МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ`Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Л.В. Пляка, С.В.Огарь

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

Харків
НФаУ
2016

УДК159.9:615.1:37.01
ББК 88.8
П 37

Рекомендовано вченою радою Національного фармацевтичного університету (протокол № 9 від 31.05. 2016 р.)

Рецензенти:

Тюріна В. О. доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри загальної психології та педагогіки Харківського національного університету внутрішніх справ;

Коваль І. А. кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної і медичної психології та педагогіки Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця.

Пляка Л.В., Огарь С.В.

П 37 Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник / Л.В. Пляка, С.В.Огарь. – Х. : НФаУ, 2016. – с. 124

ISBN 978-966-615-490-6

Видання містить теоретичний та діагностичний матеріал щодо забезпечення психологічного супроводу професійного становлення майбутніх фахівців. Він стане у нагоді практичним психологам вищих навчальних закладів, іншим педагогічним працівникам, студентам психолого-педагогічних факультетів тощо.

УДК 159.9:615.1:37.01
ББК 88.8

© .Пляка Л. В.,
Огарь С.В., 2016

ISBN 978-966-615-490-6

© НФаУ, 2016

ЗМІСТ

Передмова 5

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИКИ

І. Діагностика рівня соціально-психологічної адаптації ……...…..10

1.1. Методика для виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості (автор *К.Роджерс)*……...…11

1.2. Анкета …….. ……...19

ІІ. Діагностика мотивації, спрямованості та цінностей особистості ……....21

2.1. Методика «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності» (*автори Д.Барбуто та Р. Сколком, переклад О. Сидоренко*)…..……...…….22

2.2. Методика «Мотивація навчання у вузі» (*автор Т.І. Ільїна*)….....25

2.3. Методика вивчення мотивів професійної мотивації *(автори Т.Дуткевич та О.Савицька)* ……..….28

2.4. Методика «Мотивація до успіху» **(***автор Т . Елерс*)……..……...… 32

2.5. Визначення спрямованості поведінки **(***автори В. Смейкл, М. Кучер*)….....34

2.6. Методика «Ціннісні орієнтації» *(автор М. Рокич)* ……....40

2.7. Методика «Діагностика соціально- психологічних установок особистості у сфері мотивацій і потреб» *(автор О. Ф. Потьомкіна)*…….……44

2.8. Методика «Готовність до саморозвитку» (*автор В.Павлов*) ……..……47

ІІІ. Діагностика особистісних та комунікативних якостей особистості…….……50

3.1. Методика «Особистісний питальник» (*автор Г.Айзенк, адаптований О.Г.Шмельовим*)……...…….51

3.2. Методика вивчення типології особистості (*автор Г. Юнг*)…… …….56

3.3. Методика акцентуації характеру і темпераменту *(автор К. Леонгард-Шмішек*)……...……..…59

3.4. Методика «Ваш характер» (*автор Г.Айзенк*)…….……70

3.5. Тест на виявлення комунікабельності *(автори В.Кан-Калік і М.Нікандров)*……77
3.6. Методика «Комунікативні й організаторські здібності» КОЗ – 1 (*автори: В. Синявський та В. Федоришин)* ……..……..80
3.7. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей (*автор: В. Бойко)*.....84
3.8. Діагностика типових способів поведінки в конфліктних ситуаціях (*автор К.Томас*)……88
3.9. Методика «Рівень самоконтролю» *(автор: М.Снайдер)*……92
3.10. Психогеометричний тест **(***автор: Сьюзен Дилінгер*)……..……93

IV. Діагностика психічних станів студентів і властивостей особистості ...98
4.1. Методика «Самооцінка психічних станів» *(автор Г.Айзенк)*……..99
4.2. Методика «Шкала тривожності» (*автор: В.Г.Норікадзе)*……101
4.3Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (*Ч.Д. Спілбергер,, Ю.Л. Ханіна)*……104

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК...... 108
ЛІТЕРАТУРА……...……..121

ПЕРЕДМОВА

Психологічна служба у вищому навчальному закладі вносить вагомий внесок у впровадження психолого-педагогічних інновацій, реалізацію державних і міжнародних програм у вищу освіту, забезпечує наступність і безперервність надання психологічних послуг всім учасникам навчально-виховного процесу. Така діяльність позитивно впливає на особистісний і професійний розвиток майбутніх фахівців у вищому навчальному закладі.

Психологічна служба Національного фармацевтичного університету приділяє увагу такому напрямку своєї діяльності як *психологічна діагностика,* яка проводиться за запитом студентів, адміністрації, кураторів, викладачів, батьків.

