прояв здібностей, потенційних можливостей, творчість у всіх сферах життя;
- 11) готовність до вирішення нових проблем, до усвідомлення проблем, свого досвіду, розуміння своїх можливостей.

Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила учениця А. Маслоу Еверетт Шострем, яка опублікувала в 1963 році опитувач РОІ (Personal Orientation Inventory). В нього ввійшли дві основні шкали особистісної орієнтації: перша (тимчасова), яка показує на скільки людина схильна жити в теперішньому часі, не відкладаючи це на майбутнє і не намагаючись повернутись в минуле, і друга (опори чи підтримки), яка вимірює здатність особистості опиратися на себе, а не на очікування або оцінки інших людей. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як самоповага, спонтанність, здатність до творчості, буттєві цінності, позитивність поглядів на природу людини та ін.

Опитувач Е. Шостром був перекладений і вдосконалений групою московських психологів (Л. Я. Гозлином, Ю. Е. Альшиною, М. В. Загікою і М. В. Кроз) і надрукований в 1987 році під назвою "Самоактуалізаційний тест".

Нижче пропонується ще одна адаптація тесту РОІ – опитувач САМОАЛ. Ця методика була розроблена з врахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в нашому постіндустріальному суспільстві. Крім того, суттєві зміни відбулися в структурі опитувача (типи шкал) і формуванні діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983–1994 рр. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О. В. Лазукін.

Проведення дослідження

Тест: "Визначення рівня самоактуалізації особистості" **(опитувач САМОАЛ)**

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне "на потім".
Б) Я не залишаю приємне "на потім".
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточенню.
Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на запитання, то можу відкласти його на деякий час.
Б) Я буду шукати відповідь на запитання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікує оточення.
Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточення, люди часто бувають нетактовні.
Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточення людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

- Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких потребує пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
Б) Зусилля, яких потребує пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.
Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.
Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.
Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.
Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.
Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
Б) За своєю природою люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.
Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти "за лінією найменшого опору".
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.
Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз "вік живи – вік навчайся" є хибним.
Б) Вираз "вік живи – вік навчайся" я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.
Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

- Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз "добро має бути з кулаками" я вважаю правильним.
Б) Навряд чи правильний вираз "добро має бути з кулаками".
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути "білою вороною".
Б) Я дозволяю собі бути "білою вороною".
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
Б) Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
Б) Зазвичай розмова не складається через неуважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оцінна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
2. *Цінності*: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оцінна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. *Шкала орієнтації в часі* показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя "на потім" і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя "тут і тепер",

здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується, автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна ”свобода для”, що відрізняється від негативної ”свободи від”.

7. *Спонтанність* – це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є

самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку тих, що їх оточують. Д. Рисмен називав таких "орієнтованими ззовні" на відміну від "орієнтованих зсередини".

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена "Я-концепція", що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товариськуність особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточенням. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточенням, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самоподанням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Зміст звіту

1. Скласти таблицю відповідей на запитання опитувача САМОАЛ.
2. Визначити рівень самоактуалізації на основі ключів № 1 та № 2.
3. Дати письмові відповіді на контрольні питання.

Контрольні питання

1. Що являє собою самоактуалізована особистість?
2. Дати змістовну характеристику Вашої особистості з точки зору рівня самоактуалізації, виходячи з інформації, що подана в описі шкал САМОАЛ. Звертайте при цьому увагу на характеристики, притаманні людям з високим і низьким показниками рівня самоактуалізації.
3. Визначити, за якими шкалами у Вас найвищі та найнижчі показники. Проаналізувати одержаний результат. Навести не менше, ніж 5 шкал.
4. Як виявляються якості, визначені Вами у шкалах самоактуалізації, та рівень їх розвитку в різноманітних сферах Вашого життя (в повсякденному спілкуванні, в процесі самовдосконалення, в різних сферах навчання та майбутньої професійної діяльності, в сімейному житті)?
5. Сформулювати шляхи і напрямки самовдосконалення з метою збільшення рівня самоактуалізації, проаналізувавши шкали, за якими у Вас найнижчі показники.

При визначенні напрямків підвищення рівня самоактуалізації звернути увагу на риси, притаманні людям з високим рівнем самоактуалізації за цими шкалами.

РОЗДІЛ 2 ПРАКТИЧНІ РОБОТИ

2.1 Дослідження психологічного клімату групи

Мета роботи: 1) з'ясувати індивідуальну та середньогрупову оцінку психологічного клімату групи; 2) виявити передумови наявних міжособистісних відносин у групі; 3) визначити міру зрілості групи та перспективи її розвитку.

