

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький національний технічний університет

**Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В.**

# **ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ**

## **ПСИХОЛОГІЯ**

**Лабораторний практикум**

Вінниця  
ВНТУ  
2010

УДК [159.9+37] (075)

ББК [88+74] я73

МЗ6

*Рецензенти:*

**М. І. Томчук**, доктор психологічних наук, професор;

**В. І. Клочко**, доктор педагогічних наук, професор;

**І. О. Головащенко**, кандидат філософських наук, доцент

Рекомендовано до видання Вченою радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України

**Мацко, Л. А.**

МЗ6 Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Вінниця : ВНТУ, 2010. – 139 с.

Лабораторний практикум містить методики дослідження з психології, теоретичні та інструктивні матеріали до проведення лабораторного практикуму, теми домашніх завдань, додаткові методики для дослідження, список рекомендованої літератури, короткий термінологічний словник.

Може бути використаний студентами в процесі виконання лабораторного практикуму, самостійної роботи, самопізнання та пізнання інших людей, для самоосвіти.

Лабораторний практикум розроблений у відповідності з програмою дисципліни “Основи психології та педагогіки”.

УДК [159.9+37] (075)

ББК [88+74] я73

© Л. А. Мацко, М. Д. Прищак,  
Т. В. Первушина, 2010

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> . . . . .	3
----------------------------	---

### РОЗДІЛ I ВИЗНАЧЕННЯ ГОЛОВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ ТА ГРУПИ

1. Дослідження особливостей характеру. . . . .	6
2. Визначення темпераменту особистості. . . . .	15
3. Визначення самооцінки особистості. . . . .	25
4. Методика “Моя особа очима інших”. . . . .	37
5. Визначення рівня самоактуалізації особистості. . . . .	42
6. Дослідження соціально-психологічного клімату групи. . . . .	57
7. Прийняття групового рішення. . . . .	62

### РОЗДІЛ II МЕТОДИКИ ДЛЯ ДОДАТКОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. “Автопортрет”. . . . .	67
2. “Намалюйте дім”. . . . .	69
3. “Неіснуюча тварина”. . . . .	72
4. Психогіометричний тест. . . . .	77
5. Графологічний тест. . . . .	81
6. Чи сильний у Вас характер?. . . . .	83
7. Капітан? Керманіч? Пасажир?. . . . .	87
8. Чи організована Ви людина?. . . . .	89
9. Впевненість у собі. . . . .	94
10. Чи приємно з Вами спілкуватися?. . . . .	96
11. Чи вмієте Ви слухати?. . . . .	98
12. Чи комунікабельний Ви?. . . . .	100
13. Виявлення комунікативних і організаторських здібностей. . . . .	103
14. “Вилучення понять”. . . . .	106
<b>Література</b> . . . . .	108
<b>Короткий термінологічний словник</b> . . . . .	110

## Передмова

В курсі “Основи психології та педагогіки” пропонується проведення лабораторного практикуму. При його розробці автори намагалися реалізувати такі цілі. По-перше, відбиралися тести та методики, що відповідали б вимогам науковості. По-друге, запропоновані методики дозволяють скласти уявлення про стрижневі, визначальні властивості людини та соціальної групи. По-третє, запропоновані дослідження досить прості і можуть бути зрозумілими та витлумаченими самими досліджуваними. В деяких випадках передбачається, що запропонований тест студенти використають для дослідження інших, щоб мати досвід їх проведення, в разі потреби, в подальшому.

Науково обґрунтовані психологічні тести – один з методів психологічного дослідження. Отримана в результаті їх проведення інформація дозволяє мати об’єктивну оцінку досліджуваних психологічних явищ, на відміну від тестів-розваг. В наведених тестах і методиках передбачаються процедури перевірки, що гарантують певною мірою валідність, достовірність отриманих результатів.

Дані, одержані в результаті роботи з тестами та методиками, іноді виявляються несподіваними для досліджуваного. Це може бути результатом не досить адекватного попереднього уявлення про себе. Варто також зазначити, що тест свідчить про психологічні особливості людини в конкретний час, і тому ця інформація може бути неточною, якщо людина перебуває в незвичному для себе стані (стрес, сильна втома, депресія).

Крім того, психіка людини – надзвичайно складний об’єкт дослідження, тому її глибокий науковий аналіз передбачає застосування сукупності спеціально підібраних методик, тестів і здійснення неодноразових досліджень. Але навіть враховуючи все, про що йшлося, досліджуваному варто взяти до уваги отриманий результат, використати цю інформацію для більш глибокого розуміння себе та інших людей.

Даний практикум складається з психологічних тестів та завдань, які покликані сприяти процесу самопізнання і самовиховання особистості студента, а також опануванню ним деяких засобів, які дозволяють правильно оцінювати інших людей, орієнтуватися в складному механізмі

людської поведінки. Вміння розібратися в собі та в інших – запорука успішного спілкування і ефективної діяльності майбутнього фахівця.

Наведемо кілька загальних рекомендацій для роботи з тестами. В психологічних тестах немає правильних та неправильних відповідей. Будь-яка відповідь несе певну інформацію. Так само не варто оцінювати результат, виходячи з оцінок “добре” чи “погано”. Отримані результати – це прояв своєрідності нашого “Я”, позитивними чи негативними можуть бути їх прояви в поведінці. Наступне правило для роботи з тестами – відповідати швидко, не роздумуючи. Саме такі відповіді найбільш достовірні. Відповідаючи на питання тесту, виходьте з того, що Ви думаєте чи як поведетеся в звичних, стандартних для Вас ситуаціях.

У I розділі практикуму розміщені лабораторні роботи № 1, 2, 3, 4, 5 які дають змогу самостійно більш глибоко зрозуміти себе. Вони ж можуть бути використані студентами для дослідження інших (близьких, знайомих), а в подальшому ними можна користуватися у випадку, коли в професійній сфері виникне необхідність отримання інформації про психологічні характеристики колег, підлеглих. Методика (№ 6) “Дослідження соціально-психологічного клімату групи” дасть можливість оцінити рівень та якість стосунків в групі. Матеріали для осмислення процесів у групі, виявлення проявів лідерства та здатності групи до колективного прийняття рішення дасть методика (№ 7) “Прийняття колективного рішення”.

Всі ці дослідження виконуються в години навчальних занять під керівництвом викладача. Отримані результати опрацьовуються у письмовому звіті, що виконується вдома. В методичних матеріалах формулюється мета роботи. Для осмислення результатів дослідження наводиться короткий теоретичний матеріал про психологічні явища, що є результатом дослідження. Особливе значення при оцінюванні результатів роботи має відповідь на контрольні питання.

У II розділі лабораторного практикуму розміщені методики для додаткових психологічних досліджень. Їх мета – отримати більш глибоке розуміння себе, виходячи з того, яка саме інформація є найбільш цікавою та актуальною для конкретної людини.

Для більш глибокого розуміння досліджуваних психологічних явищ рекомендується використати наведений короткий термінологічний словник й опрацювати рекомендовану для вивчення літературу.

# РОЗДІЛ I

## ВИЗНАЧЕННЯ ГОЛОВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ ТА ГРУПИ

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

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

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

#### **Хід роботи:**

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

#### ***Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи***

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

Визначальними властивостями психіки, що зумовлюють тип характеру, є екстраверсія та інтраверсія. Поняття “інтроверсія” і “екстраверсія” запропоновані швейцарським психологом К. Г. Юнгом. В основі поділу, запропонованого ним, лежить уявлення про те, що в житті

людини є дві групи явищ – явища зовнішнього життя і внутрішнього. Як в тому, так і в іншому відбуваються певні події – тобто те, що змінює життя, що є значущим для людини.

*Екстраверти* (від латинських коренів “екстра” – “назовні”, “верто” – “направляю”) – особистості, які спрямовані назовні в силу організації їх нервових процесів, потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища. Їм притаманна тяга до нових вражень. Вважається, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, безтурботність, балакучість, гнучкість поведінки, велика ініціативність (але незначна наполегливість) і висока соціальна адаптованість. Їх почуття, емоції не завжди піддаються контролю. Екстраверти зазвичай наділені чарівністю, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку. Добре виконують роботу, яка вимагає швидких рішень.

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

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

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

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

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

Емоційні реакції людини можна розрізнити, виходячи, зокрема, з того, наскільки в них врівноважені чи неуврівноважені процеси

збудження та гальмування. Врівноважена людина здатна контролювати свої емоційні прояви, володіти ними. Саме це і визначає рівень *емоційної стабільності людини*.

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

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

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

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

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

Далі, емоційна реакція емоційно нестабільної людини часто носить парадоксальний характер: на сильні подразники виникає слабка реакція і навпаки. У людини емоційно стабільної, навпаки, емоційна



реакція за силою відповідає значущості події, що її обумовила, – на значні події особистість реагує дуже емоційно, на незначні – слабкою емоційною реакцією. У емоційно нестабільної людини реакція триває і після того як подразник, що її викликав, вичерпав себе. У людини емоційно стабільної емоційна реакція відповідає за тривалістю ситуації і згасає, коли вона вичерпана.

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

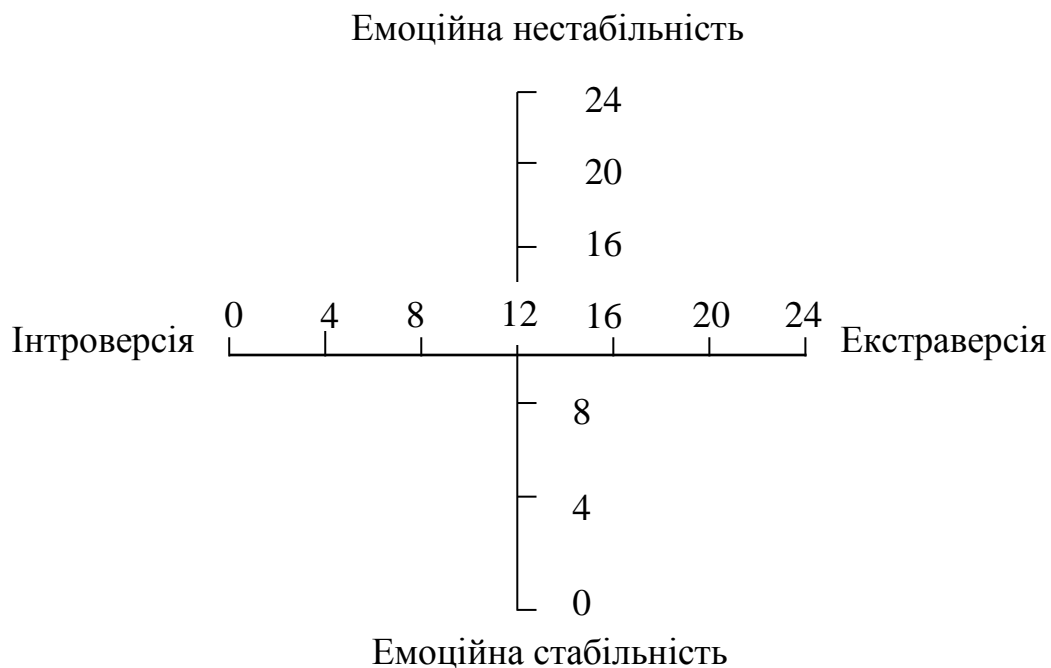


Рисунок 1.1 – Шкали інтроверсії-екстраверсії, емоційної стабільності-нестабільності

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

Два головні виміри особистості (за Г. Айзенком).

