

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Вінницький національний технічний університет

М. Д. Прищак, Л. А. Мацко

ПСИХОЛОГІЯ
Частина II

Навчальний посібник

Вінниця
ВНТУ
2013

УДК 159.9 (075)

Рекомендовано до друку Вченою радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (протокол № 11 від 30 червня 2011 р.)

Рецензенти:

М. І. Томчук, доктор психологічних наук, професор

В. І. Ключко, доктор педагогічних наук, професор

О. М. Легун, кандидат психологічних наук, доцент

Прищак, М. Д.

П77 Психологія Ч. II : навчальний посібник для студентів заочної форми навчання / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2013. – 91 с.

Посібник розроблений відповідно до програми дисципліни “Психологія”. Посібник містить матеріали до проведення практичних занять, теми контрольних робіт, тестові завдання для самоперевірки, список використаної та рекомендованої літератури, короткий термінологічний словник.

Може бути використаний студентами, які навчаються заочно при проведенні практичних занять, написанні контрольних робіт, підготовці до складання заліків; студентами стаціонарної форми навчання, для самоосвіти.

УДК 159.9(075)

ББК 88я73

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

1.1	Дослідження особливостей характеру особистості.	4
1.2	Визначення темпераменту особистості.	9
1.3	Визначення самооцінки особистості.	12
1.4	Визначення рівня самоактуалізації особистості.	14
1.5	Психометричне дослідження.	26
1.6	Тести та методики для дослідження особистості.	30

РОЗДІЛ II

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

2.1	Питання та література до контрольних робіт.	38
2.2	Питання для самоперевірки	48
2.3	Тестові завдання для самоконтролю.	50
	Література.	55
	Короткий термінологічний словник.	62

РОЗДІЛ І ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

1.1 Дослідження особливостей характеру особистості (тест Г. Айзенка “Ваш характер”)

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

Використані 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 (таблиця 1.1).
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 екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності та здійснити їх інтерпретацію.
5. Побудувати систему координат інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності і знайти на ній координату рівня екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності даної особи.

Проведення дослідження

Тест Г. Айзенка “Ваш характер”

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

Таблиця 1.1

	Зміст тверджень	Так	Ні
1.	Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, потребу отримувати сильні відчуття?		
2.	Ви часто потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, підтримати, виявити співчуття?		
3.	Ви вважаєте себе безтурботною людиною?		

Продовження таблиці 1.1

	Зміст тверджень	Так	Ні
4.	Вам дуже важко відмовитися від своїх намірів?		
5.	Ви обмірковуєте свої справи неквапливо і вважаєте за потрібне задуматися, перш ніж діяти?		
6.	Ви завжди дотримуєтеся 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 обдумування?		
9.	У вас виникало коли-небудь почуття, що ви нещасна людина, хоча ніякої вагомої 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 любляете часто бувати в компанії?		
18.	Вам спадає на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?		
19.	Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все "горить" у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?		
20.	Ви намагаєтеся обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?		
21.	Ви багато мрієте?		
22.	Коли на вас кричать, ви відповідаєте в такий самий спосіб?		
23.	Вас часто гнітить почуття провини?		
24.	Всі ваші звички позитивні та бажані?		
25.	Ви здатні дати волю почуттям і добре повеселитися в галасливій компанії?		
26.	Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають вкрай напруженими?		
27.	Вас вважають людиною жвавою і веселою?		

Продовження таблиці 1.1

	Зміст тверджень	Так	Ні
--	-----------------	-----	----

28.	Після того, як справу зроблено, ви часто повертаєтесь до неї подумки і гадаєте, що могли б зробити краще?		
29.	Ви зазвичай мовчазні та стримані, коли знаходитесь серед людей?		
30.	Ви передаєте плітки?		
31.	У вас буває безсоння від напливу хаотичних думок?		
32.	Вам простіше і легше прочитати те, що вас цікавить, у книзі, навіть коли про це легко дізнатись у друзів?		
33.	Чи буває у вас сильне серцебиття не через фізичні причини?		
34.	Вам подобається робота, яка потребує пильної уваги?		
35.	У вас бувають напади тремтіння?		
36.	Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?		
37.	Вам неприємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?		
38.	Чи правда, що ви дратівливі?		
39.	Вам подобається робота, яка потребує швидкості дій?		
40.	Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності, які могли б статися?		
41.	Ви неквапливі в рухах?		
42.	Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу?		
43.	Ви часто бачите страшні сновидіння?		
44.	Чи правда, що ви так любите поговорити, що ніколи не минете нагоди побалакати із 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.	Вас зачіпає критика ваших вад або роботи?		
50.	Ви могли б сказати, що ви – впевнена в собі людина?		
51.	Вам важко отримувати справжнє задоволення від вечірки?		
52.	Вас непокоїть почуття, що ви чимось гірші від інших?		
53.	Ви зумієте внести пожвавлення в нудну компанію?		

Продовження таблиці 1.1

Зміст тверджень		Так	Ні
54.	Чи буває так, що ви говорите про щось, чого зовсім не		

	знаєте?		
55.	Ви піклуєтесь про власне здоров'я?		
56.	Ви любляете кепкувати з інших?		
57.	Ви страждаєте від безсоння?		

2. Необхідно за кожним показником порахувати суму балів, нараховуючи по одному балу за кожну відповідь, яка збігається з ключем, таким чином отримати показники за кожною з трьох шкал.

2.1 Опрацювати результати за шкалою “Щирість”.

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, нажаль, 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 “Екстраверсія – інтроверсія”.

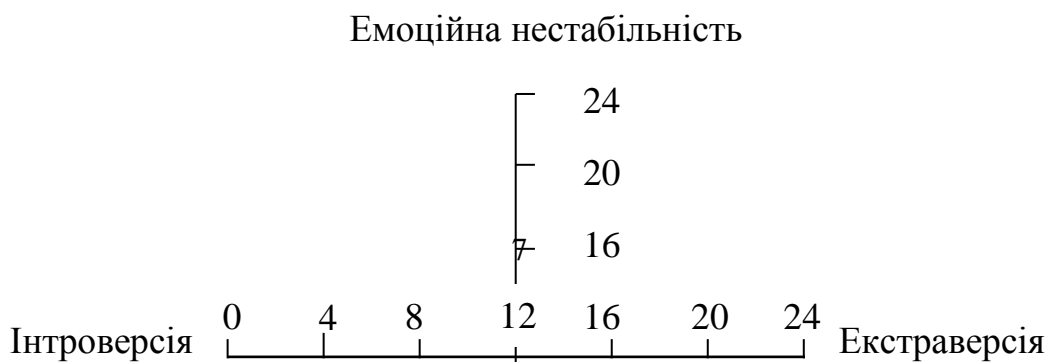
Екстраверсія – інтроверсія: відповіді “так” на запитання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; відповіді “ні” на запитання: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показник “екстраверсія – інтроверсія” 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”.

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.

3. Побудувати систему координат інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності і знайти на ній координату рівня екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності даної особи (див. рис. 1.1).



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

Дослідження рівня екстраверсії – інтроверсії 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.

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

Контрольні запитання

1. Які якості характеру притаманні екстраверту? Інтроверту? В чому і якою мірою вони виявляються в даній 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 конкретній особі (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?

1.2 Визначення темпераменту особистості

Мета роботи: навчитися визначати показники темпераменту особи.

Використані 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 даній особі.
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 (2.1) і підрахувати кількісні показники кожного з типів темпераменту.

Проведення дослідження

1. Це завдання можна виконувати для вивчення самого себе та інших. Тест 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.

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 в відносинах 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) неврівноважені і схильні до гарячковості; 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) із 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 до іншої; 12) для Вас обтяжливі одноманітність, буденна, клопітка робота; 13) Ви товариські та чуйні, не відчуваєте скутості у стосунках з новими для Вас людьми; 14) витривалі та працездатні; 15) володієте голосною, швидкою, чіткою мовою, яка супроводжується жвавими жестами і виразною мімікою; 16) зберігаєте самовладання в раптовій, складній ситуації; 17) маєте завжди бадьорий настрій; 18) швидко засинаєте і прокидаєтесь; 19) буваєте незібрані, виявляєте поспішність в рішеннях; 20) часто відволікаєтесь, схильні до поверхневості.

III. Ви: 1) спокійні та холонокровні; 2) послідовні, серйозні в справах; 3) обачні і розважливі; 4) вмiєте 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 ставитесь до критики на свою адресу; 14) постійні в своїх стосунках та інтересах; 15) повільно втягуєтесь в роботу і переключаєтесь з однієї справи до іншої; 16) рівні у відносинах з людьми; 17) любите охайність та порядок у всьому; 18) важко пристосовуєтесь до нових обставин; 19) маєте витримку; 20) дещо повільні.

IV. Ви: 1) сором'язливі; 2) губитесь 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 суб'єктивна оцінка самого себе.

Паспорти відповідають темпераментам: I – холеричному; II – сангвінічному; III – флегматичному; IV – меланхолічному.

2. Визначте свій темперамент за формулою:

$$\hat{O}_{\hat{O}} = \tilde{O} \left(\frac{A_{\tilde{O}}}{A} \times 100\% \right) + \tilde{N} \left(\frac{A_{\tilde{N}}}{A} \times 100\% \right) + \hat{O} \left(\frac{A_{\hat{O}}}{A} \times 100\% \right) + \hat{I} \left(\frac{A_{\hat{I}}}{A} \times 100\% \right), \quad (2.1)$$

де Φ_T – значення темпераменту; X – холеричний темперамент; C – сангвінічний темперамент; Φ – флегматичний темперамент; M – меланхолічний темперамент; 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.

Контрольні запитання

1. Який або які типи темпераменту є у Вас домінуючими, які виявляються значною мірою, які наявні в незначній мірі? Як виявляються (або можуть виявлятися) якості Вашого типу темпераменту в навчанні? в майбутній професійній діяльності?
2. Які види професійної діяльності підходять і які не підходять людині з вашим типом темпераменту?
3. Як виявляються або можуть виявлятися особливості Вашого темпераменту в спілкуванні (сім'я, дружба 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.

1.3 Визначення самооцінки особистості

Мета роботи: навчитися визначати самооцінку власної особи.

Використані матеріали: методика визначення рівня самооцінки

Хід роботи

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Виконати дослідження.

Проведення дослідження

Тест “Самооцінка особистості”

1. Якості особистості поділити, виходячи з оцінки людини, на ті, що ви вважає притаманними власному ідеалу (перелік “Мій ідеал”), та ті, які у вашому ідеалі відсутні (перелік “Не ідеал”).

Перелік якостей особистості

1. Акуратність	11. Заздрість	21. Нестриманість	31. Сором'язливість
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. Поміркованість	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. Життєрадісність	20. Нерішучість	30. Самозабуття	40. Ентузіазм

2. В переліку “Мій ідеал” відмітити якості, які, як вважає людина, у неї є реально за принципом “так - ні”, незалежно від рівня розвиненості якості. В переліку “Не ідеал” відмітити будь-якою позначкою якості, яких у людини немає, теж за принципом “так - ні”.

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

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

$$K_c = P / 40,$$

де K_c – коефіцієнт самооцінки.

5. Результати порівняти з оцінною шкалою.

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.

Контрольні запитання

1. Виходячи з одержаного результату, охарактеризуйте основні вияви 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 раніше 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 кожний з трьох рівнів самооцінки.

1.4 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 можливість 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.

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 оточуючим.
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 очікують оточуючі.
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 оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих 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 загальноновизнаними 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, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
Б) Зазвичай розмова не складається через неувважність 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 сьогоденням, 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 самотності. 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 оточуючих. 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 товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. 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 оточуючими, 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 самопредставленням – 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 запитання.

Контрольні запитання

1. Що являє собою самоактуалізована особистість?
1. 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.
2. 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.

1.5 Психогеоетричне дослідження

Психогеоетричний тест¹

Психогеоетрія – цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор – Сьюзен Диллінгер, фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними ефективність правильно виконаного психометричного тесту досягає 85 %.

Цей тест дозволяє:

- миттєво визначити тип Вашої особи і особи, що Вас цікавить;
- дати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини звичайною, зрозумілою мовою;
- спрогнозувати поведінку кожного типу особистості;
- визначити рівень вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

Цей тест посилює і дозволяє частково усвідомити наше підсвідоме, інтуїтивне “відчуття” інших людей. Тому, виконуючи його, намагайтеся дослухатися до своєї інтуїції і, по можливості, “відключити” раціональну логіку, логічну частину нашого “Я”

Інструкція. Виберіть із п'яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Спробуйте відчувти свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.

Коротка психологічна характеристика основних “форм” особистості.

Фігура, що опинилася на першому місці – це Ваша основна фігура чи суб'єктивна форма. Вона дозволяє визначити Ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, що їх Ви обрали наступними, – це риси, які Ви демонструєте тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. остання, п'ята фігура вказує на

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.

форму людини, взаємодія з якою викликає у Вас найбільші труднощі.

Може статися, що жодна фігура Вам, чи іншій людині, не підходить. Тоді людину можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм.



Нарешті, може статися, що Вам важко вловити інтуїтивне відчуття форми себе чи іншої людини. Тоді почніть з характеристик, що наведені для п'яти форм, намагайтеся використати їх для розуміння людей даного типу та прогнозу їх поведінки і поступово тренуйте в собі відчуття геометричної форми цих людей.

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні “люди-квадрати”. Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей.

“Люди-квадрати” скоріше “вираховують” результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що “квадрати” можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі чесноти “людей-квадратів” мирно співіснують зі слабкими місцями.

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

“Люди-трикутники” дуже впевнені в собі, хочуть бути у всьому правими. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. “Трикутник” – це установка на перемогу.

Із “Трикутників” виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому

ще одна якість – майстерність “політичної інтриги”. Взагалі, “Трикутники” дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обернутися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого стану.

Найбільш характерні риси “Прямокутників” – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Однак, як і у всіх людей, у “Прямокутників” виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому “Прямокутниками” легко маніпулювати.

Якщо ви дійсно маєте “прямокутну форму”, будьте обережні! І пам’ятайте, що “прямокутність” – це лише стадія. Вона мине – і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом.