Психологічна діагностика – вид діяльності практичного психолога освіти, що полягає у психологічному вивченні студентів протягом навчання у вищому навчальному закладі (А. Скок, І. Ющенко).

Психодіагностика є основою діяльності психологічної служби вищого навчального закладу, що спрямована на реалізацію ідей особистісно орієнтованої освіти, допомоги студенту в процесі професійного становлення, визначення рівня його особистісного та професійного розвитку впродовж навчання у ВНЗ. Вона забезпечує визначення причин, що ускладнюють особистісний і професійний розвиток, навчання і взаємини у студентському та викладацькому колективах.

Психодіагностика передбачає здійснення опитувань, моніторингів і тестувань окремих студентів, викладачів, груп студентів, обробку результатів та підготовку висновків і рекомендацій. Її *метою* є визначення потенційних можливостей особистості, що забезпечують ефективність професійного саморозвитку та соціально-психологічної адаптації студентів до нових умов навчання. *Завдання* психологічної діагностики полягає у зборі інформації про індивідуально-психічні властивості майбутнього фахівця, яка була б корисна їм самим та викладачам вищого навчального закладу.

Об'єктом психодіагностики студентів у вищому навчальному закладі може бути:

- *адаптація до навчальної та позанавчальної діяльності* (виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості);
- *мотивація* студентів щодо професійного становлення у вищому навчальному закладі (виявлення інтересів, цінностей, потреб, установок тощо);
- *готовність* студентів до професійного саморозвитку та професійної діяльності (вивчення рівня професійної самооцінки, готовності до саморозвитку тощо);
- *готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності* (відповідність рівня сформованості професійно-важливих якостей вимогам професії);
- *психічні стани* особистості тощо.

Психодіагностика здійснюється на основі спеціальних методів. Може входити складовою частиною в експеримент або ж виступати самостійно – як метод діяльності практичного психолога.

Психодіагностичні методики – специфічні психологічні засоби, призначені для виміру і оцінки індивідуально - психологічних особливостей людей.

Психодіагностичні методики мають відповідати таким стандартним вимогам:

- меті і предмету дослідження;
- процедура проведення має бути стандартизованою;

- діагностична методика має бути репрезентативною, надійною, об'єктивною та валідною і адаптованою у певному етнічно-культурному просторі;
- інструкція до проведення методики не повинна допускати подвійного тлумачення її змісту.

Психодіагностичне обстеження може проводитися як у індивідуальній так і в груповій формі. *Індивідуальне обстеження* передбачає роботу практичного психолога зі студентом впродовж визначеного терміну. Перевагами індивідуального психодіагностичного обстеження є можливість отримати додаткову інформацію, оскільки практичний психолог може спостерігати за процесом роботи студента під час діагностики, за його поведінкою, емоційними реакціями на завдання тощо.

При груповому обстежені кожен студент отримує бланк відповіді та стимульний матеріал. Перевагами групового психодіагностичного обстеження є економія часу на обстеження значної групи осіб.

Процедура психодіагностичного обстеження передбачає реалізацію таких етапів:

1) вивчення та формулювання психологічної проблеми;

2) вибір методу дослідження;

3) використання методу;

4) збір та обробка отриманих даних відповідно до мети дослідження;

5) постановка психологічного діагнозу або прогнозу;

6) розробка рекомендацій, програми психокорекційної або розвивальної роботи.

У процесі психодіагностичного обстеження необхідно враховувати доцільність здійснення діагностичних процедур, вивчити запит адміністрації університету, викладачів, батьків, оцінити мету та спрямованість психодіагностичних методик, коректно використовувати результати діагностики. Результати психолого-педагогічного вивчення студентів є підставою для складання індивідуальних, особистісно-зорієнтованих

розвивальних і корекційних програм, формування груп студентів щодо їхньої корекції та професійного і особистісного розвитку. Навчально-розвивальні програми, за якими організовується робота груп, мають обиратися відповідно до визначеного кола проблем.

Здійснення ефективної психодіагностики залежить від рівня професійної кваліфікації практичного психолога вищого навчального закладу, яка, окрім безумовного знання вікової та педагогічної психології, вимагає відповідного рівня володіння різноманітними психологічними методами обстеження людини, високого власного інтелектуального розвитку. Тільки за цих умов він зможе грамотно інтерпретувати одержані діагностичні дані, робити висновки на основі аналізу результатів дослідження психічних процесів, станів і ознак, умов, необхідних для подальшого розвитку майбутнього фахівця тощо.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИКИ

І. ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Навчання у вищому закладі освіти – це складний і багатогранний процес в житті кожної людини. Перехід особистості до соціальної ролі студента, включення її в новий вид навчальної діяльності, пристосування до нового соціального середовища вимагають від індивіда часу для адаптації. Процес адаптації є одним з найбільш досліджуваних наукових об’єктів і використовується в різних науках – психологічних, педагогічних, біологічних та філософських.