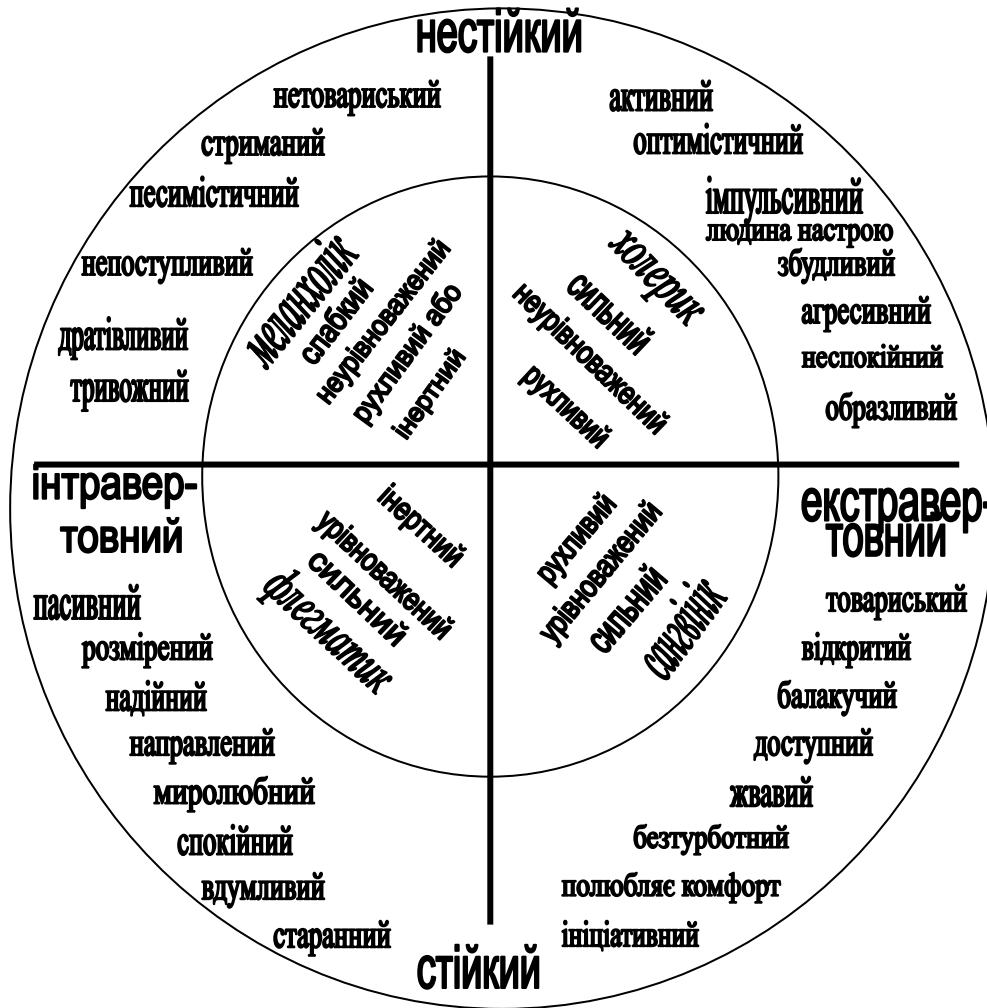


Рисунок 1.2

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

**Проведення дослідження**  
**Тест Г. Айзенка “Ваш характер”<sup>1</sup>**

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

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

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

Зміст тверджень	Так	Ні
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, потребу пережити сильні відчуття?</li> <li>2. Ви часто потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, підтримати, поспівчувати?</li> <li>3. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?</li> <li>4. Вам дуже важко відмовитися від своїх намірів?</li> <li>5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, перш ніж діяти?</li> <li>6. Ви завжди дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це вам не вигідно?</li> <li>7. У вас часто бувають спади і піднесення настрою?</li> <li>8. Ви швидко дієте й говорите і не витрачаєте багато часу на обмірковування?</li> <li>9. У вас виникало коли-небудь почуття, що ви нещасна людина, хоча ніякої поважної причини для цього не було?</li> <li>10. Ви здатні побитися об заклад на будь-що?</li> <li>11. Ви ніяковієте, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби?</li> <li>12. Чи буває так, що, розгнівавшись, ви втрачаєте витримку?</li> <li>13. Ви часто дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту?</li> <li>14. Вас часто непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати?</li> <li>15. Вам цікавіше читати книги, ніж спілкуватися із людьми?</li> <li>16. Вас легко образити?</li> <li>17. Ви любляєте часто бувати в компанії?</li> <li>18. Вам спадає на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?</li> <li>19. Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все “горить” у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?</li> <li>20. Ви прагнете обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?</li> </ol>		

Зміст тверджень	Так	Ні
<p>21. Ви багато мрієте?</p> <p>22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте в такий самий спосіб?</p> <p>23. Вас часто гнітить почуття провини?</p> <p>24. Всі ваші звички позитивні та бажані?</p> <p>25. Ви здатні дати волю почуттям і добре повеселитися в галасливій компанії?</p> <p>26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають вкрай напруженими?</p> <p>27. Вас вважають людиною жвавою і веселою?</p> <p>28. Після того, як справу зроблено, ви часто повертаєтесь до неї подумки і вважаєте, що могли б зробити краще?</p> <p>29. Ви зазвичай мовчазні та стримані, коли знаходитесь серед людей?</p> <p>30. Ви передаєте плітки?</p> <p>31. У вас буває безсоння від напливу хаотичних думок?</p> <p>32. Вам простіше і легше прочитати те, що вас цікавить, у книзі, навіть коли про це легко дізнатись у друзів?</p> <p>33. Чи буває у вас сильне серцебиття не через фізичні причини?</p> <p>34. Вам подобається робота, яка вимагає пильної уваги?</p> <p>35. У вас бувають напади тремтіння?</p> <p>36. Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?</p> <p>37. Вам неприємно бути в компанії, де постійно кепкують один з одного?</p> <p>38. Чи правда, що ви дратівливі?</p> <p>39. Вам подобається робота, яка вимагає швидких дій?</p> <p>40. Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності, які могли б статися?</p> <p>41. Ви неквапливі в рухах?</p> <p>42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу?</p> <p>43. Ви часто бачите страшні сновидіння?</p>		

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

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

2.1. Опрацювати результати за шкалою **“Щирість”**.

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

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

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

2.2. Опрацювати результати за шкалою **“інтроверсія-екстраверсія”**.

*Ключ до тесту за шкалою “інтроверсія-екстраверсія”*: відповіді

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

Показник “ інтроверсія-екстраверсія” характеризує індивідуально-психологічну орієнтацію людини на світ зовнішніх об’єктів (екстраверсія), або на внутрішній суб’єктивний світ (інтроверсія).

2.3. Опрацювати результати за шкалою **“Емоційна стабільність - нестабільність”**.

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

### **Зміст звіту**

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

### **Контрольні питання**

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

### **Домашнє завдання**

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

## 2. Визначення темпераменту особистості

**Мета роботи:** навчитися визначати показники темпераменту особистості.

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

### Хід роботи:

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

### *Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи*

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

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

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

В подальшому велику роль в розвитку теорії темпераменту відіграв І. Павлов. Він дослідив властивості вищої нервової діяльності і показав,

що вроджене співвідношення цих властивостей і характеризує те, що називають темпераментом.

“Чистий” *сангвінік* має сильний, урівноважений, рухливий тип нервової системи. Швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко виникають і змінюються, емоційні переживання, як правило, неглибокі. Міміка багата, рухлива, виразна. Дещо непосидючий, вимагає нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє суворо дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи у роботі. У зв'язку з цим не може успішно виконувати справи, що вимагають рівної затрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, сталості уваги, терпіння. За відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

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

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

*Меланхолік* вирізняється загальною слабкістю нервової системи. У



меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись.

Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки). Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором'язливість і боязкість, нерішучість. В нормальних умовах меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання. За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують. Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

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

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

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

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

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

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

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

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

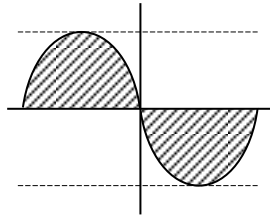


Рисунок 2.1

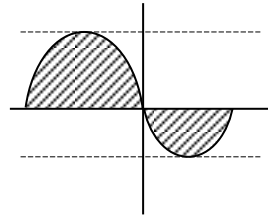


Рисунок 2.2

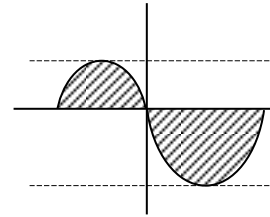


Рисунок 2.3

*Рухливість* – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Холеричний, сангвінічний темпераменти – рухливі.

Флегматичний темперамент – інертний.

Меланхолічний темперамент – рухливий або інертний.

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

Таблиця 2.1 – Співвідношення властивостей і типів нервової системи

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

Основні характеристики, особливості типів темпераменту наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Характеристики типів темпераменту

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Переклад з латинської</i>	Жовч	Кров	Слиз	Чорна жовч
<i>Образне порівняння</i>	Могутній потік, який скидає свої води зі скелі	Біг могутнього потоку	Спокійна течія повноводної ріки	Струмок, здатний перетворитись в болото

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Урівноваженість</i>	Неврівноважений	Урівноважений	Дуже врівноважений	Дуже неврівноважений
<i>Емоційні переживання</i>	Сильні, короткочасні	Поверхневі, короткочасні	Слабкі	Глибокі, довготривалі
<i>Настрій</i>	Нестійкий, з домінуванням оптимізму	Стійкий, життєрадісний, веселий	Стійкий, без великих радощів і печалей	Нестійкий, з домінуванням песимізму
<i>Мова</i>	Дуже голосна	Голосна	Монотонна	Тиха
<i>Терпіння</i>	Слабке	Помірне	Дуже велике	Дуже слабке
<i>Адаптація</i>	Добра	Відмінна	Повільна	Погано адаптується
<i>Комунікабельність</i>	Нерівномірно комунікабельний	Комунікабельний	Некомунікабельний	Замкнутий
<i>Агресивність</i>	Агресивний	Миролюбний	Стриманий	Істеричний
<i>Ставлення до критики</i>	Збуджене	Спокійне	Байдуже	Образливе
<i>Активність</i>	Пристрасний	Енергійний (діловий чи марнословний)	Невтомний трудівник	Нерівномірно активний
<i>Ставлення до загрози</i>	Бойове, ризиковане	Обачливе, без ризику	Холоднокровне, незворушне	Тривожне, розгублене, пригнічене
<i>Спосіб досягнення мети</i>	Енергійно, з повною віддачею	Швидко, з діями без перешкод	Поступово, наполегливо	Слабко, з ухиляннями від перешкод
<i>Самооцінка</i>	Значна переоцінка	Деяка переоцінка	Реальна оцінка	Недооцінка
<i>Сугестивність (здатність до навіювання)</i>	Помірна	Невелика	Слабка	Велика

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Особливості</i>	Велика життєва енергія, висока дратівливість, повільна заспокійливість, гарячковість, нестриманість, нетерплячість, прямолінійність, невміння володіти собою	Жвавість, рухливість, веселість, балакучість, розвинута уява, вразливість, швидка зміна емоцій, легкість в подоланні перешкод, легка адаптовність до нових умов	Повільність, спокійність, терплячість, витривалість, слабкий зовнішній вияв почуттів, важко переходить від одного виду діяльності до іншого, важке звикання до зміни в навколишньому середовищі, до нових людей в спілкуванні	Слабкий вияв почуттів, замкнутість, надання переваги самотності, несміливість, невпевненість у собі
<i>Ділові якості</i>	Енергійність, ініціативність, азартно береться за роботу, швидко долає перешкоди, вирішує проблеми	Продуктивний в цікавій роботі, вміє захоплювати, вести за собою людей, підтримувати гарну атмосферу в колективі	Цілеспрямований, наполегливий, продуктивний, відданий роботі, володіє високим почуттям відповідальності	В'ялий, може працювати успішно тільки за сприятливих умов і на межі своїх можливостей
<i>Можливі проблеми</i>	Зайва активність, емоційність, неохочість до монотонної роботи	Недостатня цілеспрямованість, часто невміння доводити розпочате до кінця	Пасивність, деколи байдужість, низька активність	(Див. ділові якості)

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Шляхи самовдосконалення</i>	Критичніше підходити до своїх дій, щоб не травмувати оточуючих	Діяти більш цілеспрямовано, доводити до кінця кожне розпочате діло	Намагатися бути максимально активним	Уникати самоаналізу, не згадувати нанесені образи, переключити свою увагу на допомогу оточуючим

### Проведення дослідження<sup>1</sup>

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

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

#### ***Паспорти темпераментів:***

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

II. Ви: 1) веселі, життєрадісні; 2) енергійні та ділові; 3) часто не доводите розпочату справу до кінця; 4) схильні переоцінювати себе; 5) здатні швидко схоплювати нове; 6) непостійні в інтересах і нахилах; 7) легко переживаєте поразки; 8) без труднощів пристосовуєтесь до

<sup>1</sup> Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 736 с.

різних обставин; 9) з задоволенням беретесь за будь-яку нову справу; 10) легко залишаєте справу, якщо вона перестала Вас цікавити; 11) швидко включаєтесь у нову роботу і так само швидко переключаєтесь з однієї справи на іншу; 12) для Вас 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) маєте голосну, швидку, чітку мову, яка супроводжується жвавими жестами і виразною мімікою; 16) зберігаєте самовладання в несподіваній, складній ситуації; 17) маєте завжди бадьорий настрій; 18) швидко засинаєте і прокидаєтесь; 19) буваєте незібрані, виявляєте поспішність в рішеннях; 20) часто відволікаєтесь, схильні до поверховості.

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

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

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

Паспорти відповідають темпераментам:

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

2. Визначте свій темперамент за формулою:

$$\Phi_T = X\left(\frac{A_x}{A} * 100\%\right) + C\left(\frac{A_c}{A} * 100\%\right) + \Phi\left(\frac{A_\phi}{A} * 100\%\right) + M\left(\frac{A_m}{A} * 100\%\right), \quad (1)$$

де  $\Phi_T$  – значення темпераменту;  $A$  – загальна кількість плюсів за всіма типами;  $A_x$  – число плюсів у “паспорті” холерика;  $A_c$  – число плюсів у “паспорті” сангвініка;  $A_\phi$  – 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.

### **Оціночна 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 в незначній мірі.

### **Зміст звіту**

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

### **Контрольні питання**

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

### ***Домашні завдання***

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



### **3. Визначення самооцінки особистості**

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

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

#### **Хід роботи:**

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

#### ***Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи***

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

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

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

Самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною. За оптимальної, адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою реальні цілі, які можна досягти реально. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачати, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими

словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. До оптимальної належать самооцінки “високий рівень” і “вище за середній рівень” (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також “середній рівень” (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення, саморозвитку). Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою.

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

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

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

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих намірів, але це все-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне “пиляння”. Коли в тобі бачать лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій.

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

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

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

Від чого залежить самооцінка? Звичайно, на самооцінку певною мірою впливають думки, оцінки інших людей, деякі (досить хаотичні) психологічні знання, одержані людиною. Але визначальними в формуванні самооцінки є, по-перше, реальні успіхи, досягнення в діяльності людини. По-друге, самооцінку визначає рівень вимог, що їх людина ставить до себе. При цьому, якщо спробувати вивести формулу самооцінки, вона виглядатиме так:

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

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

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

подати документи до ВНТУ, бо батьки не в змозі забезпечити його матеріально, якщо він поїде вчитись в близьке чи далеке зарубіжжя. За результатами співбесіди чи іспиту він теж зарахований до університету.

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

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

Як виявляється певний рівень самооцінки в поведінці?

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

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

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

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

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

## Проведення дослідження<sup>1</sup>

### Дослідження № 1

#### Тест № 1 “Самооцінка особистості”

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

#### Перелік якостей особистості

1. Акуратність	11. Заздрість	21. Нестриманість	31. Сором'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

#### Короткий словник:

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

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

*Ентузіазм* – завзятість, емоційність при виконанні справи.

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

*Жалісливість* – схильність до почуття жалості, співчуття.

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

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

<sup>1</sup> Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.