Використовувані матеріали: 1) методика дослідження психологічного клімату групи; 2) бланки дослідження.

Хід роботи

1. Одержати методику дослідження психологічного клімату, за допомогою якої проводиться дослідження, та бланк дослідження.
2. Оцінити запропоновані твердження.
3. Розрахувати індивідуальну оцінку психологічного клімату.
4. Одержані показники порівняти з оцінною шкалою.
5. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи

Сутність кожної людини відкривається тільки в зв'язках з іншими людьми і реалізується у формах колективної взаємодії, у процесах спілкування. Через взаємини людина усвідомлює свою суспільну цінність. Таким чином, самооцінка виступає як груповий ефект, як одна з форм прояву соціально-психологічного клімату. Оцінка свого стану в системі суспільних відносин і особистих зв'язків породжує відчуття більшої або меншої задоволеності собою й іншими. Переживання особливостей взаємин відражається на настрої, викликає поліпшення або погіршення психологічного самопочуття людини. Психологічне самопочуття і настрої, характеризуючи психічний стан людей, свідчать про особливості соціально-психологічного клімату в колективі. Самооцінка, самопочуття і настрої – це соціально-психологічні явища, цілісна реакція на вплив мікросередовища і всього комплексу умов діяльності людини в колективі. Вони виступають як суб'єктивні форми прояву соціально-психологічного клімату.

Якісні і кількісні показники основних рис колективу поєднуються поняттям "соціально-психологічний клімат колективу". На думку відомого російського психолога Б. Паригіна, поняття "соціально-психологічний клімат колективу" відбиває характер взаємин між людьми, переважний тон суспільного настрою в колективі, пов'язаний із

задоволенням умовами життєдіяльності, стилем і рівнем управління й іншими факторами.

Соціально-психологічний клімат колективу пов'язаний з певним емоційним забарвленням психологічних зв'язків людей, що виникають на основі їхньої близькості, симпатій, збігу характерів, інтересів і схильностей.

Відзначають двоїсту природу соціально-психологічного клімату колективу. З одного боку, він є деяким суб'єктивним відображенням в груповій свідомості всієї сукупності елементів соціального оточення, всього навколишнього середовища. З іншого боку, виникнувши як результат безпосереднього й опосередкованого впливу на групову свідомість об'єктивних і суб'єктивних факторів, соціально-психологічний клімат набуває відносної самостійності, стає об'єктивною характеристикою колективу і починає впливати на колективну діяльність і окремих особистостей.

Соціально-психологічний клімат – це не статичне, а досить динамічне утворення. На різних етапах розвитку трудового колективу спостерігається динаміка модальності емоційності відносин. На першому етапі становлення колективу емоційний фактор відіграє головну роль (йде інтенсивний процес психологічної орієнтації, встановлення зв'язків і позитивних взаємин). На етапі ж утворення колективу усе більшого значення набувають когнітивні (пізнавальні) процеси, і кожна особистість виступає не тільки як об'єкт емоційного спілкування, але і як носій певних особистісних якостей, соціальних норм і установок. Саме на цьому етапі відбувається формування спільних поглядів, ціннісних орієнтацій, норм і символів.

Будь-яка людина вже в силу своєї присутності в соціальній групі, а тим паче беручи участь у спільній праці, впливає на багато сфер життя колективу, в тому числі на його соціально-психологічний клімат. Люди позитивно чи негативно впливають на самопочуття оточення залежно від їх соціально-психологічних й індивідуально-психологічних властивостей. До соціально-психологічних властивостей особистості, що позитивно впливають на формування соціально-психологічного клімату, відносять принциповість, відповідальність, дисциплінованість, активність у міжособистісних і міжгрупових відносинах, товариськість, культуру поведінки, тактовність. Негативно на клімат впливають люди непослідовні, егоїстичні, безтактні і т. д. (інша справа, як і наскільки особа розуміє себе). На самопочуття людей і через нього на загальний клімат колективу впливають і особливості психічних процесів (інтелектуальних, емоційних, вольових) а також темперамент і характер

членів колективу. Крім того, важливу роль відіграє підготовка людини до праці, тобто її знання, уміння і навички. Висока професійна компетентність людини викликає повагу, вона може бути прикладом для інших і тим самим сприяти зростанню майстерності працюючих з нею людей.