Адаптація (лат. *adapto* — пристосовую) – це складний та динамічний процес пристосування особистості до конкретних умов нового середовища, що визначає структуру потреб і мотивів індивіда.

Адаптація першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі зумовлена нормами і правилами навчального закладу. Процес адаптації завжди індивідуальний, на нього впливає життєвий досвід та стереотипи поведінки індивіда. Цей процес зумовлений взаємодією психологічних (занепокоєння, невпевненість) і соціальних (зміна колективу та викладачів) факторів, які забезпечують можливість існування індивіда в мінливих умовах певного середовища. Всі ці фактори тісно пов’язані між собою, мають характерні риси й особливості і відіграють важливу роль у житті першокурсника.

1.1. Методика для виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості

Автори: К.Роджерс, Р. Даймонд

Модернізований варіант діагностичного опитувальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

У запропонованому переліку частина тверджень характеризує особистість як *адаптовану,* тобто досить успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище постійно змінюється. Тому ознакою адаптації вважається збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати уміння, що могли б допомогти в нових умовах.

Така ж кількість тверджень характеризує *неадаптованість людини,* тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості зі зміною ситуації, у якій вона знаходиться. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те, що життя змінилося і досить істотно. Природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватися, вона відстає від соціального оточення, зазнає багато труднощів.

Інструкція: *На всі запропоновані в основному варіанті опитувальника твердження потрібно відповідати «так» чи «ні» залежно від того, якою мірою це твердження відноситься до Вас.*

Текст опитувальника

1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні плани в житті. Я прагну постійно удосконалювати свої знання, формувати якості й уміння, необхідні для досягнення цих цілей.

2. Я часто сам лаю себе за те, що роблю.

3. Перед навколишніми я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

4. Я часто переживаю почуття неповноцінності серед ровесників, у спілкуванні з викладачами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистість.

5. У мене теплі, гарні стосунки з одногрупниками, викладачами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не вступаю з ними в конфлікт. Я доброзичлива і рівна у спілкуванні людина.

6. В усіх невдачах, що переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися кому-небудь з дівчат (юнаків).

8. Я почуваю, що мої зусилля в навчанні, у роботі, у спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, до яких прагну.

9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

10. Я можу прийняти більшу частину тих правил і вимог, відповідно до яких повинні діяти люди.

11. У мене мало власних переконань і правил.

12. У мене часто виникає відчуття неначе я злий на увесь світ, усім незадоволений, на всіх нападаю, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій навколишнім. Важко стримуюся.

13. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад цілком відключитися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ тоді, коли необхідно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту чи звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

14. Усі люди, з якими мені доводилось зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.

16. Я схильний бути насторожі з тими, хто чомусь обходиться зі мною по товариські більше, ніж я того очікую.

17. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені невигідно.

18. Я завжди кажу тільки правду.

19. Я ніколи не спізнююся.

20. Усі свої звички я вважаю хорошими.

21. Я завжди легко, вільно і невимушено виражаю свої почуття в спілкуванні з людьми, ровесниками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; у ньому я можу розкрити себе, цілком виразити свою індивідуальність.

22. Зазвичай я легко ладжу з навколишніми.

23. Зазвичай в житті я почуваю себе не ведучим, а ведомим: мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно. Є такі люди, що своєю волею здатні підкорити мене собі.

24. Я почуваю якусь безпорадність, непевність. Мені потрібно, щоб хтось ще був поруч, постійно підказував, радив мені, контролював мене і підтримував.

25. Мені найважче боротися із самим собою.

26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – у навчанні, у відносинах у колективі, в особистому житті.

27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.

28. Я почуваю ворожість, антипатію до того, що оточує мене.

29. Більшість тих, хто мене знає, ставиться до мене добре, любить мене і поважає.

30. У мене гарна фігура.

31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організуватися аби моя робота була більш ефективною, приносила мені дійсне задоволення.

32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було цікаво, тепер я до них (неї) збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

33. Зазвичай я можу прийняти рішення і твердо дотримуватися його.

34. Я усім задоволений: собою, взаєминами з людьми, успіхами в навчанні.

35. Я не дуже довіряю своїм почуттям, вони іноді мене підводять.