Коло. “Люди-кола” – це найкращі комунікатори серед п’яти форм насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Вони характеризуються високою чутливістю, розвинутою емпатією – здатністю співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. “Людина-коло” відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. “Люди-кола” відмінно “бачать” людей і в одну мить можуть розпізнати облудника і брехуна. Вони “вболівають” за свій колектив і високопопулярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

По-перше, “Люди-кола”, через їх спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто стараються догодити кожному. По-друге, “Кола” не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони вибирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися їх підтримкою.

Можна сказати, що “Кола” – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, “Людям-колам” не вистачає організаторських навичок.

Зизгаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п’яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний “право-півкульний” мислитель, вільнодумуюча людина.

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

“Зигзаги” просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях. їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

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

1.6 Тести та методики для дослідження особистості

Графологічний тест¹

Графологія – наука про почерк. За почерком можна визначити певні риси характеру людини. Умова проведення тесту: писати слід звичним почерком на нелінійованому аркуші.

<i>Розмір літер:</i>	бали
дуже маленькі	3
маленькі	7
середні	17
великі	20

Нахил літер:

ліворуч	2
незначний нахил ліворуч	5
нахил праворуч	14
різкий нахил праворуч	6
пряме написання	10

Форма літер:

¹ Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Изд. “Феникс”, 1997. – 736 с.

округлі	9
загострені	10
середні	19

Напрямок почерку:

рядки “повзуть” уверх	16
рядки прямі	12
рядки “повзуть” вниз	1

Інтенсивність (розмашистість і сила натиску):

легка	8
середня	15
дуже сильна	21

Характер написання слів:

схильність до з’єднання букв у слові	11
схильність до окремого написання букв	18
змішаний стиль	15

Загальна оцінка:

почерк старанний, літери чітко виведені	13
почерк нерівний, деякі слова важко прочитати	9
літери написані недбало, почерк нерозбірливий	4

Ключ до графологічного тесту

Бали

- 38 – 51: Такий почерк характерний людям літнім та зі слабким здоров'ям.
- 52 – 63: Так пишуть люди нерішучі, пасивні, флегматичні.
- 64 – 75: Цей почерк характерний людям нерішучим, м'яким із витонченими манерами, лагідним. Вони дещо наївні, але не позбавлені почуття власної гідності.
- 76 – 87: Цей почерк притаманний людям щирим, відвертим. Такі люди товариські, вразливі, як правило хороші сім'янини.
- 88 – 98: Люди з таким почерком відрізняються чесністю і добропорядністю, мають сильну стійку психіку, вони ініціативні, рішучі і кмітливі.

99 – 109: Це індивідуалісти. Вони мають запальний характер і гострий розум. Зазвичай незалежні у думках і вчинках, але водночас часто ображаються і важкі у спілкуванні. Це люди обдаровані, схильні до творчості.

110 – 121: Це почерк людей безвідповідальних, недисциплінованих, грубих і зарозумілих.

Методика “Автопортрет”¹

Тест “Автопортрет” широко використовується психологами в Сполучених Штатах. На чистому аркуші паперу намалюйте самого себе, зайнятого будь-якою роботою. Ви можете намалювати себе одного або з членами вашої родини, або з колегами по навчанню, роботі. Намагайтеся зображувати людей повністю – не малюйте карикатури або плоский контур. Інтерпретацію читайте після того, як ви завершили малюнок.

Інтерпретація

Наведемо значення тих елементів, що можуть бути виявлені у вашому малюнку.

Голова. Малюнок великої голови звичайно припускає великі інтелектуальні претензії або невдоволення своїм інтелектом. Малюнок маленької голови звичайно виявляє почуття інтелектуальної або соціальної неадекватності.

Очі. Великі очі на малюнку звичайно трактуються як підозрілість, вони також свідчать про заклопотаність і гіперчутливість щодо суспільної думки. Очі з довгими віями – вияв кокетливості, демонстрації себе. Маленькі або заплющені очі – заглибленість у себе, тенденція до інтроверсії.

Рот. Виділений рот демонструє можливу проблему з мовленням. Відсутність рота означає або депресію, або проблеми у спілкуванні. Рот клоуна – вимушена привітність.

Зуби – агресивність.

Вуха і ніс. Великі вуха припускають чутливість до критики, вуха маленькі – прагнення не сприймати ніякої критики. Акцент на ніс припускає наявність сексуальних проблем. Виділені ніздрі свідчать про схильності до агресії.

¹ Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Изд. “Феникс”, 1997. – 736 с.

Руки. Руки символізують контакт особистості з навколишнім світом. Скуті руки припускають негнучку, замкнуту особистість. В'яло опущені руки виявляють неефективність. Тендітні, слабкі руки свідчать про фізичну або психологічну слабкість, потребу в опікуванні, залежності. Довгі сильні руки є виявом амбіційності і сильної захопленості подіями зовнішнього світу. Дуже короткі руки або відсутність рук – прояв почуття неадекватності. Руки за спиною або в кишенях – почуття провини, непевності в собі. Рука як боксерська рукавичка – прихована агресія. Пальців на руці більше п'яти – агресивність, амбіція. Пальці, стиснуті в кулак – протест, бунтарство.

Ноги. Довгі ноги означають потребу в незалежності. Малюнок без ніг може означати нестабільність і відсутність опори, основи, боязкість.

Поза. Якщо намальовано людину так, що видно її потилицю, – прояв замкнутості. Голова в профіль, тіло в анфас - прояв тривоги, викликані соціальним оточенням. Якщо намальовано людину, що сидить на краєчку стільця, – припускають бажання людини знайти вихід із актуальної ситуації, страх самотності. Людина, що біжить, – вияв бажання зникнути від будь-кого.

Методика “Намалюйте дім”¹

Цей тест один із найпоширеніших в країнах Європи. Суть його в тому, що Вам пропонується намалювати те, що виникає у Вашій уяві при слові “дім”. Самі елементи малюка дозволяють виявити найвиразніші риси вашого психологічного портрету.

Інтерпретація

Ви намалювали:

Стандартний міський багатопверховий будинок. Ви маєте не дуже поширений характер. Малюнок видає у Вас риси сухої замкнутої людини, яка віддає перевагу зосередженню на своїх власних проблемах, не обговорюючи їх з іншими людьми. Вам притаманна категоричність суджень.

Приземкуватий невеликий будинок. Якщо Ви намалювали його з дуже низьким дахом, Вас останнім часом, напевно, не полишає почуття втоми, пригніченості від повсякденних турбот. Вам часто згадуються

¹ Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Уч. пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.

епізоди з прожитого життя, але найчастіше і в спогадах Ви не знаходите нічого втішного, що розвіювало б Ваше невдоволення сьогоднішнім днем.

Фортеця – такий малюнок палацу, фортеці розкриває легковажність, несерйозність людини, у якої перебільшена уява, схильність до сентиментальностей. Вона часто відчуває нестачу часу, особливо при виконанні службових обов'язків.

Добротний сільський будинок. Такий малюнок говорить про невдоволеність побутовими умовами. Якщо людина, яка малює такий будинок, самотня, або бездітна, то цілком можливо, що в неї назріла гостра потреба рости дітей. Біля дому намальована міцна огорожа – така деталь, скоріше за все, говорить про замкнутість характеру людини. Якщо біля дому розбита клумба, чи “посаджені” дерева – це означає наявність в характері такої риси, як довіра до людей. І ще про огорожу: чим нижча вона на малюнку, тим більший в автора потяг до спілкування з людьми.

Будинок намальований далеко – замкнутість.

Будинок поблизу – відкритість, гостинність.

Намальовано проекцію будинку (зверху) замість самого будинку – ознака серйозних конфліктів, проблем.

Дах – сфера фантазії. Якщо намальовано товстий контур даху – це свідчить про надмірну заклопотаність контролем над фантазією. **Гострий дах** означає сильну свідомість і почуття провини.

Водостічні труби – ознака посиленого захисту.

Вікна. Відсутність вікон має на увазі замкнутість, у той час як велика кількість вікон припускає прагнення до гарних контактів з людьми. Вікна широко розкриті – ознака розв'язності, прямолінійності. Фіранки мають на увазі заклопотаність красою і прагненням зберегти дистанцію в спілкуванні. Відсутність фіранок – відсутність прагнення ховати свої почуття. Відсутність вікон на першому поверсі – ознака ворожості, відчуженості. Вікна лише на верхньому поверсі, але їх немає на першому поверсі – маємо на увазі “прірву” між реальним життям і фантазією людини. Чим більші вікна в “побудованому” Вами будинку, тим багатший Ваш характер на відкритість, дружелюбність, привітність. Маленькі вікна – показник замкнутості. Загратовані вікна свідчать про наявність комплексів жадібності, віконниці – про невміння швидко знаходити спільну мову з людьми, дружити.

Двері. Якщо двері в намальованому домі розташовані посередині, то це ознака того, що Ви привітні і гостинні. Ганок показує, що людина значною мірою великодушна, впевнена в собі. Про товариськуність скажуть розчинені двері, про відлюдкуватість – навпаки, двері зачинені. Якщо двері (вхід) в будинок розташовані збоку – Вам бракує товариської, Ви часто страждаєте від своєї неконтактності. Двері, котрі за розміром нагадують ворота, свідчать про непередбачуваність вчинків, про легковажність, суміжну з великодушністю, іноді навіть надмірну.

Комин. Висота димового комину прямо пропорційна цілеспрямованості характеру. Комин з димом – ознака щедрості і здатності до співпереживання. Комин, з якого не йде дим, говорить про те, що Ваші емоції не мають яскравого забарвлення через ті чи інші розчарування, які спіткали Вас у житті, якщо дим у вигляді тонкого струмка – ознака нестачі емоційної теплоти будинку. Відсутність на малюнку комину найчастіше стає ознакою нечутливості людини або сильної душевної депресії. У випадку, коли комин намальований з особливою ретельністю, з цеглинами, з дрібними деталями, можна говорити про життєвий оптимізм.

Доріжки та сходи. Доріжка біля дому чи тротуар свідчать, що Ви знаєте, чого хочете від життя. Гарно намальовані доріжки означають добре почуття контролю за своєю поведінкою і розвинуте почуття такту у стосунках з людьми. Довгі доріжки або сходи символізують почуття дистанції в спілкуванні. Доріжка, що широка спочатку і звужується біля будинку, свідчить про спробу замаскувати бажання бути самотнім, що поєднується з поверховою дружелюбністю.

Погода. Якщо зображено погану погоду – сприйняття середовища як ворожого, хмари – ознака боязкої тривоги, побоювань, депресії. Фігура людини на вітру – припускає потребу в любові, турботі.

Якщо у вас на малюнку є інша людина – ваша дружина або дитина, або батьки – це значить, що саме вона є рушійною силою у вашому житті.

Методика “Комплімент”¹

Мета гри полягає в підвищенні самооцінки шляхом свідомого

¹ Методики "Комплімент" та "Іспит" наведені в редакції Л. І. Дябел. Див. Дябел Л. І. Методичні рекомендації для занять по соціалізації студентів-першокурсників. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. – 33 с.

підкреслення позитивної якості іншої людини та створення атмосфери емоційного комфорту у групі.

Хід гри

Комплімент – свідоме підкреслення позитивної якості людини. Учасники сідають у коло та роблять по черзі комплімент своєму сусідові. Сусід дякує та робить комплімент наступному учаснику.

Завершення роботи: проводиться обговорення. Пропонується проаналізувати, що було легше, а що складніше – прийняти комплімент чи зробити його іншому? Який комплімент був найбільш вдалим?

Методика “Іспит”

Мета гри полягає у формуванні у студента навичок контролю внутрішнього стану в період сесії, під час іспиту.

Хід гри

На ролі членів екзаменаційної комісії вибираються двоє людей – один із них є “провідним викладачем”, а інший – “асистентом”. На ролі студентів вибираються три особи. За дверима їм дається інструкція: вибрати з добре знайомого навчального матеріалу два запитання, на які вони можуть впевнено, глибоко, всебічно відповісти. Слід звернути увагу студентів-першокурсників на те, що вони повинні продемонструвати впевненість у своїх знаннях, намагаючись домогтися максимальної оцінки.

Поки студенти “готують” відповіді в аудиторії, викликається екзаменаційна комісія, і їй дається інша інструкція: якби не відповідали студенти, екзаменатори повинні з особливою теплотою, привітністю й підтримкою слухати перше запитання і зовсім байдуже – друге. Наприкінці відповіді екзаменатору потрібно сказати студентові приблизно таке: “Добре, на перше запитання ви відповіли блискуче (прекрасно, відмінно). А на друге не так добре, але, загалом, спасибі, запросіть будь ласка наступного студента”.

Решті членам групи — “глядачам” – дається завдання: відмітити те, що в діалозі студента з членами екзаменаційної комісії сприяє взаєморозумінню, а що його руйнує.

Завершення роботи: проводиться обговорення:

- В чому відмінність поведінки екзаменаторів, коли відповідали студенти на 1-е та 2-е питання?
- Яка поведінка екзаменаційної комісії більше впливає на відповіді студентів?

- Які стратегії поведінки студентів були більш успішні, коли вони відповідали на запитання екзаменаційної комісії?

Методика «Хто я?»

Мета гри полягає в одержанні кожним членом групи позитивних і негативних оцінок його особистості.

Допоміжні матеріали: Для гри потрібні великі аркуші паперу (А4), англійські булавки чи швацькі голки за числом учасників.

Хід гри

Кожний учасник вгорі аркуша пише своє ім'я чи прізвище. Далі він ділить аркуш надвоє вертикальною лінією на два стовпці. Після цього над лівим стовпцем пишеться знак “плюс”, над правим – “мінус”. Студенти прикріплюють ці аркуші до одягу на спинах один одного. Далі кожний учасник гри почерзі підходить до кожного з групи, пише на його аркуші одну або більше психологічних якостей – позитивних або негативних і просить зробити теж на аркуші, прикріпленому на його спині.

Коли учасник отримав всі характеристики, аркуш знімається і студент знайомиться з тим, які “сильні” та “слабкі” сторони його психологічного портрету відзначили товариші.

Одержаний матеріал можна використати для виконання домашніх завдань.