Проведення дослідження⁵

1. Оцінити, як виявляються перераховані нижче властивості психологічного клімату у вашій групі (таблиця 6.1), виставивши ту оцінку, яка, на вашу думку, відповідає істині.

Шкала оцінювання властивостей психологічного клімату:

- 3 — властивість виявляється в групі завжди;
- 2 — властивість виявляється в більшості випадків;
- 1 — властивість виявляється нерідко;
- 0 — виявляються однаковою мірою і та, й інша властивості.

Таблиця 6.1 – Властивості психологічного клімату групи

Властивості психологічного клімату (А)	Оцінка	Властивості психологічного клімату (В)
1. Переважає бадьорий, життєрадісний настрій	3210123	Переважає пригнічений, песимістичний настрій
2. Доброзичливість у відносинах, взаємні симпатії	3210123	Конфліктність у відносинах, антипатії
3. В середині вашої групи між угрупованнями є взаємна повага, розуміння	3210123	Угруповання конфліктують між собою
4. Членам групи подобається разом проводити час, брати участь у спільній діяльності	3210123	Члени групи байдужі до більш тісного спілкування, негативно ставляться до спільної діяльності
5. Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання, співчуття усіх членів групи	3210123	Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими інших або викликають заздрість, злорадність

⁵ Семенова А. В. Основи психології і педагогіки : навч. посібник / Семенова А. В., Гурін Р. С., Осипова Т. Ю. – К. : Знання, 2006. – 319 с.

Продовження таблиці 6.1

1	2	3
6. У групі з повагою ставляться до думок один одного	3210123	Кожний вважає свою думку головною і нетерпимий до думки товаришів
7. Досягнення і невдачі групи переживаються як власні	3210123	Досягнення і невдачі групи не знаходять відгуку серед її членів
8. У важкі для групи дні відбувається емоційне єднання, "один за всіх, і всі за одного"	3210123	У важкі дні група "розкисає": розгубленість, сварки, взаємні звинувачення
9. Почуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво	3210123	До похвал і заохочень групи її члени ставляться з байдужістю
10. Група активна, повна енергії	3210123	Група інертна, пасивна
11. Доброзичливо та з увагою ставляться до новачків, допомагають їм освоїтися в колективі	3210123	Новачки почувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість
12. У групі справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист	3210123	Група помітно розділяється на "привілейованих" і "принижених", існує зневажливе ставлення до слабких
13. Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно	3210123	Групу неможливо "підняти" на спільну справу, кожен думає про власні інтереси

2. Визначити загальний рівень Вашої оцінки психологічного клімату (С), склавши оцінки лівої сторони від 0 – сума А, правої сторони – сума В та знайшовши різницю: $C = A - B$.

Примітка. Розрахувати середньогрупову оцінку психологічного клімату за окремою методикою.

Оцінна шкала

Якщо С дорівнює нулю або є величиною від'ємною, то можемо говорити про несприятливий психологічний клімат з погляду даного індивіда. Якщо С – величина додатна, то можемо говорити про сприятливий психологічний клімат.

Зміст звіту

1. У розданому викладачем бланку, розробленому на основі таблиці 6.1, виставити оцінки за властивостями, які характеризують психологічний клімат у колективі.
2. Розрахувати індивідуальну оцінку психологічного клімату (С).
3. Дати письмові відповіді на контрольні питання.

Контрольні питання

1. Які властивості притаманні позитивному психологічному клімату групи? Негативному? В чому і якою мірою вони виявляються у Вашому колективі? Як виявляються ці властивості в щоденному спілкуванні, в навчальній діяльності, у позанавчальний час?
2. Який ступінь зрілості Вашого колективу, в чому він виявляється? Чи робить хтось у групі особливий внесок у життєдіяльність даного колективу? А особисто Ви?
3. Що, з Вашої точки зору, обумовлює формування негативних складових психологічного клімату у Вашій групі?
4. Що треба зробити, щоб покращити психологічний клімат у Вашій групі – Ваші міркування, рекомендації?

2.2 Прийняття групового рішення

Однією з головних функцій груп є розв'язання проблеми прийняття рішення. Прийняття єдиного рішення з важливих для групи питань – це складна проблема для будь-якої реальної малої групи. Група не може існувати як ціле, якщо у неї немає загальних підходів і думок з насущних або принципових питань. Крім того, важливим є знайти таке загальне рішення, яке було б найбільш ефективним. Групове рішення – це не результат групового компромісу, а найбільш оптимальне для всієї групи і кожного її члена рішення важливої задачі.