36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

38. Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий, гарячий.

39. Мені здається, що те, що відбувається зі мною, я бачу не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, аби відверто подивитися на факти, тлумачу їх на свій розсуд, придумую зайве. Словом, не відрізняюся реалістичністю сприйняття.

40. Я намагаюся ніколи не задумуватися над своїми проблемами.

41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поводжусь розумно.

42. Я терпимий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

43. Я сором’язливий, легко ніяковію.

44. Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування з боку, аби міг довести справу до кінця.

45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітним, привабливим як особистість.

46. Я – честолюбний, небайдужий до успіхів, похвали.

47. У процесі навчання (роботі) я ні в чому не можу виразити себе, виявити свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».

48. Я себе зараз зневажаю.

49. Буває, що я брешу.

50. Трапляється, що я веду мову про речі, в яких зовсім не розбираюся.

51. Іноді я люблю похвастати.

52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.

53. Я діяльний, енергійний, у мене є ініціатива.

54. У цілому я ставлюся до себе добре, яким би я не був.

55. Коли мої стосунки з кимсь із однолітків псуються, мені неприємно, що це стане усім відомо.

56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюся в його правильності.

57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо настояти на своєму.

58. Я не вдоволений собою.

59. Я перебуваю в якійсь розгубленості, все сплуталося, змішалося в мене.

60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.

61. Я приємна, симпатична людина, яка приваблює до себе інших.

62. Я, можливо, і не дуже гарний собою, але подобаюся юнакам (дівчатам) як людина, як особистість.

63. Я нехтую будь-яким спілкуванням з дівчатами (жінками).

64. Я нехтую будь-яким спілкуванням з юнаками (чоловіками).

65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що надто б тривожило мене.

66. Я вмію завзято працювати, якщо це необхідно.

67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.

68. Щоб змусити мене що-небудь зробити, треба як слід настояти, і я поступлюся, зламаюся.

69. Я відчуваю, що змінююсь, росту, дорослішаю. Мої почуття стають більш зрілими.

70. Я вважаю себе розумним, вмію твердо аналізувати й оцінювати себе й інших.

71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.

72. Я часто буваю змушений захищати себе, шукати докази, які мене виправдовують і роблять мої вчинки обґрунтованими.

73. Я намагаюся завжди і в усьому покладатися на власні сили, не розраховуючи ні на чию допомогу.

74. Я відрізняюся від інших людей.

75. Я не поважаю себе.

76. Я безнадійний. Приймаю рішення і відразу їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а поробити із собою нічого не можу. У мене немає волі і немає бажання її виробити.

77. Мені все ясно в собі. Я добре себе розумію.

78. Я відкрита і товариська людина, легко сходжуся з навколишніми.

79. Я не дуже надійний. На мене не у всьому можна покластися.

80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

81. Мої сили і можливості цілком відповідають тим цілям, що я ставлю перед собою.

82. Мої думки занадто зайняті особистим, що може серйозно вплинути на успіхи в навчанні, у роботі.

Обробка результатів

Шкала об'єктивності (щирості відповідей):

відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20;

відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52.

Якщо збіглося більш половини зазначених відповідей, то всі інші результати вимагають корекції на предмет щирості відповідей з боку того хто тестується.

Шкала адаптованості: позитивні відповіді на питання 1, 2, 5, 6,9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41,42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала неадаптованості: позитивні відповіді на питання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43,44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми позитивних відповідей по шкалі адаптованості до суми позитивних відповідей по шкалі неадаптованості. Чим вище одержаний коефіцієнт, тим вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Визначити особливості соціально-психологічної неадаптованості (які визначають її причини, форми, найбільш гострі переживання) можна також за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених пропозицій. Одержувані в результаті матеріали дають в основному якісну інформацію.

ДОДАТКОВА ШКАЛА ДО ОПИТУВАЛЬНИКА К. РОДЖЕРСА

Інструкція: *Вам потрібно, прочитавши уважно запропоновані пропозиції, закінчити їх таким чином, щоб вони були логічно завершеними. Природно, продовження (закінчення) має відноситися до вас, до ваших звичайних проявів і звичок.*

Текст опитувальника

1. Я відчуваю внутрішню незручність і зніяковілість, коли спілкуюся з людьми, включаючи однокурсників (колег по роботі). Це відбувається через те, що...

2. Я люблю змагання, дух змагання, боротьбу. Прагну бути одним із кращих в...

3. Я багато в чому живу поглядами, правилами і переконаннями моїх однолітків (людей мого покоління). Однак не поділяю поглядів і переконань з питань ...