*Педантизм* – “сліпе” дотримання встановлених норм, дріб’язкова точність.

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

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

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

$$K_c = P / 40,$$

де  $K_c$  – коефіцієнт самооцінки.

5. Результати порівняти з оціночною шкалою.

#### ***Оціночна шкала***

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

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

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

### ***Дослідження № 2***

#### ***Тест № 2 “Самооцінка особистості”***

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

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

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

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

## *Перелік якостей особистості*

### *I. Міжособистісні відносини, спілкування*

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

### *II. Поведінка*

1. Активність – прояв зацікавленого відношення до оточуючого світу і до самого себе, до справ колективу, енергійні вчинки та дії.
2. Гордість – почуття власної гідності.
3. Добродушність – м'якість характеру, прихильність до людей.



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

### *III. Діяльність*

1. Вдумливість – глибоке проникнення у суть справи.
2. Діловитість – знання справи, підприємливість, розумність.
3. Майстерність – високе мистецтво в певній галузі.
4. Тямущість – уміння зрозуміти зміст, кмітливість.
5. Швидкість – стрімкість вчинків і дій, прудкість.
6. Зібраність – зосередженість, підтягнутість.
7. Точність – уміння діяти як задано, відповідно до зразка.
8. Працьовитість – любов до праці, суспільно-корисної діяльності, яка потребує напруги.

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

#### *IV. Переживання, почуття*

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

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

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

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

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

де  $K_c$  – коефіцієнт самооцінки.

7. Результати порівняти з оціночною шкалою.

*Примітка:*

Можливий варіант визначення самооцінки у відсотках:

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

### **Оціночна шкала**

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

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

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

### **Зміст звіту**

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

### **Контрольні питання**

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

### **Домашні завдання**

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

#### 4. Методика “Моя особа очима інших”

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

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

##### **Хід роботи:**

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

##### ***Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи***

Тест “Моя особа очима інших” дозволяє Вам подивитись на себе очима інших – Ваших друзів, товаришів по студентській групі. Може статися, що на Вас чекають прикрі несподіванки. Це цілком природно. Кожен з нас завжди бачить себе, передусім, з кращого боку. І коли раптом

дізнається, що на нього дивляться дещо по-іншому, не завжди відчуває себе добре. Але все-таки краще знати про себе таку інформацію, щоб у подальшому позбутися небажаних рис і розвивати в собі бажані. Не легковажте думками про свою особу, особливо там, де вони збігаються. Не звинувачуйте товаришів у лихих намірах. Вони хотіли звернути увагу на риси, про які вголос не завжди можна говорити. Будьте раді, що довідалися, якої думки про Вас інші.

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

### Проведення дослідження<sup>1</sup>

#### *Перелік якостей, що характеризують відношення до людей*

№ якості	“+”	“-”
1	Любить товариство	Самітник, мав би бути більш товаришким
2	Любить людей	Не любить людей
3	Колективіст	Бракує почуття колективізму
4	Легко заводить знайомства	Важко заводить знайомства
5	Його всі люблять	Міг би подбати, щоб його більше любили
6	Цікавиться людьми	Мало цікавиться людьми
7	Мовчазний	Балакучий
8	Приємний у поведженні	Треба намагатися бути приємнішим з людьми
9	Вміє добре тримати себе у товаристві	Можна було б подбати про кращі манери
10	Чемний	Міг би бути більш чемним
11	Делікатний	Міг би бути більш делікатним
12	Приємний	Неприємний
13	Люб'язний	Грубий
14	Дотепний	Нудний
15	Цікавий	Нецікавий
16	Веселий	Невеселий
17	Має почуття гумору	Не вистачає почуття гумору
18	Тактовний	Міг би бути тактовнішим
19	Не любить суперечок	Має схильність до суперечок

<sup>1</sup> Томан І. Як удосконалювати самого себе : пер. з чес. / І. Томан. – К. : Політвидав України, 1984. – 240 с.

№ якості	“+”	“-”
20	Шукає компроміси	Безкомпромісний
21	Поступливий	Упертий
22	Чуйний	Бракує чуйності
23	Відвертий	Замкнений
24	Щирий	Нещирий
25	Уважний	Неуважний
26	Не образливий	Легко ображається
27	Легко адаптується	Важко адаптується
28	Стриманий	Невитриманий
29	Спокійно реагує на критику	Не любить критику
30	Гарно одягається	Міг би більше дбати про одяг
31	Дбає про свою зовнішність	Міг би більше дбати про зовнішність
32	Добросердий	Бракує добросердя
33	Завжди об’єктивний	Часто буває необ’єктивним
34	Справедливий	Часто буває несправедливим
35	Схильний до підлеглості	Любить командувати
36	Довірливий	Недовірливий
37	Доброзичливий	Неприятний
38	Рішучий	Нерішучий
39	Широка натура	Дріб’язковий
40	Терпеливий	Нетерплячий
41	Альтруїст	Егоїст
42	Оптиміст	Песиміст
43	Адекватна самооцінка	Неадекватна самооцінка
44	Скромний	Міг би бути скромнішим
45	Ніколи не хвалиться	Часто хвалиться
46	Вірить у свої сили	Занадто самовпевнений
47	Впевнений у собі	Не впевнений у своїх силах
48	Компанійський	Сором’язливий
49	Немарнослівний	Має нахил до марнослівства
50	Спокійний	Неспокійний
51	Сильна індивідуальність	Слабка індивідуальність
52	Демократ	Авторитарний тип
53	Урівноважений	Не завжди врівноважений
54	Принциповий	Безпринципний
55	Байдужий до слави	Славолюбний
56	Вольовий	Слабовольний
57	Цілеспрямований	Без мети
58	Вимогливий	Невимогливий

№ якості	“+”	“-”
59	Без комплексів	Страждає на комплекси
60	Дбайливий	Не дбайливий
61	Гордий	Не має гордості
62	Лояльний	Нетерпимий

### Зміст звіту

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

Таблиця 4.1 – (Приклад)

№ якості	Оцінка іншими	
	кількість “+”	кількість “-”
1	6	2
2	0	8
3	4	4
.		
.		
62	2	3

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

Таблиця 4.2 – (Приклад)

№ якості	Якості	Оцінка іншими (кількість “+” або “-”)	Характеристика
4	Патріотизм	10 +	-
13	Люб’язний	10 +	+
16	Веселий	9 -	-
.			
.			
52	Демократ	0	+

4. Дати письмові відповіді на контрольні питання.



### **Контрольні питання**

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

## **5. Визначення рівня самоактуалізації особистості**

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

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

### **Хід роботи:**

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

### ***Теоретичні матеріали для виконання лабораторної роботи***

#### *Концепція самоактуалізації особистості за А. Маслоу*

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

*добрі, моральності, доброзичливості*, з якими народжується людина і які вона може реалізувати в певних умовах.

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

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

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

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

*Особистості, що самоактуалізується, властивий ряд особливостей:*

- 1) повне прийняття реальності та комфортне ставлення до неї (не ховатися від життя, а знати та розуміти його);

- 2) прийняття інших і себе (“я роблю своє, ти робиш своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я поважаю та приймаю тебе таким, який ти є”);
- 3) професійна захопленість улюбленою справою, орієнтація на задачу, на справу;
- 4) автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність суджень;
- 5) здатність до розуміння інших людей, увага, доброзичливість до людей;
- 6) постійна новизна, свіжість оцінок, відкритість досвіду;
- 7) розрізнення мети та засобів, зла та добра (“Не будь-який засіб є добрим для досягнення мети”);
- 8) спонтанність, природність поведінки;
- 9) гумор;
- 10) саморозвиток, прояв здібностей, потенційних можливостей, творчість у всіх сферах життя;
- 11) готовність до вирішення нових проблем, до усвідомлення проблем, свого досвіду, розуміння своїх можливостей.

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

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

Нижче пропонується ще одна адаптація теста РОІ - опитувач САМОАЛ. Ця методика була розроблена з врахуванням специфічних

особливостей самоактуалізації в нашому постіндустріальному суспільстві. Крім того, суттєві зміни відбулися в структурі опитувача (типи шкал) і формуванні діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О. В. Лазукін.

### **Проведення дослідження**

#### ***Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ)***

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

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.  
Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.  
Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.  
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.  
Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.  
Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.  
Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.  
Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.  
Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.  
Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і 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 питання, то можу відкласти його на деякий час.  
Б) Я буду шукати відповідь на питання, 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 вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.  
Б) Зусилля, яких вимагає 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) По своїй природі 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 настрої 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 загально визнаними 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 неухважність 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	

### **Оціночна 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.

### **Оціночна шкала**

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

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

### ***Опис шкал опитувача САМОАЛ***

1. *Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з 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 з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

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

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це

поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. *Спонтанність* – це якість, що випливає 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 товариську особу, 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 питання опитувача САМОАЛ.
2. Визначити рівень самоактуалізації на основі ключів № 1 та № 2.
3. Дати письмові відповіді на контрольні питання.

### **Контрольні питання**

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

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



## 6. Дослідження психологічного клімату групи

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

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

### **Хід роботи:**

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

### ***Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи***

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

Якісні і кількісні показники основних рис колективу поєднуються поняттям “соціально-психологічний клімат колективу”. На думку відомого російського психолога Б. Паригіна, поняття “соціально-

психологічний клімат колективу” відбиває характер взаємин між людьми, переважний тон суспільного настрою в колективі, пов’язаний із задоволенням умовами життєдіяльності, стилем і рівнем управління й іншими факторами.

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

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

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

Будь-яка людина вже в силу своєї присутності в соціальній групі, а тим паче беручи участь у спільній праці, впливає на багато сфер життя колективу, в тому числі на його соціально-психологічний клімат. Люди позитивно чи негативно впливають на самопочуття оточуючих залежно від їх соціально-психологічних й індивідуально-психологічних властивостей. До соціально-психологічних властивостей особистості, що позитивно впливають на формування соціально-психологічного клімату, відносять принциповість, відповідальність, дисциплінованість,

активність у міжособистісних і міжгрупових відносинах, товарицькість, культуру поведінки, тактовність. Негативно на клімат впливають люди непослідовні, егоїстичні, безтактні і т.д. (інша справа, як і наскільки особа розуміє себе). На самопочуття людей і через нього на загальний клімат колективу впливають і особливості психічних процесів (інтелектуальних, емоційних, вольових) а також темперамент і характер членів колективу. Крім того, важливу роль відіграє підготовка людини до праці, тобто її знання, уміння і навички. Висока професійна компетентність людини викликає повагу, вона може бути прикладом для інших і тим самим сприяти зростанню майстерності працюючих з нею людей.

### Проведення дослідження<sup>1</sup>

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

*Шкала оцінювання властивостей психологічного клімату:*

3 — властивість виявляється в групі завжди;

2 — властивість виявляється в більшості випадків;

1 — властивість виявляється нерідко;

0 — виявляються в однаковій мірі і та, й інша властивості.

Таблиця 6.1 – Властивості психологічного клімату групи

Властивості психологічного клімату (А)	Оцінка	Властивості психологічного клімату (В)
1. Переважає бадьорий, життєрадісний настрій	3210123	Переважає пригнічений, песимістичний настрій
2. Доброзичливість у відносинах, взаємні симпатії	3210123	Конфліктність у відносинах, антипатії
3. В середині вашої групи між угрупованнями є взаємна повага, розуміння	3210123	Угруповання конфліктують між собою

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

<b>Властивості психологічного клімату (А)</b>	<b>Оцінка</b>	<b>Властивості психологічного клімату (В)</b>
4. Членам групи подобається разом проводити час, брати участь у спільній діяльності	3210123	Члени групи байдужі до більш тісного спілкування, негативно ставляться до спільної діяльності
5. Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання, співчуття усіх членів групи	3210123	Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими інших або викликають заздрість, злорадність
6. У групі з повагою ставляться до думок один одного	3210123	Кожний вважає свою думку головною і нетерпимий до думки товаришів
7. Досягнення і невдачі групи переживаються як власні	3210123	Досягнення і невдачі групи не знаходять відгуку серед її членів
8. У важкі для групи дні відбувається емоційне єднання, “один за всіх, і всі за одного”	3210123	У важкі дні група “розкисає”: розгубленість, сварки, взаємні звинувачення
9. Почуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво	3210123	До похвал і заохочень групи її члени ставляться з байдужістю
10. Група активна, повна енергії	3210123	Група інертна, пасивна
11. Доброзичливо та з увагою ставляться до новачків, допомагають їм освоїтися в колективі	3210123	Новачки почувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість
12. У групі справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист	3210123	Група помітно розділяється на “привілейованих” і “принижених”, існує зневажливе ставлення до слабких
13. Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно	3210123	Групу неможливо “підняти” на спільну справу, кожен думає про власні інтереси

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

*Примітка:* Розрахувати середньогрупову оцінку психологічного клімату за окремою методикою.

### **Оціночна шкала**

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

### **Зміст звіту**

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

### **Контрольні питання**

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

## 7. Прийняття групового рішення

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

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

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

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

### 1. Ділова гра “Аварія яхти”<sup>1</sup>

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

**Час проведення:** близько 1 години.

#### Порядок проведення

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

---

<sup>1</sup> Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.

На цьому етапі вправи дискусії між учасниками заборонені. Відзначте середній індивідуальний час виконання завдання.

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

На цьому етапі допускається дискусія з приводу прийняття групового рішення.

Відзначте середній час виконання завдання для кожної підгрупи.

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

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

б) зачитайте “правильний” список відповідей (Додаток 2). Запропонуйте порівняти “правильну” відповідь, власний результат і результат групи: для кожного предмета списку треба обчислити різницю між номером, що привласнив йому індивідуально кожен студент, далі – група і номером, привласненим цьому предметові експертами. Складіть абсолютні значення цих різниць для всіх предметів. Якщо сума більше 30, то учасник або підгрупа “потонули”;

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

#### ***Коментар до проведення гри***

- Ця вправа дає можливість кількісно оцінити ефективність групового рішення.