Проблема прийняття групового рішення традиційно розглядається в двох аспектах: феноменологічному і прагматичному. Перший аспект передбачає розгляд таких питань: як здійснюється процес прийняття групового рішення в реальних соціальних групах; що відбувається з індивідуальними точками зору; чим є по суті загальне рішення; яка ефективність групових рішень та ін.

Прагматичний аспект передбачає розгляд різних технологій прийняття групового рішення, стратегій цілеспрямованого управління цими процесами.

Таким чином, групове рішення в багатьох випадках є більш ефективним ніж індивідуальне.

2.2.1 Ділова гра "Аварія яхти"⁶

Мета ділової гри: вивчити процес створення й прийняття групового рішення в ході спілкування і групової дискусії.

Час проведення: близько 1 години.

Порядок проведення

1. Ознайомте всіх учасників з умовами гри (Додаток А).
2. Попросіть кожного з них самостійно пронумерувати зазначені предмети з погляду їхньої важливості для виживання (поставте цифру 1 біля найважливішого для вас предмета, цифру 2 – біля другого за значенням і т. д., цифра 15 буде відповідати найменш корисному предмету).

На цьому етапі вправи дискусії між учасниками заборонені.

⁶ Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.

Відзначте середній індивідуальний час виконання завдання.

3. Розбийте групу на підгрупи приблизно по 6 осіб. Один студент з кожної підгрупи буде експертом. Запропонуйте кожній підгрупі скласти загальне для групи ранжирування предметів за ступенем їхньої важливості (так само, як вони це робили поодиночки).

На цьому етапі допускається дискусія з приводу прийняття групового рішення.

Відзначте середній час виконання завдання для кожної підгрупи.

4. Оцініть результати дискусії в кожній підгрупі. Для цього:

а) вислухайте думки експертів про хід дискусії і про те, як приймалося групове рішення, наводилися різні версії, використовувалися вагомі доводи, аргументи і т. д.;

б) зачитайте "правильний" список відповідей (Додаток Б). Запропонуйте порівняти "правильну" відповідь, власний результат і результат групи: для кожного предмета списку треба обчислити різницю між номером, що присвоїв йому індивідуально кожен студент, далі – група і номером, присвоєним цьому предметові експертами. Складіть абсолютні значення цих різниць для всіх предметів. Якщо сума більше 30, то учасник або підгрупа "потонули";

в) порівняйте результати групового й індивідуального рішення. Чи є результат групового рішення більш правильним у порівнянні з рішеннями окремих людей?

Коментар до проведення гри

- Ця вправа дає можливість кількісно оцінити ефективність групового рішення.

- У групі виникає більша кількість варіантів рішення і кращої якості, ніж у працюючих поодиночки.

- Рішення проблем в умовах групи звичайно займає більше часу, ніж рішення тих же проблем окремим індивідом.

- Рішення, прийняті в результаті групового обговорення, виявляються більш ризикованими, ніж індивідуальні рішення.

- Індивід, який має особливі уміння (здатності, знання, інформація), пов'язані з груповою задачею, звичайно більш активний у групі, вносить більший вклад у прийняття групових рішень.

Додаток А
Ділова гра "Аварія яхти"

Уявіть собі, ви дрейфуйте на яхті в південній частині Тихого океану. У результаті пожежі більша частина яхти та її вантажу знищена. Яхта повільно тоне. Ваше місцезнаходження невизначене через поломку основних навігаційних приладів, але приблизно ви знаходитесь на відстані тисячі кілометрів від найближчої землі. Рятувальники ведуть пошук.

Далі дається список 15 предметів, що залишилися цілими і неушкодженими після пожежі. На додаток до цих предметів ви маєте міцний надувний пліт з веслами, досить великий, щоб витримати вас, екіпаж і всі перераховані нижче предмети. Майно людей, що залишилися в живих, це: пачка цигарок, кілька коробок сірників і п'ять однодоларових банкнот.

1. Секстант.
2. Дзеркало для гоління.
3. Каністра з 25 літрами води.
4. Протимоскітна сітка.
5. Коробка консервів.
6. Карти Тихого океану.
7. Надувна подушка, що плаває.
8. Каністра з 10 літрами нафтогазової суміші.
9. Маленький транзисторний радіоприймач.
10. Свисток, що відлякує акул.
11. Два квадратних метри непрозорої плівки.
12. Один літр рому міцністю 80°.
13. 450 метрів нейлонового каната.
14. Дві коробки шоколаду.
15. Рибальське спорядження.