РОЗДІЛ II
МАТЕРІАЛИ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

2.1 Питання та література до контрольних робіт

Тема 1

Вступ до курсу. Психологія особистості

1. Можливості сучасної практичної психології і перспектива її застосування в різних сферах життя.
2. Психоаналіз. Історія, сучасний стан і можливості використання.
3. Гуманістична психологія. Теорія і практика.
4. Гештальтпсихологія і гештальттерапія.
5. Трансперсональна психологія та її основні ідеї.
6. Методи дослідження в психології.
7. Психологічна теорія діяльності.
8. Психологія лідерства. Типи і стилі лідерства.
9. Пам'ять, види пам'яті. Значення пам'яті в навчанні. Вдосконалення пам'яті.
10. Природа та закономірності творчості. Як стати креативною людиною?
11. Психологія самотності.
12. Міжособистісна комунікація. Мова у міжособистісному спілкуванні. Види мов.
13. Міжособистісна комунікація. Слухати і чути. Навички ефективного слухання.
14. Антропсихогенез – виникнення і розвиток психіки людини. Свідомість як вища форма психіки.
15. Відмінність психіки людини та психіки тварини.
16. Психічне здоров'я особистості. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я.
17. Самоменеджмент і його значення для забезпечення психічного здоров'я людини.
18. Ознаки і стадії перевтоми. Зміст та принципи формування системи психологічного забезпечення психічного здоров'я.
19. Відмінність стресу і дістресу.
20. Сутність стресової ситуації.
21. Фактори, що викликають стрес (стресори).

22. Емоційна стійкість людини до впливу стрес-факторів.
23. Профілактика стресів.
24. Мислення. Способи активації мислення. Позитивне мислення, значення, природа, засоби формування.
25. Інтелект. Дослідження інтелекту.
26. Структура свідомості. Порівняння різних підходів до визначення структури свідомості.
27. Самосвідомість. “Я – концепція”, її формування і корекція.
28. Емоційні процеси. Регулювання емоцій.
29. Фізіологічні основи і психологічні теорії емоцій.
30. Розвиток почуттів та їх значення у житті людини.
31. Основні психологічні теорії волі. Воля як характеристика свідомості. Функції волі.
32. Фізіологічні і мотиваційні аспекти вольових дій. Вольові якості людини та їх розвиток.
33. Задатки як виявлення індивідуального у психіці.
34. Рівні розвитку здібностей та індивідуальні відмінності людей.
35. Дослідження здібностей людини та їх розвиток.
36. Типи темпераменту та їх психологічна характеристика. Темперамент та стиль діяльності.
37. Роль темпераменту в діяльності та спілкуванні.
38. Конституційні типології як інформація про людину. Ідеї Є. Кречмера.
39. Акцентуації характеру і їх прояви в поведінці людей.
40. Сутність та суспільна зумовленість характеру, можливості його виховання та самовиховання.
41. Самооцінка, рівень домагань та фрустрація.
42. Поняття про спрямованість особистості та мотивація діяльності.
43. Основні закономірності розвитку мотиваційної сфери.
44. Увага. Основні види та розвиток уваги.
45. Психофізіологічні особливості людей різного віку.
46. Свідомість і підсвідомість. Методи дослідження підсвідомого та впливу на нього.
47. Природа сну. Снобачення як джерело знань людини про себе.

Список рекомендованої літератури

1. Андреева О. А. Техника тренировки памяти / Андреева О. А. – Екате-

- ринбург : НЕССИ-Пресс, 1992. – 192 с.
2. Аргайл М. Психология счастья / Аргайл М. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
 3. Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа: учебник / Асмолов А. Г. – М. : МГУ, 1990. – 367 с.
 4. Ассанджолі Р. Психосинтез: теорія і практика / Ассанджолі Р. – М. : REFL-book, 1994. – 320 с.
 5. Болтівець С. І. Практична психологія. Методи вивчення особистості / Болтівець С. І., Бастуй Н. А., Васьківська С. В. – Вип. І. – Суми : Мрія, 1992. – 440 с.
 6. Выготский Л. С. Психология / Выготский Л. С. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
 7. Гамезо М. В. Атлас по психологии / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Просвещение, 1998. – 272 с.
 8. Герасіна Л. М. Конфліктологія: підручник / [Герасіна Л. М., Панов М. І., Осіпова Н. П. та ін.] – Харків : Право, 2002. – 256 с.
 9. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию / Гиппенрейтер Ю. Б. – М. : ЧеРо, 1996. – 336 с.
 10. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т / Годфруа Ж. – М. : Мир, 1992. – 376 с.
 11. Голубева Э. А. Способности и индивидуальность / Голубева Э. А. – М. : Прометей, 1993. – 304 с.
 12. Гришина Н. В. Психология конфликта / Гришина Н. В. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.
 13. Дейл Карнегі. Як завойовувати друзів та впливати на людей / Дейл Карнегі. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
 14. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: навч. посібник / Джелалі В. О. – Харків-Київ : Р.И.Ф., 2006. – 320 с.
 15. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / Дружинин В. Н. – СПб. : Изд-во Питер-Ком, 1999. – 368 с.
 16. Дружинин Н. Развитие и диагностика способностей / Отв. ред. Дружинин Н., Шариков В. – М. : ПЕРСЭ, 1991. – 480 с.
 17. Дубравська Д. М. Основи психології: навч. посібник / Дубравська Д. М. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
 18. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник / Занюк С. С. – Луцьк : Вид. Волинського держ. університету, 1997. – 180 с.

19. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / Иванников В. А. – М. : МГУ, 1991. – 140 с.
20. Иванов Е. Ф. Психология мышления и памяти: учеб. пособие / Иванов Е. Ф. – Х. : ХГУ, 1990. – 387 с.
21. Изард К. Психология эмоций / Изард К. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
22. Ильин П. М. Психология воли / Ильин П. М. – СПб. : Кондор, 2000. – 78 с.
23. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода / Ішмуратов А. Т. – К. : Наукова думка, 1996. – 190 с.
24. Карелина А. А. Психологические тесты: в 2-х т. / Под. ред. Карелина А. А. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 248 с.
25. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Кириленко Т. С. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
26. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения / Клейберг Ю. А. – М. : Профиздат, 2001. – 454 с.
27. Клименко В. В. Психологія творчості: навч. посібник / Клименко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2006. – 480 с.
28. Корнелиус Х. Выиграть может каждый / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. – М. : Стрингер, 1992. – 116 с.
29. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте: пер. с франц. / Лапп Д. – М. : Мир, 1993. – 240 с.
30. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика / Левчук Л. Т. – К. : Либідь, 2002. – 255 с.
31. Леви В. Л. Искусство быть собой / Леви В. Л. – М. : Знание, 1977. – 208 с.
32. Леонгард К. Акцентуированные личности / Леонгард К. – К. : Эксмо-Пресс, 2001. – 544 с.
33. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности / Леонтьев Д. А. – М. : Смысл, 1997. – 64 с.
34. Ликсон Ч. Конфликт: семь шагов к миру / Ликсон Ч. – М. : СПб. : Питер, 1997. – 149 с.
35. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник / Максименко С. Д. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
36. Марцинковская Т. Д. История психологии: учебн. пособие / Марцинковская Т. Д. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – 291с.
37. Маслоу А. Психология бытия / Маслоу А. – М. : Ваклер, 1997. – 300 с.
38. Мацко Л. А. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з

- дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 67 с.
39. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
 40. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.
 41. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
 42. М’ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник / М’ясоїд П. А. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
 43. Немов Р. С. Психология / Немов Р. С. – М. : Просвещение, 1995. – 500 с.
 44. Немов Р. С. Психология: Словарь-справочник: В 2-х ч. Ч.1 / Немов Р. С. – М. : Владос-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
 45. Немов Р. С. Психология: в 3-х т. / Немов Р. С. – М. : Просвещение, 1995. – 631 с.
 46. Основи психології : навч. посібник / Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. – Х. – К., 2005. – 416 с.
 47. Основи психології : підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.
 48. Панок В. Основи практичної психології : [підручник] / Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. – К. : Либідь, 2003. – 536 с.
 49. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / За ред. Пашукової Т. І. – К. : Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204 с.
 50. Первин Л. Психология личности: Теории и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
 51. Пиз А. Язык телодвижений: Как читать мысли других по их жестам / Пиз А. – СПб. : Изд. дом “Рутенберг”, 2000. – 272 с.
 52. Прищак М. Д. Психологія. Ч I. : навч. посібник / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко– Вінниця : ВНТУ, 2012. – 141 с.
 53. Прищак М. Д. Психологія. Ч II. : навч. посібник / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко– Вінниця : ВНТУ, 2012. – 103 с.
 54. Психологія : підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
 55. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості /

- Рибалка В. В. – К. : ІЗМН, 1996. – 236 с.
56. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник. / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
57. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Роджерс К. – М. : Прогресс, 1998. – 480 с.
58. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / Роджерс К. – М. : Вак-лер, 1997. – 436 с.
59. Романов В. Я. Психология внимания / Романов В. Я., Роменец В. А., Дормашев Ю. Б. – М. : Тривола, 1995. – 347 с.
60. Роменец В. А. Психологія творчості: навч. посібник / Роменец В. А. – К. : Либідь, 2001. – 288 с.
61. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С. Л. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
62. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
63. Сабуров А. С. Психология : курс лекций / Сабуров А. С. – К. : Лекс, 1996. – 205 с.
64. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М. : Прогресс, 1982. – 127 с.
65. Скрипченко О. В. Загальна психологія: підручник / Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
66. Скрипченко О. Загальна психологія : [навч. посібник] / Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. – К. : “А.П.Н.”, 1999. – 463 с.
67. Смит И. Современные системы психологи / Смит И. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
68. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
69. Фрейд З. Введение в психоанализ : Лекции / Фрейд З. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
70. Фрейд З. Толкование сновидений / Фрейд З. – К. : Здоров'я, 1991. – 384 с.
71. Фромм Э. Душа человека / Фромм Э. – М. : Республика, 1992. – 402 с.
72. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / Холодная М. А. – М. : Томск, Барс, 1997. – 392 с.
73. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник / Цигульська Т. Ф. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.

74. Цимбалюк І. М. Психологія / Цимбалюк І. М. – К. : Професіонал, 2004. – 214 с.
75. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Шихи Г. – СПб. : “Ювента”, 1999. – 434 с.
76. Юнг К. Г Психологические типы / Юнг К. Г. – М. : ООО “Попурри”, 1998. – 656 с.

Тема 2

Соціальна психологія

1. Вчення про соціальну групу в психології.
2. Типи соціальних груп та методи їх дослідження в психології.
3. Методи створення і підтримки позитивного психологічного клімату в соціальній групі.
4. Конфлікт: причини виникнення, способи подолання та розв'язання.
5. Психологічні аспекти залежної поведінки та її подолання (наркоманія, алкоголізм, паління, емоційна залежність).
6. Ритуальна поведінка у міжособистісній взаємодії. Дослідження ритуалів.
7. Феномен особистого впливу у міжособистісній взаємодії. Відмінність впливу і маніпуляції.
8. Стратегії і тактики впливу та маніпулювання у міжособистісній взаємодії.
9. Почуття та емоції у спілкуванні – позитивне та негативне.
10. Невербальне спілкування та його особливості.
11. Сприймання і розуміння у структурі міжособистісного спілкування.
12. Бар'єри спілкування.
13. Ефективне спілкуванні та його передумови.
14. Стать та її диференціація. Біологічне і соціальне в статевій диференціації.
15. Психологія сім'ї. Статеві ролі в сім'ї.
16. Основні типи сімейних проблем та їх вирішення. Їх особливості у відносинах “він – вона”, “батьки – діти”.
17. Особливості психологічних типів чоловіків і жінок та їх вплив на гармонію сімейного життя.
18. Психосоціальний розвиток дорослих. Значення виховання та самовиховання для сформованих особистостей.
19. Кризи життя, їх періодизація, сутність, способи подолання.
20. Виявлення девіантної поведінки і способи її корекції.

21. Суїциди як крайня форма девіантної поведінки. Психологічні аспекти попередження суїцидальної поведінки.
22. Значення і можливості застосування психології та педагогіки у вашій професії.
23. Психологія кохання.
24. Психологія дружби.
25. Психологія щастя. Як навчитися почувати себе щасливим?
26. Психологія успіху.
27. Психологічні тренінги. Історія, сутність, застосування.
28. Психологія реклами.
29. Вплив засобів масової інформації на психіку сучасної людини. 25-й кадр.
30. Психологія гендеру.
31. Людський мозок і штучний інтелект.
32. Політична психологія. Психологічні техніки, що використовуються у сучасних виборчих кампаніях. "Білий" та "чорний" піар.
33. Спілкування з комп'ютером і кіберзалежність.
34. Візуальна психодіагностика. Як читати людину за її зовнішнім виглядом.
35. Сучасна психотерапія. Напрямки і можливості. В чому і як може допомогти людині психолог і психотерапевт.
36. Психологія гри. Формування залежності від азартних ігор і можливості психотерапії ігрової залежності.