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

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

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

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

## *Додаток 1*

### *Ділова гра “Аварія яхти”*

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

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

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

## *Додаток 2*

### *Ділова гра “Аварія яхти”*

#### *(відповіді експертів ЮНЕСКО)*

На думку експертів, основними речами, необхідними людині, яка потерпіла аварію корабля в океані, є предмети, що служать для привернення уваги, і предмети, що допомагають вижити до прибуття



рятувальників. Навігаційні засоби мають порівняно невелике значення: якщо навіть маленький рятувальний пліт і в змозі досягти землі, та неможливо на ньому запасти достатню кількість води або їжі для життя протягом цього періоду. Отже, найважливішими для людини є дзеркало для гоління і каністра нафтогазової суміші. Ці предмети можуть бути використані для сигналізації повітряним і морським рятувальникам. Другими за значенням є такі речі, як каністра з водою і коробка консервів.

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

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

14. Протимоскітна сітка. (У Тихому океані немає москітів).
15. Секстант. (Без таблиць і хронометра не використовується).

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

## **2. Ділова гра “Подорож на повітряній кулі”<sup>1</sup>**

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

**Час проведення:** 30 хвилин.

### **Порядок проведення**

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

### **Коментар до проведення гри**

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

---

<sup>1</sup> Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИКИ ДЛЯ ДОДАТКОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ<sup>1</sup>

#### 1. “Автопортрет”<sup>2</sup>

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 зображати 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 стосовно суспільної думки. Очі з довгими віями – вияв кокетливості, демонстрації себе. Маленькі або заплющені очі – заглибленість у себе, тенденція до інтроверсії.

---

<sup>1</sup> При укладанні розділу “Методики для додаткових психологічних досліджень” були використані такі видання: Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум : навч. посібник / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька та ін. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.; Цимбалюк І. М. Психологія управління : навч. посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2008. – 624 с.; Семенова А. В. Основи психології і педагогіки : навч. посібник / А. В. Семенова, Р.С. Гурін, Т. Ю. Осипова. – К. : Знання, 2006. – 319 с.; Здоровенко В. В. Психологія ділового спілкування : навч. посібник / В. В. Здоровенко. – Дрогобич : Каменярь, 2002. – 147 с.; Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.; Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : уч. пособие / Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 529 с. Методики подаються в авторській інтерпретації.

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

**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.

**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 певної ситуації, страх самотності. Людина, що біжить, – вияв бажання зникнути від будь-кого.

## 2. “Намалюйте будинок”<sup>1</sup>

Цей тест один із найпоширеніших в країнах Європи. Тому хто працює з цим тестом, пропонується намалювати те, що виникає в його уяві при слові “будинок”. Елементи малюнка дозволяють виявити найвиразніші риси вашого психологічного портрета.

### Інтерпретація

*Ви намалювали:*

**Стандартний міський багатопверховий будинок.** У Вас не надто поширений характер. Малюнок видав, що 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 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 виявляє легковажність, несерйозність людини. У такої людини сильно розвинена уява, схильність до сентиментальності. Вона часто відчуває брак 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 дітей. Якщо біля дому намальована міцна огорожа – така деталь, скоріше за все, говорить про замкнутість характеру людини. Якщо біля дому намальована клумба чи “посаджені” дерева – це означає наявність в характері такої риси, як довір’я до людей. І ще про огорожу: чим нижча вона на малюнку, тим більше у досліджуваного прагнення до спілкування з людьми.

---

<sup>1</sup> Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : уч. пособие / Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 529 с.

**Двері.** Відсутність дверей на малюнку припускає психологічну неприступність, замкнутість, труднощі при прагненні розкритися перед іншими. Дуже маленькі двері – небажання впускати у своє “Я”. Парадні, великі двері – відвертість, товариськість, залежність від інших. Двері із замком – потаємність, захисні тенденції.

Якщо двері в намальованому будинкові розташовані посередині, то вірна ознака того, що Ви привітні і гостинні. Ганок показує, що Ви людина великодушна, впевнена в собі. Про товариськість скажуть розчинені двері, про відлюдкуватість говорять, навпаки, двері зачинені. Якщо двері /вхід/ в будинок розташований збоку – вам бракує товариськості, Ви часто страждаєте від своєї неконтактності. Двері, котрі за розміром нагадують ворота, свідчать про непередбачуваність вчинків, про легковажність, суміжну з великодушністю, іноді навіть надмірною.

**Будинок, намальований далеченько** – замкненість.

**Будинок поблизу** – відкритість, гостинність.

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

**Дах** – сфера фантазії. Якщо намальовано товстий контур даху – це свідчить про надмірний контроль над фантазією.

**Водостічні труби** – ознака посиленого захисту.

**Вікна.** Відсутність вікон означає замкнутість, у той час як велика кількість вікон символізує прагнення до контактів з людьми. Широко відкриті вікна – ознака розв’язності, прямолінійності. Якщо на вікнах є фіранки, це може свідчити про певну заклопотаність відносинами з середовищем. Відсутність фіранок – відсутність прагнення приховати свої почуття. Відсутність вікон на першому поверсі – ознака ворожості, відчуженості. Вікна лише на верхньому поверсі, але їх немає на першому поверсі – може свідчити про “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 жадібності, віконниці – про невміння швидко знаходити спільну мову з людьми, дружити.

**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 численні розчарування, які спіткали Вас у житті. Якщо дим підіймається у вигляді тонкого струмка – ознака недостатньої емоційної теплоти людини. Відсутність на малюнку комина найчастіше є ознакою нечутливості людини або сильної депресії. У випадку, коли комин намальований з особливою ретельністю, по цеглині, з дрібними деталями, можна говорити про життєвий оптимізм.

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

***Погода.*** Якщо зображено погану погоду – Ви сприймаєте оточуючий світ вороже, хмари – ознака боязкої тривоги, побоювань, депресії. Фігура людини, коли дме вітер, – припускає потребу в любові, турботі.

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

### 3. “Неіснуюча тварина”<sup>1</sup>

Тест “Неіснуюча тварина” належить до проєктивних тестів. Виконуючи малюнок, людина через рухи руки, що малює малюнок, виявляє певний зміст своєї психіки. Звичайно, це відображення не відображує всю складність психічного світу особи, але деякі прояви її виявляє. Цей тест рекомендується використовувати в поєднанні з іншими тестами та методиками.

**Інструкція:** Розслабтесь, прислухайтеся до своєї інтуїції, дайте волю своїй фантазії та *вигадайте і намалюйте неіснуючу тварину і назвіть її неіснуючим ім'ям.*

“Відпустіть” свою руку, дозвольте їй малювати ніби самій по собі. Малюнок виконується на окремому аркуші матового паперу, бажано олівцем середньої м'якості.

#### Інтерпретація

**Розміщення малюнка.** У нормі малюнок розміщується посередині вертикально розташованого аркуша.

Розміщення малюнка ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виявлена якість) говорить про високу самооцінку, незадоволеність своїм місцем в суспільстві, недостатнє визнання оточуючими, прагнення до самоствердження. Розміщення малюнка в нижній частині – зворотна характеристика: невпевненість в собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість в своєму місці в суспільстві, у визнанні, відсутність бажання самостверджуватися в соціумі.

**Інтерпретація деталей малюнка.** При розгляді окремих деталей малюнка загальний підхід до інтерпретації такий: певна якість більш виявлена, якщо:

- ця деталь вималювана особливо ретельно;
- цих деталей декілька;
- ця деталь збільшена в розмірах відносно інших.

Якщо певної деталі на малюнку немає, її зображення не досить виразне, деталь мала за розміром – дана якість відсутня або слабо виявлена.

**Голова** (або деталь, що її замінює). Положення: *голова повернена*

---

<sup>1</sup> Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум : навч. посібник / Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.



*вправо* (відносно того, хто малює) – прагнення до діяльності, майже все, що планується, – здійснюється, або, принаймні, починає здійснюватися (хоч, можливо, і не доводиться до кінця). Людина активно прагне реалізації своїх планів.

*Голова повернена вліво* – прагнення швидше міркувати, ніж щось робити. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Часто такій людині притаманні страх перед активними діями і нерішучість.

*Положення “анфас”* – зображення “дивиться” на глядача – трактується як егоцентризм, перебільшена увага досліджуваного до власного “я”, своїх проблем.

*Окремі деталі голови, що відповідають органам чуття* (вуха, рот, очі).

*Вуха* – зацікавленість інформації щодо власного “я”, в оцінці себе людина переважно орієнтована на думки і оцінки оточуючих.

*Рот*. Відкритий рот в поєднанні з язиком, без промальовування губ, інтерпретується як велика мовна активність (балакучість). Наявність губ – як чуттєвість. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо заштрихований, – легкість виникнення недовіри, страхів. Рот з зубами – словесна агресивність (людина огризається, задирається, є грубіяном у відповідь на звертання). Закритий рот круглої форми – боязкість, тривожність.

*Очі* – це символ властивого людині переживання страху, який часто не усвідомлюється людиною. Про це говорить різке промальовування райдужки, сильний нахил олівця при виконанні малюнка очей. Якщо зображені вії – людина демонстративна, любить бути в центрі уваги, “працює на публіку”, зацікавлена в тому, щоб оточуючі були в захопленні від її зовнішності, манери одягатися, людина надає занадто великого значення враженню, яке вона справляє на оточуючих. У чоловіків це часто є проявом жіночих рис у характері.

Непропорційно збільшений *розмір голови* – показник того, що людина цінує інтелект, ерудицію в собі та інших.

Рот, особливо зображений у вигляді гострих кутів, – агресія. Якщо роги поєднуються зі щетиною, панцирем, – агресія носить захисний характер. Якщо ж вони зображені разом з нігтями, голками, іншими знаряддями нападу, – агресія носить спонтанний наступальний характер.

*Грива, шерсть, подоба зачіски* – чуттєвість, підкреслення своєї статті, орієнтація на свою сексуальну роль. Про розвинену

сексуальність, аж до фіксації на проблемах сексу, говорить наявність на малюнкові деталей, що стосуються статевих ознак: вимені, грудей, особливо при людиноподібній фігурі (іноді людина не наважується їх зображувати, орієнтуючись на етичні норми пристойності–непристойності, в такому випадку можна запитати, чи хотілось людині їх малювати).

*Пір'я* – прояв бажання до самовиправдання, до демонстративності.

**Несуча, опорна частина фігури тварини** (ноги, лапи, іноді – постамент). Масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, переважання раціонального над емоційним при ухваленні рішень, формуванні думки, висновків; взагалі опора на істотні положення і значущу інформацію. Слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури свідчать про поверховість думок, легковажність у висновках, іноді імпульсивність в ухваленні рішень. Характер з'єднання ніг з корпусом – точне, ретельне, або недбале, ноги слабко з'єднані чи зовсім не з'єднані з корпусом – свідчить про наявність, або, навпаки, відсутність контролю за міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність чи односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – стандартність, банальність думок, рішень. Різноманітність у формі і положенні цих деталей – оригінальність, нестандартність думок, суджень, самостійність, творче начало (виявляється в незвичній формі цих елементів).

**Частини, що є виступаючими з фігури.** Можуть бути функціональними чи такими, що прикрашають тварину (крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира), – свідчать про прагнення до охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, допитливість, про бажання брати участь у якомога більшому числі справ інших людей, про завоювання собі місця під сонцем, іноді – про нерозбірливий вчинок оточуючих. Деталі, що прикрашають (бантики, завиті кучері, квіточки, парасольки), вказують на демонстративність, на бажання привернути увагу оточуючих, манірність.

**Хвости.** Виявляють ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї словесної продукції. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене положенням хвоста (або хвостів): вгору – впевненість, позитив, бадьорість; вниз – незадоволеність, сумнів у власній правоті, жалкування щодо зробленого, сказаного, розкаяння.

Хвости повернені вправо – це оцінка своїх дій і поведінки. Хвости вліво – ставлення до своїх думок, рішень, до втрачених можливостей, до власної нерішучості.

**Контури фігури.** Звертається увага на наявність чи відсутність виступів (шипів, панцирів, голок), промальованість контуру, наявність плям, затемнень. Якщо на малюнку багато гострих кутів – це прояви агресивності. Затемненість, зафарбовування контурної лінії – наявність страху і тривоги. Про підозрілість, побоювання свідчить наявність щитів, заслонів, подвоєння лінії контуру.

Недбалість, неакуратність, стереотипність ліній говорить про відповідні якості людини. Наявність виправлень, перемальовувань можуть свідчити про те, що людина не приймає себе такою, яка вона є.

**Загальна енергія.** Оцінюється кількість зображених деталей – зображена тільки необхідна кількість щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (голова, тіло, кінцівки; або тіло, хвіст, крила), чи має місце щедре зображення не тільки необхідних, але й ускладнювальних конструкцій додаткових деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. Якщо мало, тільки необхідні, – відсутність енергії, втома, можливе хронічне захворювання. Про це також свідчить характер лінії – слабка павутиноподібна лінія. Жирна з натиском лінія свідчить про наявність тривожності, особливо, якщо це різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа – це різка тривожність. Важливо звернути увагу на те, яка деталь так намальована, – це допоможе зрозуміти, з чим пов'язана тривога.

**Загальна оцінка тварини.** Тварини діляться на тих, що загрожують; тих, що бояться, та нейтральних. Тварина є уособленням людини, виявляє ставлення до себе, свого “я”, уявлення про своє становище у світі, свою значущість або її відсутність, тобто тварина представляє того, хто малює, в залежності від характеру того, на кого схожа людина (подібні до лева, бегемота, птаха, равлика, мурах, білого собаки, зайця, комашки, слона і т. ін.).