Додаток Б
Ділова гра "Аварія яхти"
(відповіді експертів ЮНЕСКО)

На думку експертів, основними речами, необхідними людині, яка потерпіла аварію корабля в океані, є предмети, що служать для привернення уваги, і предмети, що допомагають вижити до прибуття рятувальників. Навігаційні засоби мають порівняно невелике значення: якщо навіть маленький рятувальний пліт і в змозі досягти землі, та неможливо на ньому запасти достатню кількість води або їжі для життя протягом цього періоду. Отже, найважливішими для людини є дзеркало для гоління і каністра нафтогазової суміші. Ці предмети можуть бути використані для сигналізації повітряним і морським рятувальникам. Другими за значенням є такі речі, як каністра з водою і коробка консервів.

Інформація, що наводиться нижче, мабуть, не перелічує всі можливі способи застосування даного предмета, а скоріше вказує, яке значення має даний предмет для виживання.

1. Дзеркало для гоління. (Важливо для сигналізації повітряним і морським рятувальникам).
2. Каністра з нафтогазовою сумішшю. (Важлива для сигналізації. Може бути запалена банкнотом і сірником і буде плисти по воді, привертаючи увагу).
3. Каністра з водою. (Необхідна для вгамування спраги).
4. Коробка консервів. (Забезпечує основну їжу).
5. Непрозора плівка. (Використовується для збирання дощової води і для захисту від непогоди).
6. Коробки шоколаду. (Резервний запас їжі).
7. Рибальське спорядження. (Оцінюється нижче, ніж шоколад, тому що в даній ситуації "синиця" в руках краще "журавля" у небі. Немає впевненості, що ви впіймаєте рибу).
8. Нейлоновий канат. (Можна використовувати для зв'язування спорядження, щоб воно не впало за борт).
9. Надувна подушка. (Рятувальний засіб на випадок, якщо хтось упаде за борт).
10. Свисток, що відлякує акул. (Призначення очевидне).
11. Ром, міцністю 80°. (Містить 80° алкоголю – досить для використання як антисептик, в інших випадках має малу цінність, оскільки вживання може викликати зневоднення).
12. Радіоприймач. (Має незначну цінність, тому що немає передавача).

13. Карти Тихого океану. (Марні без додаткових навігаційних приладів. Для вас важливіше знати не де знаходитеся ви, а де знаходяться рятувальники).

14. Протимоскітна сітка. (У Тихому океані немає москітів).

15. Секстант. (Без таблиць і хронометра не використовується).

Основна причина більш високої оцінки сигнальних засобів у порівнянні з предметами підтримки життя (їжею і водою) полягає в тому, що без засобів сигналізації майже немає шансів бути виявленими і врятованими. До того ж у більшості випадків рятувальники приходять у перші тридцять шість годин, а людина може прожити цей період без їжі і води.

2.2.2 Ділова гра "Подорож на повітряній кулі"⁷

Мета ділової гри: дати можливість спостерігати в групі процеси, що відбуваються під час обговорення й ухвалення колективного рішення.

Час проведення: 30 хвилин.

Порядок проведення

1. Запропонуйте учасникам гри вибрати собі професію: лікар, інженер, учитель, художник і т. д. Одного студента попросіть бути спостерігачем.
2. Всім учасникам гри пропонується уявити, що вони виявилися членами одного екіпажу на повітряній кулі. Куля починає падати і залишається зовсім небагато часу до того моменту, коли вона впаде в море. Щоб цього не відбулося, хтось повинен вистрибнути з кошика.
3. Групі необхідно прийняти загальне рішення про те, хто стрибне з кошика, виходячи з того, хто з них буде менш корисний, якщо повітряна куля приземлиться на безлюдному острові.
4. Після завершення дискусії оцінюється робота групи: спостерігач доповідає свої спостереження про хід дискусії (використання вагомих доводів, аргументів на захист "своєї" професії, вміння вислухати один одного, "авторитарні манери" і т. д.).

Коментар до проведення гри

Дана вправа "програє ситуацію", з якою стикається менеджер будь-якого рівня під час скорочення штатів.

⁷ Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.

2.3 Ділова гра для обговорення популярних робіт з психології

Сучасний навчальний процес потребує використання інноваційних форм проведення занять. Однією з таких форм є ділова гра за зразком гри "Що? Де? Коли?". Наводимо приклад використання такого виду ділової гри для обговорення популярних робіт з психології.