Список рекомендованої літератури

1. Андриенко Е. В. Социальная психология: учеб. пособие / Андриенко Е. В. – М. : Академия, 2001. – 264 с.
2. Аргайл М. Психология счастья / Аргайл М. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Берн Э. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
4. Берн Э. Трансактный анализ и психотерапия / Берн Э. – М. : Братство, 1992. – 224 с.
5. Герасіна Л. М. Конфліктологія: підручник / [Герасіна Л. М., Панов М. І., Осіпова Н. П. та ін.] – Харків : Право, 2002. – 256 с.
6. Головаха Е. И. Психология человеческого взаимопонимания / Головаха Е. И. , Панинос Н. В. – К. : Политиздат, 1989. – 189 с.
7. Гришина Н. В. Психология конфликта / Гришина Н. В. – СПб. : Питер,

2006. – 464 с.
8. Дейл Карнегі. Як завойовувати друзів та впливати на людей / Дейл Карнегі. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
 9. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: навч. посібник / Джелалі В. О. – Харків-Київ : Р.И.Ф., 2006. – 320 с.
 10. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посібник / Дуткевич Т. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 456 с.
 11. Зазыкин В. Г. Психология в рекламе / Зазыкин В. Г. – М. : Дата Стром, 1992. – 64 с.
 12. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйпе. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.
 13. Иванов В. И. Политическая психология / Иванов В. И. – М., 1990. – 218 с.
 14. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода / Ішмуратов А. Т. – К. : Наукова думка, 1996. – 190 с.
 15. Кричевский Р. Л. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 207 с.
 16. Крысько В. Г. Социальная психология: словарь-справочник / Крысько В. Г. – Минск : Харвест, 2001. – 688 с.
 17. Кубрак О. В. Етика ділового та повсякденного пілкування: навч. посібник / Кубрак О. В. – Суми : ВТД “Університетська книга”, 2001. – 288 с.
 18. Лесько О. Й. Етика ділових відносин : навч. посібник / Лесько О. Й., Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Рузакова Г. Г. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 320 с.
 19. Ликсон Ч. Конфликт: семь шагов к миру / Ликсон Ч. – М. : СПб. : Питер, 1997. – 149 с.
 20. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта: учеб. пособие / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.
 21. Майерс Д. Социальная психология / Майерс Д. – СПб. : Питер, 1997. – 686 с.
 22. Мацко Л. А. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 67 с.
 23. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
 24. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія :

- лабораторний практикум / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.
25. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
 26. Мокшанцев Р. И. Психология рекламы : учеб. пособие / Мокшанцев Р. И. – М. : ИНФРА, 2001. – 228 с.
 27. Мокшанцев Р. И. Социальная психология : учеб. пособие / Р. И. Мокшанцев, А. В. Мокшанцева. – М. : “ИНФРА-М”, 2001. – 408 с.
 28. Морозов А. В. Деловая психология / Морозов А. В. – СПб. : Союз, 2000. – 576 с.
 29. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Москаленко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
 30. Ольшанский Д. В. Психология мас / Ольшанский Д. В. – СПб. : Питер, 2002. – 363 с.
 31. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2-х кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Орбан-Лембрик Л. Е. – К. : Либідь, 2004. – 574 с.
 32. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: у 2-х кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія / Орбан-Лембрик Л. Е. – К. : Либідь, 2006. – 560 с.
 33. Осипова А. А. Манипуляции в общении и их нейтрализация: умей сказать “нет!” / Осипова А. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 220 с.
 34. Палеха Ю. І. Етика ділових відносин: навч. посібник / Палеха Ю. І. – К. : Кондор, 2008.– 356 с.
 35. Пиз А. Язык телодвижений: Как читать мысли других по их жестам / Пиз А. – СПб. : Изд. дом “Рутенберг”, 2000. – 272 с.
 36. Прикладная конфликтология: хрестоматия / Сост. Сельченко К. В. – Минск : Харвест, 1999. – 624 с.
 37. Рундестам К. Групповая психотерапия / Рундестам К. – СПб. : Питер, 1998. – 384 с.
 38. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
 39. Семиченко В. Н. Психология общения / Семиченко В. Н. – К. : Магистр S, 1997. – 150 с.
 40. Скотт Дж. Г. Конфликты: пути их преодоления / Скотт Дж. Г. – К. : Внешторгиздат, 1991. – 191 с.
 41. Трофімов Ю. Л. Психологія: підручник / Трофімов Ю. Л. – К. :

- Либідь, 2001. – 560 с.
42. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування: навч. посібник / Трухін І. О. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.
 43. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / Холодная М. А. – М. : Томск, Барс, 1997. – 392 с.
 44. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Фромм Э. – М. : Республика, 1994. – 447 с.
 45. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник / Цигульська Т. Ф. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.
 46. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів: навч. посібник / Цюрупа М. В. – К. : Кондор, 2004. – 182 с.
 47. Чайка Г. Л. Культура ділового спілкування менеджера: навч. посібник / Чайка Г. Л. – К. : Знання, 2005. – 442 с.
 48. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навч. посібник / Цимбалюк І. М. – К. : ВД Професіонал, 2004. – 304 с.
 49. Шостром Э. Анти-Карнеги / Шостром Э. – Минск : Попурри, 1996. – 398 с.

2.2 Запитання для самоперевірки

1. Значення психологічних знань в майбутній професійній діяльності, предмет психології. Різниця наукового та побутового підходів.
2. Структура психологічної науки. Коротка характеристика основних галузей психологічної науки.
3. Основні методи психології. Охарактеризуйте коротко основні методи психологічного дослідження.
4. Людина, індивід, індивідуальність, особистість – необхідність розрізнення понять і відмінність їх змісту.
6. Свідоме і неусвідомлене в людині. Вияви неусвідомленого.
7. Поняття діяльності в педагогіці та психології.
8. Значення і вияви пізнавальних та емоційно-вольових процесів в педагогічних і психологічних відносинах.
9. Відчуття, види відчуттів.
10. Пам'ять, види пам'яті. Значення пам'яті в навчанні.
11. Увага, види уваги, властивості уваги. Значення уваги для навчання і виховання. Методи вдосконалення уваги.
12. Мислення, види мислення. Засоби дослідження і вдосконалення мислення. Значення мислення в педагогіці та психології.

13. Психічні стани, їх вияви в поведінці, навчанні, вихованні.
14. Стрес як негативний психологічний стан. Засоби подолання стресу.
15. Психологічні властивості як підґрунтя формування особистості.
16. Задатки і здібності, їх дослідження та розвиток задатків і здібностей як передумова формування особистості.
17. Визначення темпераменту, види темпераменту. Особливості нейрофізіологічних процесів, що обумовлюють кожний з чотирьох типів темпераменту.
18. Характеристика кожного з типів темпераменту: особливості нейрофізіологічних процесів, що їх визначають; вияви темпераментів в майбутній професійній діяльності, навчанні, вихованні, в сім'ї, дружньому спілкуванні.
19. Характер, класифікація рис характеру. Формування характеру; самовиховання характеру.
20. Воля, функції волі. Значення волі в психології. Виховання та самовиховання волі.
21. Емоції і почуття в психологічній сфері. Формування навичок регулювання та саморегулювання емоційних процесів.
22. Спостереження як метод психології, види спостереження, можливості застосування і обмеженості цього методу наукового дослідження.
23. Психологічний експеримент; можливості та обмеження цього методу дослідження.
24. Опитування психології, можливості й умови його застосування. Види опитування.
25. Психологічні тести, їх види. Тести як науковий метод дослідження особистості на відміну від непрофесійного тестування.
26. Уява, фантазія, їх значення у формуванні творчої особистості.
27. Мова, її значення психологічному спілкуванні. Види, властивості, функції мови. Невербальні складові спілкування.
28. Структура особистості. Підходи до виділення складових структури особистості.
29. Психологічне визначення соціальної групи. Соціальні групи в соціальній психології. Відмінність групи від соціальної спільності.
30. Класифікація груп. Критерії класифікації та види груп.
31. Механізми та особливості взаємospрийняття і взаємодії в соціальних групах в психології.
32. Психологія спілкування; функції, види спілкування.

33. Проблема лідерства та керівництва психології.
34. Види, стилі лідерства. Дослідження лідерства як практична психологічна проблема.
35. Конфлікти. Види, причини, засоби аналізу і регулювання.
36. Успадковане та соціально-обумовлене в формуванні особистості.

2.3 Тестові завдання для самоконтролю

Варіант I

1. Давньогрецький філософ, який вперше висунув ідею про нероздільність душі і тіла, відповідно поглядам якого душа не має тіла, вона є формою живого тіла, причина і мета всіх життєвих функцій, головною з яких – реалізувати біологічну сутність організму це:
 - а) Платон;
 - б) Аристотель;
 - в) Піфагор;
 - г) Демокріт;
 - д) Протагор
2. Напрямок психології, у межах якого увага зверталася у першу чергу на вивчення неусвідомлюваних психічних процесів, це:
 - а) біхевіоризм;
 - б) гуманістична психологія;
 - в) психоаналіз;
 - г) когнітивна психологія;
 - д) гештальтпсихологія.
4. Формами пізнавального психічного процесу, є:
 - а) почуття;
 - б) характер;
 - в) уява;
 - г) воля;
 - д) здібності.
5. Цілісне відображення у свідомості людини предметів, явищ, що виникають при безпосередній дії фізичних подразників на рецепторні поверхні органів чуттів, це:
 - а) відчуття;
 - б) сприймання;
 - в) мислення;
 - г) пам'ять;
 - д) уява.
9. Тип спілкування, пов'язаний з прихованою дією на партнера по спілкуванню, називають:
 - а) комунікативним;
 - б) імперативним;
 - в) діалогічним;
 - г) маніпулятивним;
 - д) актуалізованим.
10. Спосіб поведінки в конфлікті направлений на вирішення конфлікту:
 - а) ухилення від конфлікту;
 - б) перемога в конфлікті;
 - в) співробітництво;
 - г) компроміс;
 - д) згладжування конфлікту.

Варіант II

1. У перекладі з грецької термін “психологія” означає:
 - а) вчення про душу;
 - б) вчення про психіку;
 - в) вчення про свідомість;
 - г) вчення про поведінку;
 - д) вчення про несвідоме.
2. Давньогрецький філософ-матеріаліст якому належить думка про те, що душа людини є різновидом матерії, тілесним утворенням, яке складається з шароподібних, мілких і найбільш рухомих атомів, це:
 - а) Платон;
 - б) Аристотель;
 - в) Демокріт;
 - г) Піфагор;
 - д) Протагор.
3. Напрямок психології, прихильники якого вважають, що психологія буде мати право називатися наукою якщо буде застосовувати об’єктивні експериментальні методи вивчення (об’єктивно можна вивчати лише поведінку людини), має назву:
 - а) гештальтпсихологія;
 - б) біхевіоризм;
 - в) гуманістична психологія;
 - г) когнітивна психологія;
 - д) психоаналіз.
4. На необхідності актуалізації якого "інстинкту" наполягає в своїй теорії психоаналізу Е. Фромм:
 - а) сексуальний;
 - б) страх;
 - в) агресія;
 - г) любов;
 - д) гідність.
5. Формами пізнавального психічного процесу є:
 - а) пам’ять;
 - б) почуття;
 - в) характер;
 - г) воля;
 - д) здібності.
6. Відображення у свідомості людини окремих сторін предметів, явищ, що виникають при безпосередній дії фізичних подразників на рецепторні поверхні органів чуттів, це:
 - а) відчуття;
 - б) увага
 - в) мислення.
 - г) пам’ять;
 - д) сприймання;
7. Темперамент особистості – це результат...

- а) виховання;
 - б) впливу зовнішнього середовища;
 - в) навчання;
 - г) самовиховання;
 - д) типу нервової системи.
9. Будь-яка реальна або уявна група, із стандартами і нормами якої ідентифікує себе індивід, називається:
- а) малою;
 - б) референтною;
 - в) тимчасовою;
 - г) первинною;
 - д) формальною.
10. Асертивність особистості це:
- а) здатність долати перешкоди;
 - б) неконфліктність особистості;
 - в) властивість темпераменту;
 - в) стиль керівництва;
 - г) форма пізнавального процесу.

Варіант III

1. Філософ-ідеаліст Давньої Греції, якому належить думка про те, що душа – це щось божественне і суттєво відрізняється від тіла, існує перш ніж вступає у поєднання із тілом, є образом і продовженням світової душі це:
- а) Аристотель;
 - б) Платон;
 - в) Демокрит;
 - г) Лукрецій;
 - д) Протагор.
4. Напрямок психології, предметом вивчення якого є здорова, творча особистість, метою якої є самоздійснення, само актуалізація, це:
- а) когнітивна психологія;
 - б) гуманістична психологія;
 - в) трансперсональна психологія;
 - г) психоаналіз;
 - д) гештальтпсихологія.
6. Процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненим, опосередкованим відображенням дійсності, це:
- а) сприймання;
 - б) відчуття;
 - в) мислення;
 - г) психологічний стан;
 - д) уява.
8. Найвищою потребою особистості А. Маслоу вважає:
- а) потребу в любові;

- б) соціальні потреби;
- в) потребу в самоактуалізації;
- г) потребу в безпеці;
- д) потребу у визнанні.

9. Поняття "сублімація" в психоаналізі визначається як:

- а) витснення інстинктів;
- б) розвиток свідомості;
- в) перерозподіл енергії;
- г) тлумачення снобачень;
- д) спосіб лікування.