Схожість намальованої тварини людині, починаючи з постави тварини на дві лапи, замість чотирьох і закінчуючи “одяганням” тварини в людський одяг (штани, спідниці, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап – на руки, свідчить про емоційну незрілість, “дитячість” в характері і поведінці відповідно до ступеня “олюднення” тварини.

Механізм схожий на алегоричне значення тварин і їх характерів у казках, притчах.

Рівень агресивності виявляється кількістю, характером (гострі чи тупі) кутів на малюнку. Особливо вагомі при цьому прямі знаряддя агресії – кігті, зуби, дзьоби.

Якщо загальний контур фігури близький до кола (особливо нічим не заповненого), то це символізує прагнення до замкнутості, потайливості, закритості внутрішнього світу, небажання розкриватися перед іншими, або ж небажання здійснювати це дослідження. Такі малюнки дають, зазвичай, мало даних для аналізу.

Якщо на малюнку в тіло тварини вмонтовані механічні частини (танкові гусениці, пропелер, електролампа замість ока, антени), це може свідчити про наявність у людини шизоїдного радикала (більш докладну інформацію щодо цієї особливості можуть дати дослідження акцентуацій характеру за відповідними методиками).

Творчі можливості виявляються кількістю елементів, що поєднані у фігурі: про банальність, відсутність креативності свідчать варіанти, коли зображена існуюча істота (людина, кінь, собака, риба), до якої приєднується певна деталь, взята від іншого створіння (кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з плавниками). Творче начало, креативність переважає при зображенні фігури, що складається з багатьох елементів, що притаманні різним істотам.

В назві можуть бути поєднання змістовних частин (“заєць, що літає”, “бегемот”, “мухожер” і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням (“ратолетиус” і т. п.). Перше свідчить про раціональність, конкретність при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви як набір літер без жодного смислу (“лялие”, “лиошана”, “гратекер” тощо), що свідчать про легковажне ставлення до оточуючих, ігнорування сигналів небезпеки, наявність в оточуючому світі критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у емоційних думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви (“риночурка”, “пузиренд” і т. п.) – це відповідає іронічно-поблажливому ставленню до оточуючих. Про інфантильність, дитячість свідчать назви, що мають елементи, які повторюються (“тру-тру”, “лю-лю”, “кус-кус” і т. ін.). Схильність до фантазування виявляється звичайно подовженими назвами (“аберосинотиклирон”, “гулобарниклета-миешиния” тощо).

#### 4. Психогеометричний тест (Сьюзен Дилінгер)<sup>1</sup>

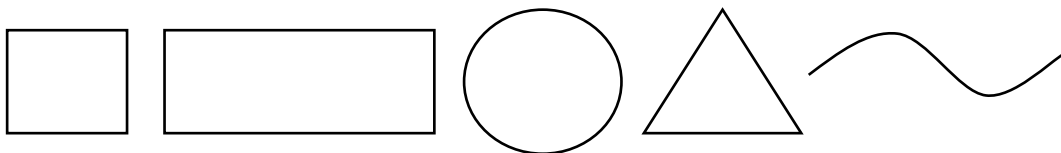
*Психогеометрія* – цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор – фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними ефективність правильно виконаного тесту досягає 85 %.

*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 відчути 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

---

<sup>1</sup> Волошина В. В. Загальна психологія: практикум : навч. посібник / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька та ін. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.

фігура чи суб'єктивна форма. Вона дозволяє визначити Ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, які 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 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 постійно відчувати свою правоту. 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 обертатися 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 становища.

Найбільш характерні риси “Прямокутників” – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, 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. Їм характерна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність 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 та 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 намагаються догодити кожному. По-друге, “Кола” не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися підтримкою.

Можна сказати, що “Кола” – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, “Людам-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, ніж 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.

Докладну інформацію і інтерпретацію даного тесту можна знайти в книзі А. А. Алексеева та Л. А. Громової “Психометрія для менеджерів”.



## 5. Графологічний тест<sup>1</sup>

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

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

<i>Нахил літер:</i>	
ліворуч	2
незначний нахил ліворуч	5
нахил праворуч	14
різкий нахил праворуч	6
пряме написання	10

<i>Форма літер:</i>	
округлі	9
загострені	10
середні	19

<i>Напрямок почерку:</i>	
рядки “повзуть” уверх	16
рядки прямі	12
рядки “повзуть” вниз	1

<i>Інтенсивність (розмашистість і сила натиску):</i>	
легка	8
середня	15
дуже сильна	21

---

<sup>1</sup> Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.

*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 причитати	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.

## 6. Чи сильний у Вас характер? (автор В. Роццаховський)<sup>1</sup>

Візьміть аркуш паперу і дайте відповіді на поставлені запитання. Після відповідей на всі запитання за шкалою набраних балів Ви дізнаєтесь до якої із чотирьох груп, перелічених наприкінці тесту, Ви можете себе віднести.

1. Ви часто замислюєтеся над тим, який вплив мають Ваші вчинки на оточуючих?
  - а) дуже рідко;
  - б) рідко;
  - в) достатньо часто;
  - г) дуже часто.
2. Вам доводиться говорити що-небудь таке, у що Ви особисто не вірите через впертість, усупереч іншим чи через “вагомні” переконання?
  - а) так;
  - б) ні.
3. Які з перелічених якостей Ви найбільше всього цінуєте в людях?
  - а) наполегливість;
  - б) широке мислення;
  - в) ефектність, уміння “показати себе”.
4. Чи схильні Ви до педантизму?
  - а) так;
  - б) ні.
5. Чи швидко забуваєте неприємності, що відбуваються з Вами?
  - а) так;
  - б) ні.
6. Чи любите аналізувати свої вчинки?
  - а) так;
  - б) ні.
7. Знаходячись у колі добре Вам знайомих осіб:
  - а) намагаєтеся зберегти тон, прийнятий у цьому колі;
  - б) залишаєтеся самим собою?

---

<sup>1</sup> Волошина В. В. Загальна психологія: практикум : навч. посібник / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька та ін. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.

8. Розпочинаючи важке завдання, чи намагаєтесь не думати про труднощі, що Вас очікують?
- а) так;
  - б) ні.
9. Які з перелічених визначень найбільше підходять Вам?
- а) мрійливий;
  - б) “друзяка”;
  - в) старанний у праці;
  - г) пунктуальний, акуратний;
  - д) “філософ” у широкому розумінні цього слова;
  - е) метушлива людина.
10. Під час обговорення того чи іншого питання Ви:
- а) висловлюєте власну точку зору, хоча вона відрізняється від думки більшості;
  - б) вважаєте, що в даній ситуації краще промовчати, хоча й маєте іншу точку зору;
  - в) підтримуєте більшість, залишаючись при своїй думці;
  - г) не переймаєтесь роздумами і приймаєте точку зору, яка переважає.
11. Яке почуття викликає у Вас неочікуваний виклик до керівника?
- а) роздратування;
  - б) хвилювання;
  - в) занепокоєння;
  - г) байдужість.
12. Якщо в розпалі полеміки Ваш опонент “зірветься” і дозволить собі особистий випад проти Вас, як Ви вчинете?
- а) відповісте йому в тому ж тоні;
  - б) проігноруйте цей факт;
  - в) демонстративно образитесь;
  - г) запропонуєте зробити перерву.
13. Якщо Вашу роботу забракували, це викличе у Вас:
- а) досаду;
  - б) сором;
  - в) гнів.
14. Якщо Ви потрапляєте в халепу, кого звинувачуєте передусім?
- а) самого себе;
  - б) “фатальне невезіння”;
  - в) інші “об’єктивні обставини”.

15. Чи не здається Вам, що оточуючі люди – керівники, колеги або підлеглі – недооцінюють Ваші здібності та знання?
- а) так;
  - б) ні.
16. Якщо Ваші товариші чи колеги починають над Вами жартувати, то Ви:
- а) сердитесь на них;
  - б) намагаєтесь ретируватися;
  - в) не роздратовуючись, починаєте підігрувати їм;
  - г) відповідаєте сміхом, чи, скажімо, не звертаєте уваги;
  - д) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтесь, однак у душі обурюєтесь?
17. Якщо Ви поспішаєте і раптово на звичайному місці не знаходите свій портфель (парасоль, рукавиці тощо), то Ви:
- а) будете продовжувати пошук мовчки;
  - б) будете шукати, звинувачуючи своїх домашніх у безладі;
  - в) підете без потрібної Вам речі?
18. Що швидше за все виведе Вас із рівноваги?
- а) довга черга у приймальній;
  - б) натовп у громадському транспорті;
  - в) необхідність приходити у в те саме місце декілька разів з одним і тим самим питанням.
19. Закінчивши суперечку, продовжуєте вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору?
- а) так;
  - б) ні.
20. Якщо для виконання важливої і термінової роботи Вам випаде можливість вибрати собі помічника, кого із можливих кандидатів Ви виберете?
- а) людину-виконавця, проте безініціативну;
  - б) людину знаючу, але вперту і суперечливу;
  - в) людину обдаровану, однак ледачу.

*Шкала оцінки відповідей:*

1. а – 0, б – 1, в – 2, г – 3;
2. а – 0, б – 1;
3. а – 1, б – 1, в – 0;
4. а – 2, б – 0;
5. а – 0, б – 2;
6. а – 2, б – 0;

7. а – 2, б – 0;
8. а – 0, б – 2;
9. а – 0, б – 1, в – 3, г – 2, д – 2, е – 0;
10. а – 2, б – 0, в – 0, г – 0;
11. а – 0, б – 1, в – 2, г – 0;
12. а – 0, б – 2, в – 1, г – 3;
13. а – 2, б – 1, в – 0;
14. а – 2, б – 0, в – 0;
15. а – 0, б – 2;
16. а – 0, б – 1, в – 2, г – 0, д – 0;
17. а – 2, б – 0, в – 1;
18. а – 1, б – 0, в – 2;
19. а – 0, б – 2;
20. а – 0, б – 1, в – 2.

*Якщо Ви набрали:*

**менше 15 балів.** На жаль, людина Ви слабохарактерна, неврівноважена і, можливо, безтурботна. У неприємностях, які відбуваються з Вами, готові звинувачувати будь-кого, крім себе. І в дружбі, і в роботі на Вас важко покластися (задумайтесь над цим!);

**від 15 до 25 балів.** У Вас достатньо міцний характер. У Вас реалістичні погляди на життя, однак не всі Ваші вчинки рівноцінні. Бувають у Вас і зриви, і помилки. Ви сумлінні та цілком терплячі в колективі. Проте Вам є над чим подумати, щоб позбутися деяких недоліків (можна не вагатися, Вам це під силу!);

**від 26 до 38 балів.** Ви належите до людей наполегливих, з достатнім почуттям відповідальності. Цінуєте свої судження, але зважаєте на думку інших. Вірно орієнтуєтесь ситуаціях, що виникають, і в більшості випадків умієте вибрати правильне рішення. Це говорить про наявність у Вас рис сильного характеру. Уникайте лише самолюбства і завжди пам'ятайте: сильний – це не означає жорстокий;

**більше 38 балів.** Вибачайте, але ми нічого Вам не можемо сказати. Чому? Тому що просто не віриться, що є люди з таким ідеальним характером. А можливо, така сума балів – це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків і поведінки?

## 7. Капітан? Керманіч? Пасажир?<sup>1</sup>

Відомо, що характер людини виявляється у вчинках, стосунках з людьми, у виборі, який будь-хто з нас робить у тій чи іншій ситуації. Якщо Ви хочете краще пізнати себе, дайте відповідь на кожне з 15 поданих запитань: *так, ні, не знаю*. Це, звичайно, не екзамен, однак важливо, щоб Ви, відповідаючи, були щирі.

1. Я завжди почуваю відповідальність за все, що відбувається у моєму житті.
2. У моєму житті не було б стільки проблем, коли б дехто з людей змінив своє ставлення до мене.
3. Я надаю перевагу дії, а не роздумам над причинами моїх невдач.
4. Іноді мені здається, що я народилася (народився) під “нешасливою зіркою”.
5. Я вважаю, що алкоголіки самі винні у своїй хворобі.
6. Іноді я вважаю, що багато за що у моєму житті відповідальні люди, під впливом яких я стала (став) такою (таким), якою (яким) я є.
7. Якщо я хворію, я лікуюся переважно самостійно, не звертаючись за допомогою до лікаря.
8. Я вважаю, що у сварливій вдачі та агресивності, які так дратують в жінках, найчастіше винні інші люди.
9. Вважаю, що будь-яку проблему можна вирішити, і не дуже розумію тих, у кого постійно виникають якісь життєві труднощі.
10. Я люблю допомагати людям, оскільки відчуваю вдячність за те, що інші зробили для мене.
11. Якщо відбувається конфлікт, то, роздумуючи, хто у ньому винний, я, в основному, починаю з самої (самого) себе.
12. Якщо чорна кішка перебіжить мені дорогу, я перейду на другий бік вулиці.
13. Я вважаю, що кожна людина, незалежно від обставин, має бути сильною та самостійною.
14. Я знаю свої недоліки, але хочу, щоб усі ставилися до них поблажливо.
15. Зазвичай я мирюся із ситуацією, вплинути на яку не в змозі.

---

<sup>1</sup> Цимбалюк І. М. Психологія управління : навч. посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2008. – 624 с.

*Оцінка:* За кожну відповідь “так” на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і відповідь “ні” на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 поставте собі по 10 балів. За відповідь “не знаю” – по 5 балів. Підрахуйте загальну кількість балів.

**100 – 150 балів.** Ви капітан власного життя, відчуваєте відповідальність за все, що з Вами відбувається, багато берете на себе, долаєте труднощі, не перебільшуючи їх, не підносячи до рангу життєвих проблем. Ви ставите перед собою завдання і думаєте над ним, як його можна вирішити. Що при цьому Ви відчуваєте, що відбувається у Вашій душі – для оточуючих є таємницею.