1 Організаційний період

- а) групи діляться на дві команди. Команда обирає капітана команди, який керує грою і оцінює в процесі гри за певною шкалою активність кожного члена команди;
- б) обирається суддя, який керує грою, вирішує спірні питання і підраховує бали, які заробляє кожна команда;
- в) команди сідають по різні сторони в аудиторії навколо стола, який вони роблять, з'єднуючи кілька парт;
- г) суддя займає місце за столом викладача.

2 Методика проведення гри

Гра складається з двох турів:

а) перший тур

Команди самі задають запитання одна одній і самі виставляють оцінку (бали) за відповідь. На підготовку до запитання дається 30 сек, на підготовку до відповіді 1 хв. Суддя за секундоміром слідкує за перебігом часу і після його закінчення дає команди. Приклад. "Команда "Динамо!" Задавайте ваше запитання!".

Оцінюється відповідь команди в основному за відповіддю того, хто з команди відповідав перший (команда це вирішує), але дозволяється доповнювати відповідь іншим членам команди і це теж частково враховується. Доповнення дає можливість всім членам команди брати участь у грі і виявляє як той чи інший студент знає матеріал. Команда, що задавала запитання оцінює відповідь іншої команди за трибальною шкалою. (Приклад: 3 бали за повну відповідь, 2 бали за неповну відповідь, 1 бал за часткову відповідь і 0 балів за відсутність відповіді або зовсім неправильну відповідь). Далі, якщо команда, яка відповідала, погоджується з тим, як оцінили відповідь, гра продовжується і інша команда задає запитання. В разі, якщо команда не погоджується з оцінкою, суддя проводить коротку дискусію між командами, в якій кожний аргументує свою позицію і якщо команди не приходять до спільного рішення, суддя сам приймає рішення про те, скільки балів поставити команді, яка відповідала і продовжує гру.

Якщо відповідь готова, то команда виголошує її раніше, ніж за 10

секунд, це приносить команді додатковий один бал.

В процесі дискусії студенти вчаться обґрунтовувати свою точку зору, відстоювати її, вчаться культурі дискусії. Під час гри капітани команди оцінюють участь кожного члена команди у грі, ставлячи бали. Приклад: за відповідь два бали, за запитання і доповнення один бал. В кінці першого туру суддя визначає бали, набрані кожною з команд і оголошує цей результат.

б) другий тур – "Брейн-ринг"

Викладач сам ставить по черзі командам запитання. На підготовку до відповіді дається 5 сек. Після цього команда відповідає. Команда оцінюється за відповіддю того, хто перший відповідає, але дозволяється доповнювати і це також враховується при оцінюванні відповіді команди. Оцінює відповідь команди викладач. Суддя у другому турі веде тільки підрахунок балів. У випадку, якщо відповіді у команди немає, або відповідь неправильна, запитання передається іншій команді, яка на "чужому" запитанні може заробити бали. В цьому випадку наступне запитання дається тій команді, якій було передано попереднє запитання.

У випадках, коли команда, що відповідала, не повністю відповіла на запитання, а інша команда суттєво доповнила відповідь, то бали можуть розподілятися між обома командами. (Приклад: два бали команді, яка відповідала і один бал команді, яка суттєво доповнила).

У другому турі відповідь оцінюється за системою, яка була і в першому турі. Капітан команди, як і в першому турі, оцінює участь кожного члена команди. (Приклад: два бали за повну відповідь, один бал за доповнення). У випадку, якщо запитання передається іншій команді, його максимальна оцінка знижується з трьох балів до двох балів.

Після закінчення другого туру підраховуються результати гри другого туру і всієї гри.

3 Методика оцінювання студентів за участь у семінарі-грі.

Команді, яка по балах перемогла у грі, дається на кожного члена команди більше балів ніж команді, що програла. (Приклад: команда-переможець отримує на кожного члена команди по п'ятнадцять балів, а команда, що програла, по десять балів). Кількість балів дається командам викладачем, в залежності від загального рівня знання матеріалу групою, рівня культури і організації проведення семінару-гри. Різниця між балами командам визначається за різницею балів команд за підсумками гри. Далі бали, які отримала кожна команда на одного члена команди, перемножуються на кількість членів команди і команда отримує загальну кількість балів за гру.

Розподіл балів між членами команди відбувається з врахуванням участі кожного члена команди у грі. Ці дані надає капітан команди. Бали розподіляються викладачем, капітаном команди і суддею. Суддя отримує бали за семінар-гру окремо, виходячи з оцінки його роботи капітанами та членами команд. Як правило, йому виставляється найбільша кількість балів, що була набрана одним із учасників.