10. Спілкування, що відбувається за допомогою міміки, жестів:

- а) вербальне;
- б) асоціативне;
- в) мовленнєве;
- г) невербальне;
- г) фізіологічне.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. А. Техника тренировки памяти / Андреева О. А. – Екатеринбург : НЕССИ-Пресс, 1992. – 192 с.
2. Андриенко Е. В. Социальная психология: учеб. пособие / Андриенко Е. В. – М. : Академия, 2001. – 264 с.
3. Аргайл М. Психология счастья / Аргайл М. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
4. Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа: учебник / Асмолов А. Г. – М. : МГУ, 1990. – 367 с.
5. Ассанджоли Р. Психосинтез: теория и практика / Ассанджоли Р. – М. : REFL-book, 1994. – 320 с.
6. Болтівець С. І. Практична психологія. Методи вивчення особистості / Болтівець С. І., Бастуй Н. А., Васьківська С. В. – Вип. І. – Суми : Мрія, 1992. – 440 с.
7. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Берн Э. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
8. Берн Э. Трансактный анализ и психотерапия / Берн Э. – М. : Братство, 1992. – 224 с.
9. 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.
10. Выготский Л. С. Психология / Выготский Л. С. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
11. Гамезо М. В. Атлас по психологии / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Просвещение, 1998. – 272 с.
12. Герасіна Л. М. Конфліктологія: підручник / [Герасіна Л. М., Панов М. І., Осіпова Н. П. та ін.] – Харків : Право, 2002. – 256 с.
13. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию / Гиппенрейтер Ю. Б. – М. : ЧеРо, 1996. – 336 с.
14. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т / Годфруа Ж. – М. : Мир, 1992. – 376 с.
15. Головаха Е. И. Психология человеческого взаимопонимания / Е. И. Головаха, Н. В. Панинос. – К. : Политиздат, 1989. – 189 с.
16. Голубева Э. А. Способности и индивидуальность / Голубева Э. А. – М. : Прометей, 1993. – 304 с.
17. Гришина Н. В. Психология конфликта / Гришина Н. В. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.
18. Дейл Карнегі. Як завойовувати друзів та впливати на людей / Дейл

- Карнегі. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
19. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: навч. посібник / Джелалі В. О. – Харків-Київ : Р.И.Ф., 2006. – 320 с.
 20. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / Дружинин В. Н. – СПб. : Изд-во Питер-Ком, 1999. – 368 с.
 21. Дружинин Н. Развитие и диагностика способностей / Отв. ред. Дружинин Н., Шариков В. – М. : ПЕРСЭ, 1991. – 480 с.
 22. Дубравська Д. М. Основи психології: навч. посібник / Дубравська Д. М. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
 23. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посібник / Дуткевич Т. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 456 с.
 24. Ждан А. И. История психологии: от Античности до наших дней / Ждан А. И. – М. : МГУ, 1990. – 367 с.
 25. Загальна психологія : підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 704 с.
 26. Загальна психологія : [підручник] / Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
 27. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник / Занюк С. С. – Луцьк : Вид. Волинського держ. університету, 1997. – 180 с.
 28. Зазыкин В. Г. Психология в рекламе / Зазыкин В. Г. – М. : Дата Стром, 1992. – 64 с.
 29. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйпе – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.
 30. Иванов В. И. Политическая психология / Иванов В. И. – М., 1990. – 218 с.
 31. Иванов Е. Ф. Психология мышления и памяти: учеб. пособие / Иванов Е. Ф. – Х. : ХГУ, 1990. – 387 с.
 32. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / Иванников В. А. – М. : МГУ, 1991. – 140 с.
 33. Изард К. Психология эмоций / Изард К. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
 34. Ильин П. М. Психология воли / Ильин П. М. – СПб. : Кондор, 2000. – 78 с.
 35. Ишмуратов А. Т. Конфлікт і згода / Ишмуратов А. Т. – К. : Наукова думка, 1996. – 190 с.
 36. Карелина А. А. Психологические тесты: в 2-х т. / Под. ред. Карелина А. А. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 248 с.

37. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Кириленко Т. С. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
38. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения / Клейберг Ю. А. – М. : Профиздат, 2001. – 454 с.
39. Клименко В. В. Психологія творчості: навч. посібник / Клименко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2006. – 480 с.
40. Корнелиус Х. Выиграть может каждый / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр – М. : Стрингер, 1992. – 116 с.
41. Кричевский Р. Л. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 207 с.
42. Крысько В. Г. Социальная психология: словарь-справочник / Крысько В. Г. – Минск : Харвест, 2001. – 688 с.
43. Кубрак О. В. Етика ділового та повсякденного пілкування: навч. посібник / Кубрак О. В. – Суми : ВТД “Університетська книга”, 2001. – 288 с.
44. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте: пер. с франц. / Лапп Д. – М. : Мир, 1993. – 240 с.
45. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика / Левчук Л. Т. – К. : Либідь, 2002. – 255 с.
46. Леви В. Л. Искусство быть собой / Леви В. Л. – М. : Знание, 1977. – 208 с.
47. Леонгард К. Акцентуированные личности / Леонгард К. – К. : Эксмо-Пресс, 2001. – 544 с.
48. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности / Леонтьев Д. А. – М. : Смысл, 1997. – 64 с.
49. Лесько О. Й. Етика ділових відносин : [навч. посібник] / О. Й. Лесько, М. Д. Прищак, О. Б. Залюбівська, Г. Г. Рузакова. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 320 с.
50. Ликсон Ч. Конфликт: семь шагов к миру / Ликсон Ч. – М. : СПб. : Питер, 1997. – 149 с.
51. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта: учеб. пособие / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.
52. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник / Максименко С. Д. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
53. Марцинковская Т. Д. История психологии: учебн. пособие / Марцинковская Т. Д. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – 291 с.
54. Маслоу А. Психология бытия / Маслоу А. – М. : Ваклер, 1997. – 300 с.

55. Майерс Д. Социальная психология / Майерс Д. – СПб. : Питер, 1997. – 686 с.
56. Мацко Л. А. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 67 с.
57. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
58. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.
59. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
60. Мокшанцев Р. И. Психология рекламы : учеб. пособие / Мокшанцев Р. И. – М. : ИНФРА, 2001. – 228 с.
61. Мокшанцев Р. И. Социальная психология : учеб. пособие / Р. И. Мокшанцев, А. В. Мокшанцева. – М. : “ИНФРА-М”, 2001. – 408 с.
62. Морозов А. В. Деловая психология / Морозов А. В. – СПб. : Союз, 2000. – 576 с.
63. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Москаленко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
64. М’ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник / М’ясоїд П. А. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
65. Немов Р. С. Психология / Немов Р. С. – М. : Просвещение, 1995. – 500 с.
66. Немов Р. С. Психология: Словарь-справочник: В 2-х ч. Ч.1 / Немов Р. С. – М. : Владос-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
67. Немов Р. С. Психология: в 3-х т. / Немов Р. С. – М. : Просвещение, 1995. – 631 с.
68. Ольшанский Д. В. Психология мас / Ольшанский Д. В. – СПб. : Питер, 2002. – 363 с.
69. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2-х кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Орбан-Лембрик Л. Е. – К. : Либідь, 2004. – 574 с.
70. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: у 2-х кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія / Орбан-Лембрик Л. Е. – К. : Либідь, 2006. – 560 с.
71. Осипова А. А. Манипуляции в общении и их нейтрализация: умей

- сказать “нет!” / Осипова А. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 220 с.
72. Основи психології : навч. посібник / Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. – Х. – К., 2005. – 416 с.
73. Основи психології : підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.
74. Палеха Ю. І. Етика ділових відносин : навч. посібник / Палеха Ю. І. – К. : Кондор, 2008. – 356 с.
75. Панок В. Основи практичної психології : [підручник] / Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. – К. : Либідь, 2003. – 536 с.
76. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / За ред. Пашукової Т. І. – К. : Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204 с.
77. Первин Л. Психология личности: Теории и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
78. Пиз А. Язык телодвижений: Как читать мысли других по их жестам / Пиз А. – СПб. : Изд. дом “Рутенберг”, 2000. – 272 с.
79. Прикладная конфликтология: хрестоматия / Сост. Сельченко К. В. – Минск : Харвест, 1999. – 624 с.
80. Прищак М. Д. Психологія. Ч І. : навч. посібник / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2012. – 141 с.
81. Прищак М. Д. Психологія. Ч ІІ. : навч. посібник / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2012. – 103 с.
82. Психологические тесты / Под. ред. Карелина А. А. : В 2-х т. – М. : ВЛАДОС, 2003. – Т. 2. – 248 с.
83. Психологія : підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
84. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості / Рибалка В. В. – К. : ІЗМН, 1996. – 236 с.
85. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник. / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
86. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Роджерс К. – М. : Прогресс, 1998. – 480 с.
87. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / Роджерс К. – М. : Ваклер, 1997. – 436 с.
88. Романов В. Я. Психология внимания / Романов В. Я., Роменец В. А., Дормашев Ю. Б. – М. : Тривола, 1995. – 347 с.
89. Роменець В. А. Психологія творчості: навч. посібник / Роменець В. А. – К. : Либідь, 2001. – 288 с.

90. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С. Л. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
91. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
92. Сабуров А. С. Психологія : курс лекцій / Сабуров А. С. – К. : Лекс, 1996. – 205 с.
93. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М. : Прогресс, 1982. – 127 с.
94. Скотт Дж. Г. Конфлікты: пути их преодоления / Скотт Дж. Г. – К. : Внешторгиздат, 1991. – 191 с.
95. Скрипченко О. В. Загальна психологія: підручник / Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
96. Скрипченко О. Загальна психологія : [навч. посібник] / Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. – К. : “А.П.Н.”, 1999. – 463 с.
97. Смит И. Современные системы психологи / Смит И. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
98. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
99. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування : навч. посібник / Трухін І. О. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.
100. Фрейд З. Введение в психоанализ : Лекции / Фрейд З. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
101. Фрейд З. Толкование сновидений / Фрейд З. – К. : Здоров'я, 1991. – 384 с.
102. Фромм Э. Душа человека / Фромм Э. – М. : Республика, 1992. – 402 с.
103. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / Холодная М. А. – М. : Томск, Барс, 1997. – 392 с.
104. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник / Цигульська Т. Ф. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.
105. Цимбалюк І. М. Психологія / Цимбалюк І. М. – К. : Професіонал, 2004. – 214 с.
106. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів: навч. посібник / Цюрупа М. В. – К. : Кондор, 2004. – 182 с.
107. Чайка Г. Л. Культура ділового спілкування менеджера: навч. посібник / Чайка Г. Л. – К. : Знання, 2005. – 442 с.
108. Шостром Э. Анти-Карнеги / Шостром Э. – Минск : Попурри, 1996. –

398 с.

109. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Шихи Г. – СПб. : “Ювента”, 1999. – 434 с.
110. Юнг К. Г Психологические типы / Юнг К. Г. – М. : ООО “Попурри”, 1998. – 656 с.

Интернет-ресурси з психології

- www.psi.webzone.ru – психологічний словник
- www.ppsy.ru – сайт Інституту психології та педагогіки (м. Москва)
- www.elib.org.ua – цифрова бібліотека України
- www.psylib.kiev.ua – психологічна бібліотека Київського фонду сприяння розвитку психологічної культури
- www.ncsxo.org.ua – електронна енциклопедія психології
- www.osvita.org.ua – освітній сайт
- www.portalus.ru – всеросійська віртуальна енциклопедія
- www.psy.rin.ru – психологія на сайті російської інформаційної мережі
- www.humanities.edu.ru – російська освіта: система федеральних освітніх порталів
- www.allbest.ru/union – союз освітніх сайтів
- <http://chitalka.info> – студентська електронна бібліотека
- <http://ru.wikipedia.org> – Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія (російська)
- <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія (українська)
- www.ukrbook.net – сайт Книжкової палати України
- www.lib.com.ua - електронна бібліотека
- www.nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України ім. Вернадського

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

А

Абстрагування (abstraction) – один з моментів пізнання, мисленнева операція, яка виділяє окремі ознаки, елементи та відокремлює їх від властивостей, зв'язків предмета (явища) і від самих предметів (явищ). У процесі мислення людина відкидає випадкове, неістотне і прагне до пізнання необхідного, важливого, спільного, що характеризує даний клас предметів.

Абстрактне мислення (abstract thinking) – один із різновидів людського мислення. Сутність А. м. полягає у виробленні понять, суджень, умовиводів і здатності оперувати ними. Абстрактне (понятійне) мислення виростає на ґрунті узагальнення даних емпіричного пізнання.

Авторитарний (директивний, вольовий) стиль керівництва (authoritative style of management) – базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи, тотальному контролі.

Авторитет (authority) – загальновизнаний вплив окремої людини або колективу, організації у різних сферах суспільного життя, що ґрунтується на знаннях, високих моральних якостях, досвіді.

Агресивність (aggression) (від. фр. agressif – визивний, войовничий) – емоційний стан і риса характеру людини, яка супроводжується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями – гнівом, злістю, ненавистю, ворожістю, прагненням заподіяти іншому травму (фізично або морально). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Агресивність може бути спрямована і на себе.

Адаптація (adaptation) (від лат. adaptatio – пристосування) – процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

Аксіологія (axiology) – вчення про цінності, філософська теорія цінностей, що з'ясовує якості і властивості предметів, явищ, процесів, здатних задовольняти потреби, інтереси і бажання людей.

Актив (active persons) – найбільш діяльна, енергійна й активна частина

соціальної групи, колективу.

Акцентуації характеру (character accentuation) – надмірна вираженість окремих рис характеру та їх поєднання, що є крайніми варіантами норми і межує з психопатіями.

Альтруїзм (altruism)– безкорисливе прагнення діяти на благо інших, готовність заради цього зректися власних інтересів.

Аналіз (analysis) – мисленнева операція, сутність якої полягає в уявному здійсненні поділу цілого на частини, елементи, у виділенні окремих його ознак.

Аналізатори (analyzers) – це нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, що зумовлені впливом внутрішнього та зовнішнього середовищ на людину.

Аналогія (analogy) – уподіблення, створення нових образів в уяві за подібністю з іншими, наявними.

Апатія (apathy) – психічний стан людини, який спричинений переважною, важкими переживаннями або хворобою і який супроводжується індиферентністю, байдужістю, відсутністю інтересу до навколишніх явищ і подій, слабкістю, знесиленістю.

Асертивність (assertion) – визначається як “неконфліктна поведінка”, “уміння вирішувати конфлікти”, поведінка людини (включаючи конфліктні ситуації) на основі таких якостей: 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції; 2) повага до інших, дружелюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію, невикористання стосовно інших маніпулятивних технологій; 3) використання при вирішенні конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

Асоціації (associations) – встановлення зв'язку між предметами та явищами за їх подібністю, суміжністю чи контрастом.

Асоціація (association) – соціальна група, в якій відсутня об'єднуюча їх спільна діяльність, організація та управління і в якій взаємовідносини опосередковуються особисто значимими цілями спілкування.

Афект (affect) – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Б

Бажання (wish) – один із структурних компонентів розвитку вольового процесу: переживання людиною своїх актуальних потреб.

Байдужість (indifference) – психічний стан людини, характеризується зниженням або цілковитою втратою інтересу до інших людей, до навколишнього світу. Причинами Б. можуть бути фізичні або нервові захворювання, перевтома, психічні травми, комплекс невдоволеності, відсутність мотивації тощо.

Бар'єри психологічні (psychological barriers) – внутрішня завада психологічної природи (страх, тривога, невпевненість, сором тощо), яка заважає людині успішно виконати певну дію.

Безпорадність (helplessness) – морально-психологічна риса окремих людей, що характеризується їх нездатністю або невмінням керувати своєю свідомістю і поведінкою, а це призводить до неможливості досягти успіхів у діяльності.

Безсилля (feebleness) – негативний стан людини, що характеризується неможливістю, нездатністю або невмінням виконати певну роботу, задовольнити певну власну потребу.

Безумовний рефлекс (unconditional reflex) – відносно постійні успадковано закріплені реакції організму на певні впливи зовнішнього середовища, що відбуваються за допомогою нервової системи.