**50 – 99 балів.** Ви залюбки буваєте керманічем, однак можете, якщо це необхідно, передати штурвал у вірні руки. Оцінюючи причини власних труднощів, Ви в цілому реалістичні. Гнучкість, розважливість і чуйність завжди бувають Вашими супутниками. Можливі ситуації, які зовсім Вас не стосуються, Ви не несете за них ніякої відповідальності, проте, якщо це потрібно, берете відповідальність на себе. Ви, як правило, знаєте, коли це треба зробити. Ви вмієте жити у злагоді з іншими людьми, не порушуючи своєї внутрішньої гармонії.

**До 49 балів.** Ви часто буваєте пасажиром у своєму житті, легко підкоряєтеся зовнішнім силам, говорячи: так склалися обставини, доля тощо. В своїх труднощах Ви звинувачуєте будь-кого, лише не себе. Справжня незалежність здається Вам недосяжною і неможливою. Проте Ви вмієте мирно співіснувати з іншими, незважаючи на те, які це люди і як вони ставляться до Вас.



## 8. Чи організована Ви людина<sup>1</sup>

Усі організовані люди завжди дуже надійні, результативні, точні та уважні. Організована людина робить втричі більше, ніж неорганізована, і проживає нібито три життя.

Неорганізована людина йде на поводиті у часу і справ; організована, навпаки, вміє ними управляти, про що свідчать і стиль, і результати роботи. Організована людина – це величезна сила.

Поданий тест є не лише перевіркою особистої організованості, а й засобом, який зможе спонукати до розуміння секретів самоорганізації, набуття організаційних навичок і звичок.

Як користуватися тестом? Після кожного запитання виберіть лише один варіант відповіді. Відповідно до ключа, який вміщений наприкінці тесту, знайдіть кількісні оцінки вибраних варіантів відповідей. Складіть усі оцінки та одержаний добуток порівняйте з оцінками результатів, які Ви знайдете після ключа до тесту.

1. Чи маєте Ви найголовніші цілі у житті, яких Ви прагнете досягти?
  - А. У мене є такі цілі.
  - Б. Хіба можна мати якісь цілі, адже життя таке мінливе?
  - В. У мене є головні цілі, і я підпорядковую свою життя досягненню їх.
  - Г. Цілі у мене є, проте моя діяльність мало сприяє їх досягненню.
2. Чи складаєте Ви план роботи, справ на тиждень, використовуючи для цього тижневик, спецблокнот тощо?
  - А. Так.
  - Б. Ні.
  - В. Не можу сказати “так” чи “ні”, оскільки “тримаю” важливі справи у голові, а плани поточні – у голові чи на аркуші паперу.
  - Г. Намагався скласти план, використовуючи для цього тижневик, але потім зрозумів, що це нічого не дасть.
  - Д. Скласти плани – це гра в організованість.
3. Чи “картаєте” Ви себе за невиконання запланованого на тиждень, на день?

---

<sup>1</sup> Цимбалюк І. М. Психологія управління : навч. посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2008. – 624 с.

- А. “Картаю” в тому разі, коли бачу свою провину, лінь і неповороткість.
- Б. “Картаю”, незважаючи на жодні суб'єктивні чи об'єктивні причини.
- В. Нині й так усі сварять один одного, навіщо ще “картати” самого себе?
- Г. Дотримуюся такого принципу: що вдалося зробити сьогодні – добре, а що не вдалося – виконаю, можливо, наступного разу.
4. Як Ви ведете свою записну книжку, де Ви занотовуєте номери телефонів ділових людей чи знайомих, родичів, приятелів тощо?
- А. Я – хазяйка (хазяїн) своєї записної книжки, як хочу, так і веду записи телефонів, прізвищ, імен. Потрібний номер телефону я обов'язково знайду.
- Б. Часто міняю записні книжки з номерами телефонів, оскільки нещадно їх “експлуатую”. Переписуючи телефони, намагаюся все зробити “згідно з наукою”, однак при подальшому користуванні знову збиваюся на вільний запис.
- В. Записи телефонів, прізвищ, імен веду “рукою настрою”. Вважаю, були б записані номер телефону, прізвище, ім'я, по батькові, а на якій сторінці записано, прямо чи криво, це не має особливого значення.
- Г. Використовуючи узвичаєну систему, відповідно до алфавіту, записую прізвище, ім'я, по батькові, номер телефону, а якщо потрібно, то і додаткові відомості (адресу, місце роботи, посаду).
5. Вас оточують речі, що Ви ними часто користуєтесь. Якими є Ваші принципи розміщення речей?
- А. Кожна річ лежить будь-де.
- Б. Дотримуюсь принципу: кожній речі – своє місце.
- В. Періодично впорядковую свої речі, предмети. Потім кладу їх де завгодно. Через деякий час знову наводжу лад і т. д.
- Г. Вважаю, що це запитання не стосується самоорганізації.
6. Чи можете Ви наприкінці дня сказати: де, скільки та з яких причин Вам довелося марно витратити час?
- А. Можу сказати про загублений час.
- Б. Можу сказати лише про місце, де був марно витрачений час.
- В. Якщо б загублений час перетворився на гроші, тоді я рахував би його.

- Г. Не лише добре уявляю: де, скільки і чому було марно витрачено час, а й відшукую способи скорочення втрат у тих самих ситуаціях.
7. Які Ваші дії, коли на нараді, на зборах починають переливати з пустого у порожнє?
- А. Пропоную зосередитись на сутності питання.
- Б. На будь-якій нараді чи зборах буває і щось потрібне, і щось пусте. І нічого тут не вдієш – доводиться слухати.
- В. Занурююся у “небуття”.
- Г. Починаю займатися тими справами, які взяв (взяла) із собою, розраховуючи на переливання з пустого у порожнє.
8. Скажімо, Ви маєте виступити з доповіддю. Чи надаєте Ви значення не лише змісту доповіді, а й її тривалості?
- А. Надаю найсерйознішої уваги змісту доповіді. Думаю, що тривалість треба визначати приблизно. Якщо доповідь цікава, необхідно давати час, щоб її закінчити.
- Б. Надаю однакоvu увагу змісту і тривалості доповіді, так само його варіантам, залежно від часу.
9. Чи намагаєтесь Ви використати майже кожну хвилину для виконання задуманого?
- А. Намагаюся, однак у мене не завжди виходить через особисті причини (знесилення, поганий настрій тощо).
- Б. Не прагну до цього, оскільки вважаю, що не треба бути дріб'язковим щодо цього.
- В. Навіщо прагнути, якщо час все одно не випередиш?
- Г. Намагаюся, незважаючи ні на що.
10. Яку систему занотовування доручень, завдань і прохань Ви використовуєте?
- А. Записую у своєму тижневику, що треба виконати і в який строк.
- Б. Занотовую найважливіші доручення, прохання, завдання у своєму тижневику. “Дріб'язок” намагаюся запам'ятати. Якщо забуваю про “дріб'язок”, не вважаю це за недолік.
- В. Намагаюся запам'ятати доручення, завдання і прохання, оскільки це тренує пам'ять. Однак маю зізнатися, що пам'ять часто підводить мене.

- Г. Дотримуюся принципу “зворотної пам’яті”: нехай пам’ятає про доручення і завдання той, хто їх дає. Якщо доручення важливе, про нього не забудуть і викличуть мене для термінового виконання.
11. Чи точно Ви приходите на ділові зустрічі, збори, наради, засідання?
- А. Приходжу раніше на 5 – 7 хв.
- Б. Приходжу своєчасно, до початку зборів, засідань, нарад.
- В. Як правило, запізнююся.
- Г. Завжди запізнююся, хоча намагаюся прийти раніше або своєчасно.
- Д. Якщо було б видано науково-популярний посібник “Як не запізнюватись”, я, мабуть, навчився б не запізнюватися.
12. Якого значення Ви надаєте своєчасності виконання завдань, доручень, прохань?
- А. Вважаю, що своєчасне виконання – це один з важливих показників мого вміння працювати, триумф організованості. Однак мені не вдається виконати щось своєчасно.
- Б. Своєчасне виконання – це “звір”, який може “вкусити” саме в ту хвилину, коли завдання виконано. Краще трохи затягти виконання завдань.
- В. Я вважаю за краще поменше міркувати про своєчасність, а виконати завдання і доручення в строк.
- Г. Своєчасно виконати завдання чи доручення – це прямий шанс одержати нове. Ретельність завжди своєрідно карається.
13. Скажімо, Ви пообіцяли щось зробити або у чомусь допомогти іншій людині. Проте обставини змінилися так, що виконати обіцяне досить важко. Як Ви будете поводитися?
- А. Повідомлю людині про зміну обставин і про неможливість виконати обіцяне.
- Б. Подбаю сказати людині, що обставини змінились і виконати обіцяне важко. Водночас повідомлю, що не треба втрачати надію на обіцяне.
- В. Буду намагатися виконати обіцяне. Якщо виконаю – добре, не виконаю – теж не біда, оскільки я досить рідко не дотримувався своїх обіцянок.
- Г. Нічого не буду обіцяти людині.
- Д. Виконаю обіцяне, не дивлячись ні на що.

*Оцінка результатів:*

1. а – 4, б – 0, в – 6, г – 2;
2. а – 6, б – 0, в – 3, г – 0, д – 0;
3. а – 4, б – 6, в – 0, г – 0;
4. а – 0, б – 0, в – 0, г – 6;
5. а – 0, б – 6, в – 0, г – 0;
6. а – 2, б – 1, в – 0, г – 4;
7. а – 3, б – 0, в – 0, г – 6;
8. а – 2, б – 6;
9. а – 3, б – 0, в – 0, г – 6;
10. а – 6, б – 1, в – 1, г – 0;
11. а – 6, б – 6, в – 0, г – 0, д – 0;
12. а – 3, б – 0, в – 6, г – 0;
13. а – 2, б – 0, в – 0, г – 6, д – 6.

**Від 72 до 78 балів.** Ви організована людина. Єдине, що можна порадити: не зупиняйтеся на досягнутому рівні, розвивайте і надалі самоорганізацію. Не вважайте, що Ви досягли межі. Організація на відміну від природи дає найбільший ефект тому, хто вважає її ресурси невичерпними.

**Від 63 до 71 бала.** Ви вважаєте організацію невід'ємною частиною роботи. Це дає Вам незаперечну перевагу перед тими, хто закликає організацію “під зброю”, на випадок крайньої необхідності. Проте Вам слід уважніше придивитися до самоорганізації, покращити її.

**Менше 63 балів.** Ваш спосіб життя, Ваше оточення навчили Вас бути більш-менш організованим. Організованість то виявляється у Ваших діях, то зникає. Це ознака відсутності чіткої системи самоорганізації. Існують об'єктивні організаційні закони та принципи. Спробуйте проаналізувати свої дії, витрати часу, техніку роботи. Би побачите те, що і не підозрювали. Щоб стати організованою людиною, треба подолати себе, мати волю та завзятість.

## 9. Впевненість у собі<sup>1</sup>

1. Часто Ви відчуваєте раптову втомленість, хоча, насправді, Ви не перевтомлені?
2. Чи буває з Вами що Ви іноді невпевнені, чи зачинили Ви за собою двері, ідучи з дому?
3. Чи часто Ви засмучуєтеся без певної причини?
4. Вам байдуже, коли, знаходячись у театрі, Ви сидите посередині ряду?
5. Чи важко Вам налаштуватися на чийсь несподіваний візит?
6. Чи лякаєтесь Ви іноді, коли дзвонить телефон?
7. Часто Ви бачите сни?
8. Чи швидко Ви приймаєте рішення?
9. Чи буде Вам неприємно, якщо Ви виявите на своєму одязі пляму і треба у такому вигляді кудись йти?
10. Чи подобаються Вам нові знайомства?
11. Чи буває з Вами, що перед поїздкою у відпустку Ви раптом хочете відмовитися від неї?
12. Чи прокидаєтесь Ви вночі з відчуттям сильного голоду?
13. Хочеться Вам часом залишитися на самоті?
14. Якщо Ви прийшли до ресторану одна (один), чи сідаєте Ви до столу, за яким сидять відвідувачі, хоча є вільний стіл?
15. Чи керуєтесь Ви у своїх вчинках переважно тим, чого чекають від Вас інші?

*Оцінка:* На запитання треба відповідати лише “так” чи “ні”. Ви одержите по одному балу за позитивні відповіді на запитання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 та за негативні відповіді на запитання 7, 8, 9, 10, 13, 14. Отже, Ви можете одержати максимально 15 балів.

*0 балів.* Ви такою мірою самовпевнені, що можна припустити, що Ви не досить відвертий у своїх відповідях,

*1 – 4 бали.* Ви вільний від необачних вчинків, властивих

---

<sup>1</sup> Цимбалюк І. М. Психологія управління : навч. посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2008. – 624 с.

неврастенікам. Певна частка невпевненості не є недоліком, а лише доводить гнучкість Вашої психіки.

**5 – 8 балі.** У Вас яскраво виражена потреба відчувати себе впевнено. На Вас завжди можна покластися. Щоправда, через цю рису іноді страждає безпосередність виявлення почуттів.

**9 – 12 балів.** Ваша потреба бути впевненим у собі настільки сильна, що Вам загрожує небезпека нерідко бачити речі не такими, якими вони є насправді, а лише такими, що відповідають Вашим уявленням. Якщо Ви не готовий хоча б іноді відважитися на “стрибок у невідоме”, то у Вашому житті буде надто мало щасливих миттєвостей.

**13 – 15 балів.** Ваш страх перед непередбачуваними ситуаціями настільки великий, що, навіть вигравши у лото, Ви зазнаєте певних сумнівів, остороги. Потреба в стійкості, стабільності цілком зрозуміла, проте коли вона (ця потреба) виростає до таких “розмірів”, найменша зміна обставин вже руйнує Ваше почуття впевненості у собі. Якщо логічно простежити цю думку, то йдеться про відмову від розвитку власної особистості. Якщо Ви хочете це подолати, Вам доведеться примиритися з деякою своєю невпевненістю.