Доцільно у такий спосіб знайомитись з роботами Д. Карнегі "Як завойовувати друзів та впливати на людей", "Як перестати хвилюватися і почати жити", М. Літвак "Як зрозуміти та змінити свою долю" та ін.

Орієнтовний перелік питань до книги

Дейла Карнегі "Як завойовувати друзів та впливати на людей"

1. Шість правил, дотримування яких дозволяє сподобатись людям.
2. Сім правил, дотримування яких дозволяє зробити ваше сімейне життя щасливим.
3. Чому, за Д. Карнегі, в німецькій армії солдату не дозволяли подавати скаргу і виказувати свої критичні зауваження зразу ж після тієї чи іншої події?
4. Які із бажань людини, за Д. Карнегі, рідше за все здійснюються? Чому? Які наслідки цього?
5. Які, за З. Фрейдом, мотиви лежать в основі всіх наших вчинків?
6. Чому Д. Карнегі платив Швабу мільйон доларів в рік?
7. В чому різниця між щирим визнанням достоїнств і лестощами?
8. Д. Карнегі говорить: "Коли я іду на рибалку, то не думаю про те, чого сам хочу. Я чіпляю на крючок як приманку не полуницю з вершками, а підманюю рибу черв'яком... Чому б нам не робити так само розумно, щоб схилити до себе людей?" Прокоментуйте.
9. "Вона нічого не коштує, але багато дає". Що має на увазі Д. Карнегі і яке значення це має для того, щоб сподобатись людям? Прокоментуйте.
10. Як стати, за Д. Карнегі, добрим співрозмовником?
11. В чому секрет "золотого правила" ставлення до людей?
12. "Сонце може швидше зняти з вас плащ, ніж вітер". Прокоментуйте.
13. В чому секрет Сократа?
14. Чому Д. Карнегі радить "драматизувати свої ідеї, подавати їх ефектно"?
15. 20 століть тому китайський мудрець Лао-цзи говорив: "Причини, з яких ріки і моря отримують данину від сотень гірських потоків, полягають в тому, що вони знаходяться нижче останніх. Завдяки цьому вони в змозі панувати над всіма гірськими потоками". Як це, за Д. Карнегі, відноситься до людей?

16. Д. Карнегі говорить: "На світі є тільки один засіб спонукати когось щось зробити". В чому він полягає?
17. "Краще звільнити дорогу собаці, ніж дати їй вкусити себе. Навіть якщо ви вб'єте собаку укусу залишиться укусом". Прокоментуйте.
18. "В Голландії, перед тим як увійти в дім, залишають взуття перед порогом". Прокоментуйте.
19. "Не одна жінка вирила могилу особистому сімейному щастю, мало-помалу поглиблюючи її". Прокоментуйте.
20. Розкажіть і прокоментуйте історію про селянку та в'язанку сіна.

Орієнтовний перелік питань до книги

Дейла Карнегі "Як перестати хвилюватися і почати жити"

1. Яка магічна формула У. Каррієра? Прокоментуйте.
2. Який метод радить використовувати Д. Карнегі для вирішення проблем? Прокоментуйте.
3. Які найкращі ліки від хвилювання?
4. Що Д. Карнегі говорить про "закон великих чисел"?
5. Розкажіть і прокоментуйте "історію про дерево".
6. "Нещастя полягає не в сліпоті, а в нездатності переносити сліпоту". Прокоментуйте.
7. "Поставте обмежувач на ваші хвилювання". Прокоментуйте.
8. "Не платіть занадто дорого за свисток". Прокоментуйте.
9. Розкажіть і прокоментуйте історію про пляшку з молоком.
10. "Нехай минуле ховає своїх мертвих". Прокоментуйте.
11. "Північний вітер створив вікінгів". Прокоментуйте.
12. Розкажіть і прокоментуйте історію про ферму "Гримуча змія".
13. "Якщо вам дістався лимон, зробіть з нього лимонад". Прокоментуйте.
14. "Якщо ви будете чекати вдячності, ви готуєте собі багато засмучень". Прокоментуйте.
15. "Не забувайте те, що ніхто ніколи не б'є мертву собаку". Прокоментуйте.
16. "Розкрийте свою стару парасольку". Прокоментуйте.
17. "Ділові люди, які не вміють боротися з хвилюванням, вмирають молодими". Прокоментуйте.
18. "Погодьтеся прийняти те, що вже сталося. Примирення з тим, що вже сталося – перший крок до подолання наслідків різних нещасть". Прокоментуйте.
19. "Не переходь міст, поки не дійшов до нього". Прокоментуйте.
20. Причини втоми і що Д. Карнегі радить робити, щоб подолати втому?