Біхевіоризм (behaviourism) (з англ. behaviour – поведінка) – напрям в американській психології ХХ ст., який зводить психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища. Тому особистість в цій теорії – це сукупність реакцій поведінки, які притаманні даній людині, це організована і відносно стійка система навиків. Формула “стимул - реакція” (S – R) провідна в біхевіоризмі.

В

Валеологія (valeology) – галузь знань на стику медицини і педагогіки. Людський організм включає в себе три структури: духовну, емоційну і фізичну, рівновага і гармонія між ними і є здоров'ям, а порушення їх є хворобою. В. – наука про здоров'я людей, спрямована на реалізацію заходів збереження і зміцнення здоров'я.

Взаєморозуміння (mutual understanding) – таке розшифрування партнерами повідомлень і дій одне одного, яке відповідає їх значенню з погляду їх авторів.

Витіснення (oust) – механізм психологічного захисту особистості у психоаналітичній теорії; процес, у результаті якого неприйнятні для

особи думки, спогади, переживання, потяги витісняються із свідомості у сферу несвідомого.

Відчай (despair) – психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри людини у своїх можливостях, втрата позитивних надій щодо сучасного і майбутнього.

Відчуття (feeling, sensation) – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуття.

Вікова психологія (age psychology) – галузь психологічних знань, що вивчає вікові особливості психічного розвитку людини. Поділяється на дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку.

Вміння (ability) – засвоєний суб'єктом спосіб виконання дій, який забезпечується сукупністю набутих знань і навичок.

Воля (will) – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

Вольове зусилля (will effort) – стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви для дії.

Вольовий процес (will process) – психічний процес свідомої і цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення бажаної мети.

Вольові дії (will actions) – дії, які скеровані на досягнення свідомо поставленої мети і пов'язані з подоланням зовнішніх та внутрішніх труднощів.

Вольові якості (will characteristics) – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

“Воно” (it) – в теорії З. Фрейда безсвідомою частиною психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинкти, потяги (сексуальні, агресивні).

Впізнання (recognition) – найпростіше відтворення минулого досвіду в умовах його повторного сприймання.

Враження (impression) – чуттєві образи з яскраво вираженим емоційним відтінком. Людині властиво проводити сприйняте через свої емоції і почуття, так би мовити, почуттєво оцінювати сприйняте.

Г

Гармонійний розвиток (harmonic development) – внутрішня і зовнішня узгодженість, цілісність і сумісність змісту й форми. Г. р. характеризує результативність освіти й виховання людини в поєднанні її духовного і фізичного стану, у звертанні уваги на її розумовий і емоційно-почуттєвий світ, на єдність слова і діла.

Геніальність (geniality) – особистісна характеристика людини, найвищий ступінь її обдарованості, таланту. Г. людини виявляється у творчій діяльності (технічній, науковій, художній, організаційній), результати якої мають соціально-групову і вселюдську значущість. Г. включає вроджені та набуті завдатки і нахили індивіда за певних історичних умов творчості.

Гештальтпсихологія (gestalt psychology) – напрям у західноєвропейській психології, що виник у 20 – 30-х рр. ХХ ст. Г. п. вважає первинними й основними елементами психіки цілісні образи – гештальти. Г.п. висунула програму вивчення психіки з точки зору цілісних структур, яка ґрунтується на ідеї, що внутрішня, системна організація цілого визначає властивості та функції його частин. Г. п. основну увагу приділяє вивченню сприймання та мислення.

Гіпотеза (hypothesis) – форма наукового припущення, істинність якого не доведена і потребує експериментальної перевірки. У психології на основі Г. роблять висновок про причинний зв'язок явищ, предметів, подій.

Гнів (anger) – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані Г. виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням волевого і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

Гуманістична психологічна теорія (humanistic psychological theory) – (від лат. humanus – людський) – напрям в сучасній психології (виник в 50-ті роки ХХ ст.). Теорія названа гуманістичною, тому що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не чимось заданим, а відкритою можливістю самоактуалізації, яка базується на вірі

і можливості розквіту кожної людини, якщо дати їй можливість вибрати свою долю і направляти її.

Д

Дедукція (deduction) – форма мислення, яка дозволяє на основі логічних правил з окремих загальних даних (передбачень, передумов) виводити нові, менш загальні, передбачення, висновки і т. ін. (Від загального до часткового).

Делікатність (такт) (delicacy, tact) – морально-психологічна риса особистості, яка виявляється в її тонкому розумінні внутрішнього світу і психіки інших людей. Д. не природжена якість, вона формується в процесі цілеспрямованого виховання. Д. є свідченням високої внутрішньої культури людини, яка пов'язана з такими поняттями, як тактовність, повага до людської гідності тощо.

Демократичний стиль керівництва (democratic style of management) – стиль базується на колегіальності прийняття рішень, врахуванні думок і, по можливості, побажань підлеглих, передачі частини повноважень підлеглим; стиль заохочення, ініціативи.

Депресія (depression) – відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. Виникає внаслідок деяких психічних і загальних захворювань або як реакція на важкі життєві ситуації (смерть рідних, втрата життєвої перспективи, розчарування в чомусь або в комусь). Депресивний розлад, що буває за певних обставин у кожної людини, потрібно відрізняти від клінічної депресії як психічної хвороби.

Дискусія (discussion) – обмін думками з метою з'ясування правильності тих або інших позицій, їх перспективності, актуальності, цінності, можливості усунення існуючих протиріч тощо.

Дифузійна група (diffusion group) – неорганізована або випадково організована соціальна група (глядачі, екскурсія, натовп тощо).

Діяльність людини (man's activity) – специфічно людська форма активності, зумовлена потребами та спрямована на пізнання і перетворення світу.

Довготривала пам'ять (long-term memory) – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.

Довільна пам'ять (free memory) – вид пам'яті, що характеризується усвідомленням мети щось запам'ятати.

Довільна увага (free attention) – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю.

Довір'я (trust) – морально-психологічна категорія, яка виявляє ставлення до дій іншої особи і до неї самої; ґрунтується на переконаності, що діє ця особа правильно, що їй притаманні сумлінність і чесність.

Досвід (experience) – сукупність знань, умінь, що здобуваються у процесі життя, на практиці.

Думка (thought) – одиниця мислення, в якій виражається процес пізнання світу, інших людей і самого себе.

Дух (spirit) – сутність, смисл буття як людського буття.

Духовність (spirituality)– внутрішній стан людини, який є результатом розгортання, актуалізації смислу людського буття – духу, на основі самопізнання, самовизначення, самотворчості, самоактуалізації особистості. Д. характеризується онтологічністю, телеологічністю, аксіологічністю, синтетичністю.

Душа (soul) – внутрішній світ людини, частина людської особистості, що є центром її духовного життя.

Е

Егоїзм (selfishness)– морально-психологічна риса особи; полягає в надмірній зосередженості на своєму “я”, замкненості у вузькому світі своєї індивідуальності.

Ейфорія (euphoria)– психологічний стан піднесеного настрою, що не виправданий реальністю, об'єктивними причинами. Е. називають також стан некритичного вдоволення (безпричинна радість, безтурботність, надмірна веселість).

Екологічна психологія (ecological psychology) – вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини та виховує екологічну свідомість.

Економічна психологія (economical psychology) – вивчає психологічні основи економічної діяльності індивіда, психологію бізнесменів, менеджерів.

Експеримент (experiment) – метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще

і її можна точніше і легше оцінити. Існують такі види експериментів: природний, лабораторний.

Експресія (expression) – зовнішнє вираження емоцій.

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.

Емоції (emotions) – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливість для життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, які діють на нього.

Емоційна пам'ять (emotional memory) – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі по собі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають.

Емоційні процеси (emotional processes) – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання, приємного чи неприємного.

Емпатія (empathy) – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, вміння проникнути в переживання іншої людини, переживати разом з нею, співчувати їй.

Ентузіазм (enthusiasm) – психічний стан великого піднесення, душевного пориву.

Ерудиція (erudition) – глибока обізнаність, начитаність, знання літератури і проблематики в певній галузі науки. Розрізняють широту Е., коли людина виявляє вченість, компетентність у ряді наук або галузей культури, глибину Е. – коли людина всебічно і глибоко обізнана в якійсь одній галузі. Е. є свідченням високого інтелектуального розвитку людини, розвиненості її духовних сил, пам'яті.

3

Загальна психологія (general psychology) – вивчає ґрунтовні психологічні закономірності, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарати, систематизує і узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Забування (forgetting) – процес, обернений запам'ятовуванню, виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Закон (law) – філософська категорія, що відображає істотні, загальні, необхідні, стійкі, повторювані зв'язки між предметами і явищами об'єктивної дійсності, що впливають з їхньої сутності.

Заміщення (replacing) – механізм психологічного захисту особистості як перенесення дії, спрямованої на недоступний об'єкт, на дії з доступним об'єктом.

Запам'ятовування (remembering) – процес пам'яті, який забезпечує відбір, прийом і фіксацію інформації.

Зберігання (storage) – процес пам'яті, що забезпечує процес утримання матеріалу в пам'яті впродовж певного часу.

Звичка (habit) – схильність людини до відносно усталених, стандартних способів дій.

Згуртованість (cohesion) – ступінь міцності соціально-психологічних зв'язків у групі.

Здібності (abilities) – психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності (набуття знань, умінь і навичок; використання їх у діяльності). Здібності є результатом розвитку задатків.

Змінений стан свідомості (changed state of the consciousness) – стан, при якому наші відчуття, мислення відрізняються від звичного для нас стану завдяки певним внутрішнім та зовнішнім чинникам.

Зміст освіти (content of education) – система знань, умінь, навичок, оволодіння якими забезпечує розвиток розумових і фізичних здібностей людини, формування у неї світогляду, розвитку духовності, формування відповідних компетентностей.

Зовнішня увага (outside attention) – вид уваги, яка спрямована на довкілля і зумовлюється зовнішніми подразниками.

Зоопсихологія (zoo psychology) – галузь психології, яка вивчає психіку тварин.

Зосередженість (concentration) – властивість уваги, яка означає не тільки відволікання від другорядного, а й гальмування побічних подразників, які не стосуються діяльності, що становить предмет уваги суб'єкта.

I

Ідеал (ideal) – взірць досконалості, образ бажаного і уявлюваного майбутнього, приклад, взятий особистістю за зразок поведінки.

Ідеалізація (idealization) – процес конструювання в уяві понять про об'єкти, які не існують у дійсності, але які мають певні прообрази в реальному світі.

Ідентифікація (identification) – в соціальній психології, уподібнення себе іншому.

Ідея (idea) – основа творчого процесу, продукт людської думки, форма відображення дійсності. Ідея відрізняється від інших форм мислення і наукового знання тим, що в ній не тільки відбивається об'єкт вивчення, а й міститься усвідомлення мети, перспективи пізнання і практичного перетворення дійсності.

Ілюзія (illusion) – хибне сприймання об'єктивного світу, що виникає під впливом зовнішнього подразника або хворобливого стану нервової системи.

Індивід (individual) – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина; представник людського роду – homo sapiens.

Індивідуальність (individuality) – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. І. – особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Індукція (induction) – умовивід, в результаті якого на підставі знань про окремі об'єкти певного класу дістають загальний висновок, який стосується об'єктів цього класу.

Інженерна психологія (engineer psychology) – займається вивченням психічних можливостей людини, що взаємодіє з машинами та інформаційними системами, її здатності адекватно оцінювати ситуацію, своєчасно приймати рішення, витримувати емоційні навантаження тощо.

Інсайт (осяяння) (insight) – миттєве охоплення відносин у відображуваній ситуації, схоплення ситуації, об'єкта в їх цілісній сутності, що підкреслює творчий характер мислення.

Інстинкт (instinct) – біологічно зумовлена вроджена тенденція чи імпульс до певної поведінки без участі мислення, навчання чи досвіду.

Інтелект (intellect) (від лат. intellectus – розуміння, розум) – сукупність загальних розумових здібностей: здатність орієнтуватися в навколишньому середовищі, адекватно його відображати, перетворювати, мислити, навчатися, пізнавати світ і переймати

соціальний досвід; спроможність вирішувати завдання, приймати рішення, розумно діяти, передбачати.

Інтеріоризація (interiorization) – процес переходу від зовнішньої, реальної дії до внутрішньої, ідеальної.

Інтерес (interest) – емоційно забарвлене ставлення до навколишнього, спрямованість людини на певний об'єкт чи певну діяльність, викликану позитивним, зацікавленим ставленням до чогось, когось.

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.

Інтуїція (intuition) – процес безпосереднього одержання знання за допомогою цілісного охоплення проблемної ситуації без дискурсивного його виведення й доведення.

К

Когнітивна психологія (cognitive psychology) (англ. cognition – знання, пізнання) – психологічний напрям, представники якого досліджують внутрішню організацію пізнавальних психічних процесів: сприймання, пам'яті, уваги, мислення.

Колектив (staff) – соціальна група вищого рівня розвитку з певною організаційною структурою, що поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності і має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими і соціально визнаними цінностями.

Колективне безсвідоме (collective consciousness) – за К. Юнгом, неусвідомлювані сфери людської психіки, в основі яких “соціальне спільне”, “спільне” для всіх людей або певного етносу. К. б. виявляється у вигляді “архетипів” – загальнолюдських, національних, расових символічних структур історії культури.

Комунікабельність (sociability) – риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товарицькість.

Комунікація (communication) – фундаментальна ознака людської культури, яка полягає у взаємозв'язку, взаємоспілкуванні людей на основі обміну певною інформацією.

Конфлікт (conflict) (з лат. conflictus – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються

негативними психологічними проявами.

Концентрація уваги (concentration of attention) – властивість, яка полягає у єдності її зосередженості та інтенсивності.

Короткочасна пам'ять (short-term memory) – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і нетривалим зберіганням.

Корпорація (corporation) – в психології соціальна група, об'єднана на основі внутрішніх, корпоративних, егоїстичних інтересів і намагається їх реалізувати “за будь-яку ціну”, в тому числі і за рахунок інших груп. Діяльність корпорації може носити асоціальний, а інколи антисоціальний зміст (група бізнесменів, банкірів, мафія).