## 10. Чи приємно з Вами спілкуватися<sup>1</sup>

Якщо людина товариська, то це не означає, що з нею приємно розмовляти. Є люди, які своєю товариськістю набридають майже з першої хвилини бесіди. Подивіться уважно навколо себе, хіба мало таких людей? А Ви приємний співрозмовник?

1. Вам подобається більше слухати, ніж говорити?
2. Ви завжди можете знайти тему для розмови навіть з незнайомою людиною?
3. Ви завжди уважно слухаєте співрозмовника?
4. Чи подобається Вам давати поради?
5. Якщо тема розмови Вам нецікава, чи будете Ви про це натякати співрозмовнику?
6. Ви дратуєтесь, коли Вас не слухають?
7. У Вас є особиста думка з кожного питання?
8. Якщо тема розмови Вам незнайома, чи станете її розвивати?
9. Чи подобається Вам бути в центрі уваги?
10. Чи є хоча б три предмети, з яких Ви володієте досить вагомими знаннями?
11. Ви хороший оратор?

*Оцінка:* Якщо Ви позитивно відповіли на запитання 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете зарахувати собі по одному балу за кожну відповідь, яка збігається з ключем. А тепер підрахуйте суму балів.

**1 – 3 бали.** Важко сказати, чи Ви мовчун, з якого не витягнеш ні слова, чи Ви настільки товариський, що Вас намагаються уникати, але факт залишається фактом: спілкуватися з Вами далеко не завжди приємно, навпаки, здебільшого дуже важко. Вам потрібно серйозно над цим задуматися.

**4 – 8 балів.** Ви, можливо, і не надто товариська людина, проте майже завжди уважний та приємний співрозмовник, хоча можете бути

---

<sup>1</sup> Здоровенко В. В. Психологія ділового спілкування : навч. посібник / В. В. Здоровенко. – Дрогобич : Каменяр, 2002. – 147 с.



і неуважним, коли не в настрої, але Ви не вимагаєте у такі хвилини особливої уваги до своєї персони від оточуючих.

**9 – 11 балів.** Ви, мабуть, одна з найприємніших у спілкуванні людина. Навряд чи друзі можуть без Вас обійтися. Це прекрасно. Виникає лише одне запитання: Вам дійсно приємно бути весь час у цій ролі, чи інколи доводиться грати, як на сцені?

## 11. Чи вмієте Ви слухати?<sup>1</sup>

Вміння слухати є критерієм комунікабельності. Дослідження свідчать, що не більше 10% людей вміють вислухати співбесідника. Щоб перевірити вмієте Ви слухати чи ні, пропонуємо скористатися тестом.

Зазначте ситуації, що викликають у Вас незадоволення чи прикрість, роздратування під час розмови з будь-якою людиною, – чи це Ваш товариш, співробітник, безпосередній керівник, чи лише випадковий співбесідник.

Відповівши на запитання, підбийте підсумок: підрахуйте відсоток ситуацій, які викликають прикрість і роздратування.

1. Співбесідник не дає мені висловитися, хоча в мене є що сказати.
2. Співбесідник постійно перебиває мене під час розмови.
3. Співбесідник інколи дивиться на мене під час розмови, і я не впевнений, слухає він мене чи ні.
4. Розмова з таким партнером нерідко викликає відчуття марної витрати часу.
5. Співбесідник постійно метушиться: олівець і папір займають його більше, ніж мої слова.
6. Співбесідник ніколи не посміхається. У мене виникає почуття тривоги.
7. Співбесідник завжди відволікає мене запитаннями і коментарями.
8. Що б я не висловив, співбесідник завжди охолоджує мій запал.
9. Співбесідник постійно намагається спростувати мене.
10. Співбесідник вкладає у мої слова інший зміст.
11. На мої запитання співбесідник виставляє контрзапитання.
12. Інколи співбесідник перепитує мене, роблячи вигляд, що не розчув.
13. Співбесідник, не дослухавши до кінця, перебиває мене лише для того, щоб погодитися.
14. Співбесідник зосереджено займається стороннім: грає цигаркою, протирає скельця окулярів тощо, і я твердо впевнений, що він при цьому не уважний.
15. Співбесідник сам доходить висновку замість мене.
16. Співбесідник завжди намагається вставити слово в мою розповідь.
17. Співбесідник дивиться на мене уважно, не моргаючи.

---

<sup>1</sup> Здоровенко В. В. Культура ділового спілкування : навч. посібник / В. В. Здоровенко. – Дрогобич : Каменяр, 2002. – 147 с.

18. Співбесідник дивиться на мене, ніби оцінюючи. Це турбує мене.
19. Коли я пропоную що-небудь нове, співбесідник говорить, що він думає так само.
20. Співбесідник переграє, показуючи, що цікавиться розмовою, занадто часто киває головою, охає і піддакує.
21. Коли я говорю про серйозне, співбесідник вставляє смішні історії, жарти, анекдоти.
22. Співбесідник часто дивиться на годинник під час розмови.
23. Коли я входжу до кабінету, він кидає усі справи і всю увагу звертає на мене.
24. Співбесідник поводить себе так, ніби я заважаю йому робити щось важливе.
25. Співбесідник вимагає, щоб усі погоджувалися з ним. Будь-яке його висловлювання завершується запитанням: “Ви так само думаете?” чи “Ви незгодні?”

### ***Підіб'ємо підсумки***

Отже, відсоток ситуацій, які викликають у Вас прикрість і роздратування, складає:

**70 – 100%.** Ви поганий співбесідник. Вам необхідно працювати над собою і вчитися слухати.

**40 – 70%.** Вам притаманні деякі недоліки. Ви критично ставитесь до висловлювань, Вам ще бракує деяких позитивних якостей співбесідника: уникайте поспішних висновків, не загострюйте увагу на манері говорити, відшукайте прихований зміст сказаного, не монополізуйте розмову.

**10 – 40%.** Ви хороший співбесідник, проте інколи відмовляєте партнеру в повній увазі. Повторюйте ввічливо його висловлювання, дайте час розкрити свою думку повністю, пристосовуйте свій темп мислення до його мови і можете бути впевнений, що спілкуватися з Вами буде ще приємніше.

**0 – 10 %.** Ви чудовий співбесідник. Ви вмієте слухати, Ваша манера спілкування може стати прикладом для людей, які Вас оточують.

## 12. Чи комунікабельні Ви?<sup>1</sup>

Пропонуємо Вам 16 запитань, на кожне з яких слід відповісти однозначно: “так”, “ні”, “інколи”.

1. У Вас передбачається ординарна ділова зустріч. Чи вибиває Вас із колії її очікування?
2. Чи не відкладаєте Ви візит до лікаря доти поки терпіти буде не під силу?
3. Чи викликає у Вас збентеження і невдоволеність доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на будь-яку тему на засіданні, зборах тощо?
4. Вам пропонують виїхати у відрядження до міста, де Ви ніколи не були. Чи докладатимете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?
5. Чи подобається Вам ділитися своїми переживаннями з будь-ким?
6. Чи роздратовуєтеся Ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, сказати, котра година тощо)?
7. Чи вірите Ви, що існує проблема “батьків і дітей” і що людям різних поколінь важко розуміти один одного?
8. Чи буде Вам незручно нагадати знайомому, що він забув Вам повернути гроші, які позичив декілька місяців тому?
9. У ресторані або в кафе Вам подали недоброякісну страву – Ви промовчите і лише розгнівано відсунете тарілку?
10. Опинившись наодинці з незнайомою людиною, Ви не вступите з нею у розмову і зніжковієте, якщо першою заговорить вона. Чи це так?
11. Ви жахаєтесь будь-якої черги, де б вона не була (в магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Чи відмовитесь Ви від свого наміру, перш ніж стати в чергу і нудитися в очікуванні?
12. Чи боїтеся Ви брати участь у будь-якій комісії з розгляду конфліктних ситуацій?

---

<sup>1</sup> Цимбалюк І. М. Психологія управління : навч. посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2008. – 624 с.

13. У Вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, і ніяких “чужих” думок Ви не припускаєте. Це так?
14. Почувши десь у “кулуарах” висловлювання хибної точки зору із добре знайомого Вам питання, Ви промовчите?
15. Чи викликає у Вас прикрість чиєсь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні або навчальній темі?
16. Вам зручніше викладати свою точку зору (думку, оцінку) в письмовому вигляді?

***Підбийте підсумки***

“Так” – 2 бали, “інколи” – 1 бал, “ні” – 0. Потім загальну кількість балів підсумуйте і за класифікатором визначте, до якої категорії людей Ви належите.

**30 – 32 бали.** Ви дійсно некомунікабельний, і це Ваша біда, бо страждаєте від цього найбільше Ви самі. Проте людям, які Вас оточують, так само нелегко. На Вас важко покладатися у справі, що потребує групових зусиль. Намагайтеся бути товариськими, контролюйте себе.

**25 – 29 балів.** Ви замкнутий, небалакучий, віддаєте перевагу самотності, у Вас мало товаришів. Нова робота та необхідність нових контактів якщо і не доводить Вас до паніки, то надовго виводить із рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте невдоволеним собою. Однак не обмежуйтеся лише таким незадоволенням, у Вашій компетенції змінити ці особливості характеру. Хіба не буває, що за будь-якої сильної захопленості Ви набуваєте “раптом” повної комунікабельності?

**19 – 24 бали.** Ви в міру балакучий й у незнайомому оточенні відчуваєтеся цілком комфортно. Нові проблеми Вас не лякають. Однак з новими людьми Ви сходитеся з оглядкою, у суперечках і диспутах берете участь неохоче. У Ваших висловлюваннях занадто багато сарказму без будь-якої на те підстави. Ці недоліки можна виправити.

**14 – 18 балів.** У Вас нормальна комунікабельність. Ви допитливий, охоче слухаєте цікавого співбесідника, досить терплячі у спілкуванні з іншими, відстоюєте свою точку зору без запалу. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. Водночас не любите гомінких компаній. Екстравагантні виходки та багатослів'я викликають у Вас роздратування.

**9 – 13 балів.** Ви товариський (інколи, можливо, навіть занадто). Допитливий, балакучий, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування оточуючих. Охоче знайомитеся з новими людьми. Вам подобається бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча і не завжди можете їх виконати. Буває спалахуєте, проте швидко "відходите". Чого Вам бракує – так це осідлості, терпіння та відваги при зіткненні з серйозними проблемами. При бажанні, однак, Ви можете себе примусити не відступати.

**4 – 8 балів.** Ви, мабуть, дуже товариський, завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у Вас головний біль. Охоче висловлюєтеся з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Завжди почуваетесь в "своїй тарілці". Беретеся за будь-яку справу, хоча далеко не завжди можете успішно завершити її. З цієї причини керівники та колеги ставляться до Вас з деяким побоюванням. Задумайтеся над цими фактами!

**3 бали і менше.** Ваша комунікабельність носить хворобливий характер. Ви говіркий, багатослівний, втручаєтеся у справи, що Вас не стосуються. Беретеся судити про проблеми, в яких Ви зовсім некомпетентні. Невільно чи вільно буваєте причиною різного роду конфліктів у Вашому оточенні. Спалахливий, образливий, часто буваєте необ'єктивним. Серйозна робота Вам не підходить. Людям – і на роботі, і дома, і взагалі всюди – важко з Вами. Вам потрібно попрацювати над собою і своїм характером і, передусім, виховуйте в собі терпимість і стриманість, з більшою повагою ставтеся до людей. Нарешті, подумайте і про своє здоров'я – такий "стиль" життя не проходить безслідно.

### **13. Виявлення комунікативних і організаторських здібностей<sup>1</sup>**

Дана методика використовується для виявлення комунікативних і організаторських здібностей особистості (уміння чітко і швидко встановлювати ділові та товариські стосунки з людьми, намагання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей, бажання виявляти ініціативу і т. д.)

Методика складається із 40 запитань, на кожне з яких досліджуваній повинен дати відповідь “так” або “ні”. Час виконання методики – 10-15 хвилин. Після цього за ключем визначається рівень комунікативних і організаторських здібностей.

#### ***Запитання:***

1. Чи маєте Ви бажання вивчати людей, зав'язувати знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається Вам займатися суспільною роботою?
3. Чи довго Вас непокоїть почуття образи, спричиненої Вам кимось із Ваших друзів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися у складній критичній ситуації?
5. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
6. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх друзів до прийняття ними Вашої думки?
7. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час з книжками чи за якоюсь іншою справою, аніж спілкуватися з людьми?
8. Якщо виникли певні труднощі у здійсненні Ваших намірів, то чи легко Вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші Вас за віком?
10. Чи любите Ви організовувати і вигадувати з товаришами різноманітні ігри та розваги?
11. Чи важко Вам входити у нові для Вас компанії?

---

<sup>1</sup> 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.

12. Чи часто Ви відкладаєте на інший день справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи домагаєтеся Ви того, щоб Ваші товариші діяли у відповідності з Вашою думкою?
15. Чи важко Вам освоюватись у новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не виникає конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, обов'язків?
17. Чи намагаєтеся Ви за зручних обставин познайомитися і поговорити з новими людьми?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі, і чи не хочеться Вам побути на самоті?
20. Чи правда те, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь у незнайомій ситуації?
21. Чи подобається Вам завжди знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, коли Вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте Ви труднощі, якщо потрібно виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи подобається Вам брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда те, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що Ви рідко наполягаєте на доведенні своєї правоти?
29. Чи вважаєте ви, що Вам вдасться без особливих труднощів внести пожвавлення у малознайому групу?
30. Чи берете Ви участь у суспільній роботі інституту (школи, на виробництві)?
31. Чи намагаєтеся Ви обмежити коло своїх товаришів?
32. Чи правда те, що Ви не намагаєтеся відстоювати свою думку чи рішення, якщо воно не було відразу прийняте групою?
33. Чи відчуваєте Ви себе вільно, потрапивши у незнайомий колектив?