ЛІТЕРАТУРА

1. Волошина В. В. Загальна психологія : практикум : [навч. посібник] / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.
2. Дубравська Д. М. Основи психології : [навч. посібник] / Дубравська Д. М. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
3. Загальна психологія : [підручник] / За заг. ред. Максименка С. Д. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 704 с.
4. Загальна психологія : [підручник] / Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія : [навч. посібник] / Максименко С. Д. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
6. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : [навч. посібник] / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
7. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : [лабораторний практикум] / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.
8. Москаленко В. В. Соціальна психологія : [підручник] / Москаленко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
9. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : [навчальний посібник] / М'ясоїд П. А. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
10. Основи психології : [підручник] / За заг. ред. Киричука О. В., Роменця В. А. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.
11. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / За ред. Пашукової Т. І. – К. : Т-во "Знання", КОО, 2000. – 204 с.
12. Психологія Ч. І : [навчальний посібник для студентів заочної форми навчання] / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2013. – 98 с.
13. Психологія Ч. II : [навчальний посібник для студентів заочної форми навчання] / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2013. – 91 с.
14. Прищак М. Д. Психологія. Ч. I. : [навч. посібник] / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2012. – 141 с.
15. Прищак М. Д. Психологія. Ч. II. : [навч. посібник] / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2012. – 103 с.
16. Психологические тесты / Под. ред. Карелина А. А.: В 2-х т. – М. : ВЛАДОС, 2003. – Т. 2. – 248 с.

17. Психологія : [підручник] / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
18. Русинка І. І. Психологія : [навч. посібник] / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
19. Семенова А. В. Основи психології і педагогіки : [навч. посібник] / Семенова А. В., Гурін Р. С., Осипова Т. Ю. – К. : Знання, 2006. – 319с.
20. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 736 с.
21. Томан І. Як удосконалювати самого себе : пер. з чес. / Томан І. – К. : Політвидав України, 1984. – 240 с.
22. Цимбалюк І. М. Психологія / Цимбалюк І. М. – К. : Професіонал, 2004. – 214 с.

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Екстраверсія (extraversion) – (від лат. extra – назовні, versio – направляю) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

Інтроверсія (introversion) (від лат. intro – всередину, versio – повертати) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

Особистість (personality) – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства.

Психологія (psychology) (з грецьк. psyche – душа, logos – слово, знання, вчення) – система знань (наука) про об'єктивні закономірності, прояви та механізми психіки.

Самоактуалізація особистості (self-actualization of personality) – в теорії А. Маслоу процес та результат повної реалізації талантів, здібностей і можливостей людини.

Самооцінка особистості (self-evaluation of personality) – оцінювання людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи із системи цінностей людини.

Сензитивність (sensory) (від лат. sensitivus – чутливий) – міра чутливості до явищ дійсності, що стосується особистості.

Соціально-психологічний клімат (social and psychological climate) – домінуючий настрій, морально-психологічна атмосфера, у якій виявляється властиве для членів групи ставлення до загальної справи і один до одного.

Темперамент (temperament) – вроджена індивідуально-психологічна властивість людини, що виявляється в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості нервових процесів.

Тести (tests) (від англ. test – проба, випробування, дослідження) – в психології та педагогіці система питань чи завдань, що дозволяє здійснити тестове дослідження.

Тестування (testing) – спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну або якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними.

Характер (character) – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

Інструктивно-методичне видання

Методичні вказівки до виконання лабораторних та практичних робіт з дисципліни "Психологія" та "Основи психології та педагогіки" для студентів усіх спеціальностей та всіх форм навчання.

Укладачі: Лариса Анатоліївна Мацко
Микола Дем'янович Прищак
Тетяна Вікторівна Первушина

Оригінал-макет підготовлено М. Прищаком.

Підписано до друку
Формат 29,7 × 42 ¼. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний Ум. друк. арк.
Наклад прим. Зам. №

Вінницький національний технічний університет,
навчально-методичний відділ ВНТУ.
21021, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95,
ВНТУ, к. 2201.
Тел. (0432) 59-87-36.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.

Віддруковано у Вінницькому національному технічному університеті
в комп'ютерному інформаційно-видавничому центрі.
21021, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95,
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Тел. (0432) 59-87-38.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.