Креативність (creativity) – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

Критичність мислення (critical thinking) – виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факта, виявляти цінне та помилкове в них.

Л

Лабільність (lability) – здатність до швидких змін. Л. характеризується здатністю м'язових і особливо нервових тканин відповідати на подразнення максимальною частотою імпульсів. Л. психічних станів означає їхню швидку зміну.

Ліберальний (номінальний) стиль керівництва (liberal style of management) – базується на тому, що роль керівника при прийнятті рішень стає номінальною, вказівки не даються, керують підлегли, діє принцип “своя людина”.

Лібідо (libido) – в психоаналізі енергія сексуального інстинкту.

Лідер (leader) (від англ. leader – провідний, керівник) – особистість, що користується визнанням та авторитетом групи і за якою вона визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини у групі.

Логічне мислення (logical thinking) – вид мислення, що здійснюється з опорою на поняття, судження, закони логіки, не використовуючи емпіричних даних.

Любов (love) – високе почуття, яке полягає у стійкій, самовідданій і свідомій прихильності людини до когось або до чогось, зумовленій визнанням значимих для людини властивостей (якостей, чеснот) об'єкта

Л. або спільними переконаннями, життєвими цілями та інтересами людей.

Людина (man) – біосоціальна істота, наділена свідомістю, вищими психічними функціями (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.), здатністю пізнавати навколишній світ і активно змінювати, перетворювати його.

М

Маніпулювання (manipulation) (від лат. manipulatio – застосовувати маніпуляції, прийоми, дії) – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонукування інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

Манія (mania) – хворобливий психічний стан, який характеризується розладом центральної нервової системи, підвищеним збудженням, нав'язливими ідеями тощо. Відомо чимало форм М. – М. величі, М. підозрливості, М. переслідування, клептоманія, М. бродяжництва тощо.

Маніяк (maniac) – людина з розладами психіки, охоплена нав'язливими ідеями, якоюсь манією. М. виявляє себе у хворобливій пристрасті до чогось, нестримних потягах, бажаннях.

Методи наукових досліджень (methods of the scientific researches) – це шлях досліджень, спосіб пізнання, прийоми і засоби, за допомогою яких здобуваються факти, використовувані для доведення положень, з яких, у свою чергу, складається наукова теорія. Основними методами у психології та педагогіці є спостереження, опитування, тестування, експеримент.

Методи навчання (methods of education) – способи досягнення навчальної мети, які забезпечують оволодіння знаннями, уміннями та навичками, формування світогляду, розвиток здібностей людини. Існують різні класифікації М. н.: 1) методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні, наочні, практичні); 2) за характером пізнавальної самостійності (догматичний, пояснювально-ілюстративний, проблемний).

Мимовільна пам'ять (involuntary memory) – вид пам'яті, що характеризується фіксацією інформації без вольового зусилля, спрямованого на запам'ятовування.

Мимовільна увага (involuntary attention) – вид уваги, що виникає незалежно від наміру та мети людини під впливом найрізноманітніших подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму.

Мислення (thinking) – процес опосередкованого та узагальненого відображення свідомістю людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відносинах; вища форма відображення дійсності у психіці.

Mimika (expression) – рухи м'язів обличчя, одна із форм виявлення психічних станів людини (особливо емоційних – радість, сум, гнів тощо). М. посідає значне місце в процесі комунікації як додатковий засіб вираження та сприйняття емоційного стану людей, оскільки вона невіддільна від усього складу думок, дій, почуттів людини і є органічним виявом внутрішнього життя.

Міркування (opinions) – це низка пов'язаних суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність якої-небудь думки, довести її або заперечити. Прикладом є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.

Мова (language) – суспільно зумовлена система словесних знаків, яка слугує засобом спілкування в певному суспільстві.

Мовлення (speech) – процес спілкування засобами мови, мова в дії.

Мотив (motive) – спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація (motivation) – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Мрія (dream) – створений фантазією образ бажаного майбутнього, що спрямований на перспективу життя і діяльності людини.

Н

Навички (skills) – опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.

Навіювання (сугестія) (casting) – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

Надія (hope) – очікування чогось, сподівання. Може мати лише позитивне спрямування. Н. породжує наміри досягти певних успіхів у майбутньому, виступає фактором організації діяльності особи.

“Над-Я” (super-ego) – в теорії психоаналізу несвідома частина структури психіки, яка слугує носієм моральних стандартів, виконує роль судді, критика, цензора, совісті (сумління).

Намір (intention) – рішення людини виконати певну дію і домогтися певного наслідку. Н. пов'язаний з волею, він сам є вольовою установкою

для людини. У цьому випадку Н. виступає як певне спонукання, що формується на ґрунті осмислення людиною мети і завдань, які стоять перед нею.

Наочно-дійове мислення (visual and effective thinking) – вид мислення, який полягає в тому, що розв'язання завдань включається безпосередньо в саму діяльність, здійснюється шляхом реального перетворення ситуації та виконання рухового акту.

Наочно-образне мислення (visual and figurative thinking) – вид мислення, який полягає в оперуванні образами уяви.

Наполегливість (persistence) – волюва риса, що полягає у здатності тривало, не знижуючи активності, домагатись поставленої мети, не зважаючи на труднощі та перешкоди.

Наслідування (imitate) – особлива форма поведінки, яка полягає у відтворенні дій, ідеалів, рис характеру, манери творчості інших осіб. Н. може бути як несвідомим, мимовільним, так і свідомим, цілеспрямованим.

Настрій (mood) – загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

Натхнення (inspiration) – особливий стан людини, який характеризується піднесенням її творчих сил, активізацією всіх психічних процесів. Натхнення є однією з головних передумов процесу творчості.

Неврози (neuroses) – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

Неприятність (friendlessness) – морально-психологічне почуття несприйняття людини людиною.

Неформальна група (unformal group) – створюється та існує поза рамками офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність Н. г. визначаються на основі особистих інтересів її учасників.

Нігілізм (nihilism) – психологічний феномен, що відображає деструктивний умонастрій, відзначається запереченням традицій, знеціненням цінностей, неприйняттям існуючого способу життя і світопорядку в цілому.

О

Обдарованість (talent) – високий рівень задатків, схильностей особистості, сплав природженого і набутого індивідом.

Об'єктивність (objectivity) – неупередженість наукового осягнення дійсності, відображення об'єкта таким, яким він є сам по собі, у його

різноманітних проявах і розвитку. Об'єктивність – це дійсність, яка існує поза й незалежно від свідомості суб'єкта.

Образна пам'ять (image memory) – виявляється в запам'ятовуванні і відтворенні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей.

Образне мислення (image thinking) – конкретне мислення, яке реалізується у вигляді аналізу і поєднання образів.

Оперативна пам'ять (operative memory) – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

Опитування (polling) – метод дослідження, при використанні якого людина відповідає на ряд запитань, що їй задаються. Види опитувань: усне (бесіда, інтерв'ю), письмове (анкетування).

Оптимізм (optimism) – вияв соціального настрою і система філософсько-етичних поглядів, пройнятих переконанням у можливостях утвердження ідеалів добра, справедливості, прогресу, кращого майбутнього людства. О. протистоїть песимізму.

Органи чуття (рецептори) (reseptors) – спеціалізовані периферійні утворення, які здійснюють прийом зовнішніх подразників, що діють на організм.

Організаторські здібності (management abilities) – сукупність психічних рис особистості, необхідних для успішного оволодіння організаторською діяльністю, її ефективного виконання.

Освіта (education) – процес і результат оволодіння системою знань, умінь і навичок, формування на їх основі світогляду, духовності, розвитку творчих сил особистості та формування її компетентностей. Освіта здійснюється в закладах освіти.

Особистість (personality) – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо. О. – ступінь привласнення людиною соціальної сутності. О. – соціальний індивід.

II

Пам'ять (memory) – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

Паніка (panic) – відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда або соціальної групи. В П. домінують неусвідомлювані прояви.

Парапсихологія (parapsychology) – галузь психологічних досліджень, яка вивчає прояви чутливості людини, що виникають без участі відомих органів чуття.

Пасивність (passivity) – бездіяльність, байдужість, стан духовної інертності, млявості. Корені пасивності: фізіологічні (слабкість, ригідність або виснаженість нервових процесів), психологічні (слаборозвинені потреби, брак допитливості і зацікавленості, егоїстична байдужість до середовища або невпевненість).

Педагогічна психологія (pedagogic psychology) – галузь психології, яка вивчає психологічні основи педагогічного процесу (процесу навчання і виховання). У педагогічній психології вирізняють психологію виховання дітей дошкільного віку (дошкільна психологія), психологію навчання і виховання у шкільному віці, психологію професійно-технічної освіти, психологію вищої школи.

Переживання (feeling) – своєрідний психофізіологічний стан, у якому виявляється зацікавлене ставлення людини до когось, чогось, до об'єкта свого П. П. є універсальною психічною здатністю психічно здорової людини, воно супроводжує всі види діяльності людини, а також процеси її спілкування.

Переконання (convictions) – усвідомлювані мотиви, які спонукають людину діяти відповідно до своїх поглядів і принципів; у педагогіці – метод виховання, який передбачає цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою формування в нього позитивних морально-психологічних рис, спонукання до суспільно-корисної діяльності або подолання негативної поведінки.

Песимізм (pessimism) – світосприйняття, пройняте зневірою в майбутньому, настроєм безнадії. Протилежне – оптимізм. Виникає внаслідок тривалого переживання безперспективності подальшого розвитку, марності зусиль особи.

Пізнавальна діяльність (cognitive activity) – процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності. Вона складається із серії пізнавальних психічних процесів: відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, уяви, мислення і мовлення.

Пізнавальний процес психіки особистості (cognitive process of personality psychology) – психічний процес, за допомогою якого людина пізнає світ. Формами П. п. є: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення,

увага, ува, мова і мовлення.

Післядовільна увага (after-free attention) – виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги, долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина зникає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця; тоді увага набуває рис мимовільного зосередження.

Покарання (punishment) – моральний, психолого-педагогічний і юридичний засоби корекції поведінки людини, виправлення її в потрібному для окремого індивіда, групи чи всього суспільства напрямі.

Політична психологія (political psychology) – галузь психології, яка досліджує психологічні закономірності політичної діяльності.

Поняття (conception) – одна з головних форм абстрактного мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів і явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відносинах, узагальнюються їх істотні ознаки.

Порівняння (comparison) – пізнавальна операція, що лежить в основі судження (міркування) про подібність або відмінність об'єктів.

Потяг (inclination) – стан організму, у якому виявляється безпосередньо-чуттєве відображення потреби. Поняття П. пов'язане з осмисленням своєрідних внутрішніх сил організму, що спонукають його до дії.

Почуття (feelings) – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції.

Предмет психології (subject of psychology) – дослідження закономірностей, проявів та механізмів психіки.

Пристрасть (passion) – сильне, глибоке й тривале почуття, пов'язане зі стійким прагненням людини до певного об'єкта.

Прихильність (sympathy) – поняття соціальної психології, що відбиває один з важливих моментів чуттєвого ставлення однієї людини до іншої. П. означає доброзичливе ставлення з відповідним зовнішнім його виявом (у словах, жестах, виразних рухах).

Прострація (prostration) – психофізіологічний стан надзвичайно низької дієздатності – фізичної або нервово-психічної.

Психіатрія (psychiatry) – наука та галузь медицини, що має справу з психічними (душевними) хворобами. П. вивчає порушення в нервово-психічній сфері та розробляє методи лікування і профілактики психічних захворювань.

Психіка (psychology) – 1) душа; 2) внутрішній світ людини; 3) сукупність психічних процесів як свідомих, так і несвідомих; 4) здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу (свідомість).

Психічні процеси (psychical processes) – різні форми єдиного, цілісного відображення суб'єктом об'єктивної дійсності. Розрізняють такі основні види П. п.: відчуття, сприймання, пам'ять, уявлення, уява, мислення, мовлення, емоції, почуття, увага, воля. З давніх часів ці П. п. поділяють на: пізнавальні, емоційні та вольові.

Психічні стани (psychical state) – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

Психоаналіз (psychoanalyses) – вчення З. Фрейда; система ідей, методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики і лікування різних душевних захворювань.

Психогігієна (psychohygiene) – галузь науки, що виникла на стику гігієни і психології. Вивчає закономірності організації міжлюдських взаємин та психогенного середовища в напрямі їх оптимізації згідно з інтересами та потребами людей, суспільства в цілому.

Психолог (psychologist) – фахівець у галузі психології. Людина, яка має професійні знання й уміння і виконує певну роботу в теоретичній або практичній психології.

Психологічна культура особистості (psychological culture of personality) (як елемент загальної культури) – сукупність психологічних знань, здібностей, вмінь, навиків, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню і самовихованню особистості, а також успішному спілкуванню і взаємодії в різних соціальних групах.

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

Психологія мистецтва (art psychology) – вивчає процеси створення і сприймання людиною творів мистецтва, властивості і психічні стани людей, пов'язані зі створенням та сприйманням художніх цінностей.

Психологія особистості (psychology of personality) – галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується

індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Психологія праці (psychology of labour) – вивчає психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи організації та підвищення продуктивності праці, оптимізацію відносин у трудових колективах.

Психологія спорту (psychology of sport) – досліджує закономірності поведінки людей в умовах спортивних змагань, методи відбору, підготовки, організації діяльності спортсменів та їхньої психологічної реабілітації після участі в змаганнях.

Психологія творчості (psychology of creation) – досліджує закономірності творчої діяльності, фактори стимуляції творчого пошуку, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури.

Психологія управління (psychology of management) – здійснює дослідження процесів управління, взаємодії керівників і підлеглих, підвищення ефективності управління, психологічних особливостей керівника, його управлінських здібностей.

Психосинтез (psychosynthesis) – теорія, метод розвитку цілісної і гармонічної особистості, зокрема шляхом синтезу її свідомої та безсвідомої частин.

Р

Радість (gladness) – емоція, психічний стан підвищеної, позитивно забарвленої емоційної піднесеності.

Раціоналізм (rationalism) (від лат. rationalis – розумний) – напрям у філософії, що визначає розум єдиною достовірною основою пізнання і поведінки людини.