34. Чи з задоволенням Ви беретеся за організацію різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда те, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевнено і спокійно, коли потрібно щось говорити великій групі людей?
36. Чи часто В запізнюєтесь на ділові зустрічі і побачення?
37. Чи правда, що у В багато друзів?
38. Чи часто В опиняєтесь у колі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто Ви соромитесь, ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

### ***Ключ для обробки даних методики***

Комунікативні здібності (+) Так: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

(-) Ні: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39,

Організаторські здібності (+) Так: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

(-) Ні: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

### ***Підіб'ємо підсумки***

#### ***Комунікативні здібності:***

- високий рівень – 15-20 балів;
- середній рівень – 10-14 балів;
- низький рівень – 0-9 балів.

#### ***Організаторські здібності***

- високий рівень – 15-20 балів;
- середній рівень – 10-14 балів;
- низький рівень – 0-9 балів.

## 15. “Вилучення понять”<sup>1</sup>

*За методикою А. Л. Кареліна*

Методика призначена для дослідження здібності до класифікації та аналізу. Тим, хто бере участь в обстеженні, надається бланк із 17 рядками слів. У кожному рядку чотири слова, поєднані загальним родовим поняттям, п'яте до нього не належить. За 3 хвилини треба знайти ці слова та викреслити їх.

1. Василь, Федір, Семен, Іванов, Петро.
2. Старезний, маленький, старий, зношений, ветхий.
3. Скоро, швидко, поспішно, поступово, квапливо.
4. Лист, ґрунт, кора, луска, сук.
5. Ненавидіти, нехтувати, обурюватися, злитися, розуміти.
6. Темний, світлий, синій, яскравий, померклий.
7. Гніздо, нора, курятник, сторожка, барліг.
8. Невдача, хвилювання, поразка, провал, крах.
9. Успіх, удача, виграш, спокій, невдача.
10. Грабіж, крадіжка, землетрус, підпал, напад.
11. Молоко, сир, сметана, сало, кисляк.
12. Глибокий, низький, світлий, високий, довгий.
13. Хата, халабуда, дим, хлів, будка.
14. Береза, сосна, дуб, ялина, бузок.
15. Секунда, година, рік, вечір, тиждень.
16. Сміливий, хоробрий, рішучий, злий, відважний.
17. Олівець, ручка, рейсфедер, фломастер, чорнила.

### **Ключ**

1. *Василь, Федір, Семен, Іванов, Петро.*
2. *Старезний, маленький, старий, зношений, ветхий.*
3. *Скоро, швидко, поспішно, поступово, квапливо.*
4. *Лист, ґрунт, кора, луска, сук.*
5. *Ненавидіти, нехтувати, обурюватися, злитися, розуміти.*
6. *Темний, світлий, синій, яскравий, померклий.*

---

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

7. Гніздо, нора, курятник, сторожка, барліг.
8. Невдача, хвилювання, поразка, провал, крах.
9. Успіх, удача, виграш, спокій, невдача.
10. Грабіж, крадіжка, землетрус, підпал, напад.
11. Молоко, сир, сметана, сало, кисляк.
12. Глибокий, низький, світлий, високий, довгий.
13. Хата, халабуда, дим, хлів, будка.
14. Береза, сосна, дуб, ялина, бузок.
15. Секунда, година, рік, вечір, тиждень.
16. Сміливий, хоробрий, рішучий, злий, відважний.
17. Олівець, ручка, рейсфедер, фломастер, чорнила.

*Примітка:* Правильні відповіді виділені.

Оцінка відповідей проводиться за 9-бальною системою за допомогою таблиці:

Оцінка	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	17	16	15	14	12-13	11	10	9	8

## ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: в схемах і таблицях : навч. посібник / О. В. Безпалько. – К. : Центр навч. літератури, 2003. – 137 с.
2. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогики : учебник / Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук. – К. : МАУП, 1999. – 168 с.
3. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посібник / О. І. Власова. – К. : Либідь, 2005. – 400 с.
4. 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.
5. Гамезо М. В. Атлас по психологии / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Просвещение, 1998. – 272 с.
6. Дубравська Д. М. Основи психології : навч. посібник / Д. М. Дубравська. – Львів : Світ, 2001. – 580 с.
7. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – Вінниця : Нова Книга, 2004. – 704 с.
8. Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
9. Здоровенко В. В. Психологія ділового спілкування : навч. посібник / В. В. Здоровенко. – Дрогобич : Каменярь, 2002. – 147 с.
10. Крысько В. Г. Социальная психология : словарь-справочник / В. Г. Крысько. – Минск : Харвест, 2004. – 688 с.
11. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення : навч. посібник / В. С. Лозниця. – К. : “ЕксОб”, 1999. – 303 с.
12. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни “Основи психології та педагогіки” / уклад. Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 56 с.
13. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / В. В. Москаленко. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
14. М’ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посібник / П. А. М’ясоїд. – 2-е вид., доп. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
15. Немов Р. С. Психология : в 3-х т. / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, 1995. – 631 с.
16. Немов Р. С. Психология : словарь-справочник: в 2-х ч. / Р. С. Немов. – М. : Владос-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
17. Основи психології : підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.

18. Панок В. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К. : Либідь, 2003. – 536 с.
19. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології : навч. посібник / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Д'яконов. – К. : Т-во “Знання”, 2000. – 204 с.
20. Психологические тесты : в 2-х т. / под. ред. А. А. Карелина. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 248 с.
21. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : учеб. пособие / Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
22. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
23. Семенова А. В. Основи психології і педагогіки : навч. посібник / А. В. Семенова, Р. С. Гурін, Т. Ю. Осипова. – К. : Знання, 2006. – 319 с.
24. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки : навч. посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2005. – 520 с.
25. Столяренко А. М. Психология и педагогика : учеб. пособие / А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ, 2004. – 423 с.
26. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.
27. Томан І. Як удосконалювати самого себе / І. Томан; пер. з чес. Столяренко Л. Д. – К. : Політвидав України, 1984. – 240 с.
28. Трофімов Ю. Л. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
29. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : навч. посібник / Т. Ф. Цигульська. – К. : Наук. думка, 2000. – 190 с.
30. Цимбалюк І. М. Психологія : навч. посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2004. – 216 с.
31. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посібник / І. М. Цимбалюк.. – К. : ВД “Професіонал”, 2004. – 304 с.
32. Цимбалюк І. М. Психологія управління : навч. посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2008. – 624 с.
33. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Харків : Прапор, 2004. – 640 с.

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

### А

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

**Агресивність (aggression)** (від. фр. agressif – зухвалий, 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 установлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

**Актив (active persons)** – найбільш діяльна, енергійна й активна частина соціальної групи, колективу.

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

**Апатія (apathy)** – психічний стан людини, який спричинений перевтомою, важкими переживаннями або хворобою та 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 до інших маніпулятивних технологій; 3) використання при вирішенні конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

**Асоціації (associations)** – встановлення зв'язку між предметами та

явищами за їх подібністю, схожістю чи контрастом.

**Асоціація (association)** – соціальна група, в якій відсутня об'єднуюча їх спільна діяльність, організація й управління та 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. При А. відбувається звуження свідомості, що спрямована на причину, яка викликала його.

## 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)** – внутрішні завади психологічної природи (страх, тривога, невпевненість, сором тощо), які заважають 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**

**Взаєморозуміння (mutual understanding)** – таке розшифрування партнерами повідомлень і дій один одного, яке відповідає їх значенню з погляду учасників взаємодії.

**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.

**Виховання (education)** – організований педагогічний процес, у ході якого здійснюється цілеспрямований вплив на людину з метою розвитку її духовності, формування певних якостей.

**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. Розрізняють дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку.

**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 несвідома частина психіки, яка містить у собі біологічні уроджені 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 та 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 та 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 задатки 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 вольового 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 являє собою не щось задане, а відкриту можливість 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 (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, її вміння поводитися серед людей, 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, треба відрізнити від клінічної депресії як психічної хвороби.

**Дискусія (discussion)** – обмін думками з метою з'ясування правильності тих чи 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 збереження 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 та легше оцінити. Існують такі види експериментів: природний, лабораторний.

**Експресія (expression)** – зовнішній вияв 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 (empation)** – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, уміння 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 апарат, систематизує та узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

**Забування (forgetting)** – процес протилежний запам'ятовуванню, проявляється 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 дію з доступним об'єктом.

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

**Зберігання (storage)** – процес пам'яті, що забезпечує 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.

**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 несхожа 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 ми робимо висновок, який стосується всіх 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 відношень у відображуваній ситуації, приймання ситуацій, об'єктів в їх цілісній сутності, що виявляє творчий характер мислення.

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

**Інтелект (intellect)** (від лат. 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 бачення 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 (collective)** – соціальна група вищого рівня розвитку, з наперед визначеною організаційною структурою, що поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності, має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими та 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, товариськість.

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

**Конфлікт (conflict)** (conflictus – з лат. 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 факту, 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)** – стиль 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, яка користується визнанням та авторитетом групи і за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини в 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 високих 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 спонукання 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, kleптоманія, 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 добуваються факти, використовувані для доведення положень, з яких, у свою чергу, складається наукова теорія. Основними методами у психології та педагогії є спостереження, опитування, тестування, експеримент.

**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 відношеннях; вища форма відображення дійсності у психіці.

**Міміка (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 організуючим фактором 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 уявлень.

**Наполегливість (persistence)** – вольова риса, що полягає у здатності тривало, не знижуючи активності, домагатись поставленої мети, незважаючи 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'єктивне – це дійсність, яка існує незалежно від свідомості суб'єкта й поза нею.

**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 затвердження 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.

**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.

## П

**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 П.: фізіологічні (слабкість, ригідність або виснаженість нервових процесів), психологічні (слаборозвинені потреби, брак допитливості і зацікавленості, егоїстична байдужість до середовища або невпевненість).

**Педагогіка (pedagogic)** (з грецьк. paidos ago – “дитя вести”, paida gogos – педагог, “той, хто веде дитя”) – система знань (наука) про закономірності, форми, методи навчання і виховання.

**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.

**Переконавання (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, уява, 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 звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, увага набуває рис мимовільного зосередження.

**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 відношеннях, узагальнюються їхні 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, що відображують ставлення до потреб, задоволення чи незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції.

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

**Принципи навчання (educational principles)** – вихідні положення, на які потрібно спиратися в практичній навчальній діяльності.

**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 проявом (у жестах, словах, виразних рухах).

**Проблемна ситуація (problem situation)** – ситуація або задача, для розв'язання якої суб'єкт має знайти й застосувати нові для себе знання чи способи дій; основне поняття проблемного навчання.

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

**Психіатрія (psychiatry)** – наука та галузь медицини, що має справу з психічними (душевними) хворобами. П. вивчає порушення в нервово-психічній сфері і розробляє методи лікування та 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 такі сфери (класи): 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 та психології. Вивчає закономірності організації міжлюдських взаємин і психогенного середовища в напрямі їх оптимізації з інтересами та потребами людей, суспільства в цілому.

**Психолог (psychologist)** – фахівець у галузі психології. Людина, яка має професійні знання й уміння та виконує певну роботу в теоретичній чи 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 гармонійної 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 її 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) рефлекси.

**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)** – свідома, 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)** – оцінювання людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з 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, ізолюваності 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.

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

**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.

**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 провини, гостре емоційно тривожне переживання невідповідності своїх думок або дій суспільно визначеним етичним зразкам бажаної та ідеальної поведінки.

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

**Сором (shame)** – почуття, що виникає в результаті усвідомлення людиною невідповідності своїх дій та вчинків тим нормам, яких вона повинна дотримуватися у своєму житті. С. – один із аспектів

функціонування такого регулятора соціальної поведінки особистості, як совість.

**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 загальних ознак, що їх відносять до спільної діяльності. В С. г. виникають певні психологічні утворення (соціальне почуття, інтереси, психологічний клімат та ін.).

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

**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, що 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 щодо один до 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 чуття; 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.

**Суб'єкт (subject)** – суспільний організм, чия практична і пізнавальна активність спрямована на об'єкт. У психології С. є індивід або соціальна група, 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 чи 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.

## Т

**Такт (тактовність) (tact)** – почуття міри, що підказує людині найделікатнішу лінію поведінки щодо 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)** – вроджена індивідуально-психологічна властивість людини, що виявляється в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості нервових 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 як можливостей для розвитку людської 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 привести 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.

**Умовивід (conclusion)** – одна з головних форм теоретичного мислення (поряд з поняттям і судженням), в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове знання; спосіб логічного зв'язку суджень.

**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 входять 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 людиною 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, безмістовною. 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)** – об'єднання людей на підставі загальної діяльності, в рамках офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність Ф. г. мають нормативно визначений характер.

**Форми мислення (forms of thinking)** – міркування, умовиводи, поняття.

**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 і 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.

## 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 поділити 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, некомунікабельність, 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 й 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.

**Ядро колективу (heart of the staff)** – найстійкіша частина колективу, навколо якої відбуваються його інтеграція і згуртування. Я. к. є найактивнішою його частиною, яка усвідомлює і розуміє цілі колективу, морально і психологічно готова взяти на себе відповідальність за його долю.

*Навчальне видання*

**Мацко Лариса Анатоліївна  
Прищак Микола Дем'янович  
Первушина Тетяна Вікторівна**

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ  
ПСИХОЛОГІЯ**  
Лабораторний практикум

Редактор В. О. Дружиніна

Оригінал-макет підготовлено М. Д. Прищакком.

Підписано до друку  
Формат 29,7 × 42 ¼. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman.  
Друк різнографічний Ум. друк. арк.  
Наклад 100 прим. Зам. №

Вінницький національний технічний університет,  
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) 59-85-32.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.