Реальні групи (real groups) – реально існуюче в певному просторі і часі об'єднання людей, яке характеризується тим, що його члени поєднані між собою реальними відносинами та зв'язками.

Референтна (еталонна) група (referent group) – реально існуюча або умовна група, погляди, норми та цінності якої є взірцем для особистості. Під її впливом вона формує свої життєві ідеали, вивіряє власні дії та вчинки.

Рефлекс (reflex) – закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову

систему у відповідь на подразнення рецепторів. Існують вроджені (безумовні) і набуті (умовні) рефлексії.

Рефлексія (reflexion) – у соціальній психології механізм усвідомлення індивідом чи групою того, як їх насправді сприймають і оцінюють інші індивіди чи групи.

Розум (mind) – вища форма теоретичного осягання дійсності, свідоме оперування поняттями, синтез знань на найвищому рівні теорій та ідей.

Розуміння (understanding) – процес мислення, спрямований на виявлення (з'ясування) істотних рис, властивостей і зв'язків предметів, явищ, подій.

Розумові дії (mind actions) – це дії з предметами, відбитими в образах, уявленнях і поняттях про них.

Рухова пам'ять (movement memory) – запам'ятовування, зберігання і відтворення людиною своїх рухів.

С

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

Самовиховання (self-training) – свідомо, цілеспрямована та самостійна діяльність особистості, що виникає в результаті її взаємодії з середовищем і впливає на її розвиток та вдосконалення.

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

Самосвідомість (self-awareness) – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

Самотність (loneliness) – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізольованості від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини.

Свідоме (conscious) – прояви психіки, що характеризуються контролем свідомості за перебігом психічних процесів. С. є протилежним станом несвідомого.

Свідомість (consciousness) – вища форма психіки, яка полягає в суб'єктивному відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому їх плануванні і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю.

Світогляд (world outlook) – інтеграція досвіду, знань і самосвідомості у цілісну та ціннісну картину світу, яка зумовлює життєву орієнтацію людини, її ставлення до дійсності і до самої себе. На відміну від філософії, яка є засобом теоретичного освоєння світу.

Сенсорний (sensual) – чуттєвий, пов'язаний з відображенням дійсності за допомогою відчуттів і сприймань.

Символ (symbol) – цілісна ідейно-образна структура, що узагальнено відбиває реальні предмети і явища. С. у нерозгорнутій формі містить у собі всі можливі конкретизації предмета, багатозначну смислову перспективу його розгортання в дійсності.

Симпатія (sympathy) – почуття приязні, прихильності, доброзичливості до когось. Може виникати на ґрунті природної привабливості, єдності суспільних ідеалів, світоглядних і моральних позицій.

Симптом (symptom) – характерний вияв, ознака певного захворювання, явища.

Синтез (synthesis) – в теорії пізнання розумова операція, пов'язана з мисленневою побудовою цілого із частин або поєднанням різних елементів, сторін об'єктів в єдине ціле.

Скептицизм (scepticism) – а) філософська концепція, яка будується на сумніві у можливості істинного пізнання реального світу; б) психологічний стан невпевненості людини у чомусь, у комусь, сумнів.

Словесно-логічна пам'ять (verbal and logical memory) – запам'ятовування та відтворення понять, суджень, умовиводів, які відображають предмети та явища в їх істотних властивостях.

Снобачення (dreaming) – більш чи менш яскраві образи, що виникають під час сну.

Совість (conscience) – особистісна форма морально-емоційного самоконтролю, через яку здійснюється осмислення, контроль, санкціонування та критичний перегляд моральної діяльності особистості. В результаті самооцінки особистістю своїх вчинків, думок, бажань за певною ціннісною шкалою (за критеріями добра і зла, справедливості, порядності) може виникати почуття вини, гостре

емоційно тривожне переживання невідповідності своїх думок або дій суспільно визначеним етичним зразкам бажаної і ідеальної поведінки.

Сон (dream) – змінений стан свідомості, протилежний неспанню, при якому відсутні рухи, ослаблені м'язи, загальмована діяльність центральної нервової системи. В основі сну лежить природне гальмування кори головного мозку.

Соціалізація людини (socialization of personality) – процес перетворення людської істоти на суспільного індивіда, утвердження її як особистості, включення у суспільне життя як активної сили.

Соціальна група (social group) – певна спільність людей, які поєднані на основі відповідних загальних ознак, що стосуються спільної діяльності і на підставі якої виникають певні психологічні утворення (соціальне почуття, інтереси та ін.).

Соціальна психологія (social psychology) – галузь психології, що вивчає психологічні прояви людини, які віднесені в певну соціальну групу, та психологічні характеристики самих соціальних груп.

Соціальне середовище (social environment) – одна з основних категорій соціальної психології, що розкриває сукупність суспільних і психологічних умов, серед яких людина живе і з якими постійно стикається в процесі життя.

Соціально-психологічна адаптація (social and psychological adaptation) – процес та результат взаємодії особистості із соціальним середовищем, який характеризує стан особистості і соціального середовища, при якому особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно включається в діяльність, задовольняє свої соціальні потреби та самостверджується.

Соціально-психологічний клімат (social and psychological climate) – рівень міжособистісних стосунків, що виявляється як сукупність психологічних умов, які сприяють або заважають продуктивній діяльності особистості у групі; домінуючий настрій, морально-психологічна атмосфера, у якій виявляється властиве для членів групи ставлення до загальної справи і один до одного. Істотним показником С.-п. к. є рівень згуртованості групи.

Соціально-психологічний тренінг (social and psychological training) – напрям практичної психології, що дозволяє за допомогою застосування спеціально розроблених методик здійснити процес самонавчання, самовиховання, оволодіння навичками ефективного міжособистісного спілкування тощо.

Соціометрія (sociometric) – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань стосовно один одного.

Спілкування (communication) – взаємодія людей, яка полягає в обміні інформацією, діями та у встановленні взаєморозуміння.

Спостереження (observation) – метод психологічного дослідження, який полягає в спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів. Метод спостережень характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці. Види спостережень: життєве і наукове, внутрішнє і зовнішнє, вільне і стандартизоване, включене і стороннє.

Сприймання (perception) – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їх якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів.

Стиль управління (керівництва) (style of management) – стійка сукупність особистісних та соціально-психологічних характеристик керівника, за допомогою яких реалізується той чи інший метод (методи) керівництва.

Страх (fear) – емоційна реакція людини чи тварини на справжню або уявну небезпеку. У тварин С. виникає на ґрунті таких інстинктів, як самозахист, самозбереження. У людини емоції С. виникають, головним чином, як механізми саморегуляції організму в навколишньому середовищі. Але іноді С. виникає без достатніх підстав, носить нав'язливий характер (фобії). В такому випадку С. заважає людині адекватно взаємодіяти із світом.

Стрес (stress) (дослівний переклад “напруга”) – система реакцій (емоційний стан) організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі і переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення), спостерігається розлад координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Стрес може здійснювати як позитивний, мобілізуючий, так і негативний вплив на діяльність (дистрес), аж до повної її дезорганізації.

Стресор (stressor) – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють

фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні С. – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові відчуття та ін. Психологічні С. поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Суб'єкт (subject) – суспільний організм, чия практична і пізнавальна активність спрямована на об'єкт. У психології С. є індивідом або соціальною групою, що цілеспрямовано діє з метою задоволення своїх практичних чи соціальних потреб.

Суб'єктивність (subjectivity) – ставлення до когось або чогось, яке зумовлюється, визначається особистими поглядами, інтересами, смаками, уподобаннями суб'єкта.

Сублімація (sublimation) – “перерозподіл психічної енергії”. З точки зору психоаналізу психічна енергія неусвідомленого може сублімуватися, трансформуватися в енергію різних видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

Судження (statement) – форма мисленнєвого відображення об'єктивної дійсності, яка полягає у співвідношенні понять. В судженні ми стверджуємо наявність або відсутність ознак, властивостей або відносин у певних об'єктах. Наприклад: “Ця квітка червона”, “Сума кутів трикутника дорівнює 180 градусам” тощо. Судження існує, виявляється і формується в реченні, проте судження і речення – речі не тотожні.

Схильність (inclination) – стійка орієнтованість людини на щось, бажання виконувати певну діяльність, а також природні здібності, хист до чого-небудь.

Т

Такт (тактовність) (tact) – почуття міри, що підказує людині найделікатнішу лінію поведінки стосовно когось, чогось, уміння особи вести себе належним чином, виявляючи повагу до інших і зберігаючи почуття власної гідності.

Тактильний (touching) – той, що належить до дотикових відчуттів, сприймається дотиком.

Талант (talent) – високий рівень розвитку здібностей особистості. Це поєднання різного ступеня генетично зумовленої обдарованості з працею.

Передумовою таланту є задатки людини, які можуть перетворитися на реальність при наявності сприятливих соціальних факторів.

Творчість (creation) – продуктивна людська діяльність, яка здатна породжувати якісно нові матеріальні та духовні цінності, що носять суспільно позитивний характер.

Темперамент (temperament) – індивідуально-типологічна характеристика людини, що виявляється в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів.

Теоретичне мислення (theoretical thinking) – вид мислення, що полягає в пізнанні законів, правил та оперуванні ними.

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.

Трансперсональні психологічні теорії (transpersonal psychological theories) – це моделі людської психіки, в яких визнається значимість духовного і космічного вимірів та можливостей для розвитку свідомості. Людська психіка сумірна зі Всесвітом і всім існуючим. В центрі Т. т. – “психології за межами свідомості” – так звані “змінені стани свідомості”, переживання яких може призвести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження і формування цілісності особистості.

Тривожність (disturbance) – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

У

Увага (attention) – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях, при одночасному відволіканні від того, що не є предметом уваги.

Уміння (ability) – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання.

Умовивід (conclusion) – одна з головних форм теоретичного мислення

(поряд з поняттям і судженням), в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове; спосіб логічного зв'язку висловлювань.

Умовна група (номінальна) (nominal group) – об'єднання людей за певною умовною ознакою (стать, вік, професія, освіта, етнічна, політична чи релігійна належність), в якому реальні особистості, які включені в умовну групу, не мають між собою реальних відносин та зв'язків і навіть можуть не знати один одного.

Умовний рефлекс (conditioned reflex) – один із двох основних типів рефлексів, відкритий і всебічно досліджений великим російським фізіологом І. П. Павловим (1849—1936). Різноманітні види У. р. утворюються за певних умов у процесі життєдіяльності організму на базі вроджених, безумовних рефлексів. У. р. виникає в результаті кількаразового поєднання дії безумовного подразника (зокрема, харчового) з дією будь-якого чинника.

Упевненість (confidence) – психічний стан людини, коли в неї сумніви зведені до мінімуму або й зовсім відсутні. У. будується на знанні, тісно пов'язана з переконанням, однак переконання має цілком визначену практичну спрямованість, воно спонукає людину здійснити те, у чому вона впевнена.

Установка (purpose) – стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби.

Уява (imagination) – процес створення людиною на основі досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

Ф

Фантазія (fantasy) – процес створення людиною нових образів на основі пережитого. Суто людська психічна властивість, необхідний компонент творчої діяльності. Ф. тісно пов'язана з мрією і уявою. Може бути реалістичною і пустою, беззмістовною. Здатність до фантазії – важлива умова творчості.

Феномен (phenomenon) – виняткове, незвичайне, рідкісне явище.

Фобії (phobia) – нав'язливі страхи, які людина не в змозі переборювати.

Формальна група (formal group) – поєднання людей на підставі загальної діяльності, в рамках офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність Ф. г. має нормативно визначений характер.

Фрустрація (frustration) – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

Функція мислення (function of thinking) – в мисленні відбувається відображення внутрішньої, безпосередньо не даної у відчуттях та сприйманнях, сутності об'єктів та явищ дійсності.

Х

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.

Хвилювання (emotion) – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

Ц

Ціль (мета) (aim, goal) – ідеальне уявлення результату, який має бути досягнутий у ході людської діяльності.

Цінність (value) – поняття, що фіксує позитивне або негативне значення будь-якого об'єкта чи явища для суб'єкта.

Ч

Чарівність (charm) – психологічна риса особистості. Термін Ч. вживається для позначення високих природних якостей людини – вродливості, зовнішньої принадності у поєднанні з довершеністю внутрішнього світу.

Черствість (callous) – морально-психологічна риса людини, що означає втрату здатності до переживання, хвилювання. Ч. свідчить про емоційну ущербність особи, неспроможність розділити радощі та печалі інших.

Ш

Шизоїд (schizoid) – акцентуація особистості, що перебуває на межі між здоровим станом і психозом. Для Ш. властивий ряд характерологічних та особистісних рис (замкнутість, некоммунікабельність, надмірна серйозність, холодність у стосунках тощо).

Шизофренія (schizophrenia) – психічна хвороба, виявляється у своєрідних змінах психіки людини. Іноді виникає в період статевого дозрівання. Легкі й початкові форми Ш. піддаються лікуванню.

Щ

Щастя (happiness) – граничне інтенсивне переживання людиною універсальності і глибини затвердження свого буття, максимальної відповідності наявного найзаповітнішим бажанням і мріям, моральна і емоційна насолода життям. Щ. відрізняється від найвищих ступенів задоволення саме соціально-етичним змістом.

Щедрість (generosity) – морально-психологічна риса людини, що полягає в готовності і здатності ділитися з іншими людьми своїми матеріальними і духовними цінностями. Щ. протистоїть скупості.

Щирість (sincerity) – відвертість, правдивість; морально-психологічна риса людини, протилежна лицемірству, вона характеризує не зміст діяльності і стосунків людини, а їх відповідність мотиву, емоційну безпосередність.

Я

“Я” (ego) – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. “Я” формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.

Навчальне видання

Прищак Микола Дем'янович
Мацко Лариса Анатоліївна

ПСИХОЛОГІЯ
Частина II
Навчальний посібник

Редактор В. Дружиніна
Коректор З. Поліщук

Оригінал-макет підготовлено М. Прищакком
На обкладинці використаний живописний твір Рене Франсуа Гісле
Магрітта “Велика родина”

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.