4. Я люблю мріяти, іноді прямо серед дня. Це може відбуватися прямо на заняттях (під час роботи); я відволікаюся, і мені важко повернутися від мрії до реальності. Звичайно я мрію ...

5. У мене часто псується настрій: раптом надходить зневіра, нудьга; це звичайно буває ...

6. Мене не дуже часто хвилює все, що стосується інших. Я поглинений своїми інтересами, турботами. Мені нецікаво брати участь у колективних заходах, тому що ...

7. Якщо я знаходжусь серед великої кількості людей, мені буває самотньо, тому що ...

8. Я непоступливий і непіддатливий. Таких, як я, називають впертими. Але все-таки я можу бути поступливим, якщо ...

9. Я критичний до усіх, хто оточує мене: до однокурсників, до педагогів, до людей взагалі, і суджу їх в основному за ...

10. Я часто відчуваю почуття провини перед людьми, з якими спілкуюся вдома, у школі, в інституті, на роботі. Звичайно це буває після ...

11. Розлютившись, я нерідко виходжу із себе. У цьому випадку я, як правило, ...

12. Я часто почуваю себе скривдженим. Основна причина ...

13. Я відчуваю внутрішню перевагу перед іншими людьми в...

14. Мене постійно цікавить і турбує, що думають про мене інші люди, насамперед ...

15. У мене завжди вистачає сил зустріти в обличчя труднощі чи складні ситуації. Зазвичай в таких випадках я ...

16. Я по натурі ватажок і вмію впливати на інших. Особливо мені подобається ...

17. Я поступливий, м'який, піддатливий у відносинах з іншими. Особливо легко мені ...

18. Відчуття скутості, власної несвободи виникає в мене, коли ...

Обробка результатів

Результати роботи над додатковою шкалою можна використовувати для організації колективного обговорення. З цією метою всі члени групи пишуть свої варіанти відповідей на окремих аркушах і потім, не підписуючи їх, складають відповідно до номерів висловлювань.

Отримані результати дають дуже інформативний матеріал для групової дискусії. Можуть бути обговорені такі аспекти, як домінуючі тенденції в групі і їхній вплив на самосприйняття людьми з різними особливостями дезадаптації. Тут багато чого буде залежати від гнучкості викладача, його вміння орієнтуватися в ситуації, що склалася. Наприклад, може виявитися, що на твердження не було отримано жодної відповіді. Тоді аналіз відбувається в напрямку – життя групи, у якій ніхто не вважає себе лідером; причини такого становища; що заважає виділенню лідерів з групи і т.п. Якщо ж більшість вказала на те, що почуває себе «ватажком», аналіз варто направити на те, як це впливає на стан членів групи, погано адаптованих до соціального середовища тощо.

Корисно обговорити співвідношення внутрішніх і зовнішніх факторів, що визначають адаптованість і неадаптованість окремих індивідів, способи переборення неадаптованості чи пов'язаних з нею переживань, які неусвідомлено використовують окремі члени групи (це чітко видно з відповідей).

1.2. Анкета

Шановний студенте!

Просимо Вас відверто і вдумливо відповісти на питання нашої анкети. Оберіть, будь ласка, той варіант відповіді, який відповідає Вашій позиції.

ПІБ_____

Група _____

1. Скажіть, будь ласка, чому Ви вирішили навчатися в НФаУ?

1.1. Це Ваша мрія

1.2. Вам це запропонували Ваші батьки

1.3. Вам порадили Ваші друзі

1.4. Це престижний ВНЗ

1.5. Продовжую сімейну династію

1.6. Ваш варіант_____

2. Де Ви сьогодні мешкаєте?

2.1. Дома з батьками

2.2. У гуртожитку

2.3. У рідних

2.5. Ваш варіант _____

3. Чи комфортно Ви відчуваєте себе у новій обстановці?

3.1. Так

3.2. Ні

4. Чи є у Вас друзі у:

4.1. Групі

4.2. Університеті

4.3. Гуртожитку

4.4. Ваш варіант _____

5. З якими труднощами зіткнулися в університеті?

5.1. Недостатньо часу для підготовки до занять

5.2. Взаємини у групі

5.3. Взаємини з викладачами

5.3. Відсутність літератури

5.4. Ваш варіант_____

6. Хто саме допомагає Вам подолати труднощі?

6.1. Батьки

6.2. Друзі

6.3. Викладачі

6.4. Психолог

6.5 Ваш варіант_____

7. Якщо б у Вас була можливість змінити місце навчання, щоб Ви зробили?

7.1. Змінив би

7.2. Не змінив

7.3. Важко відповісти

8. Чого найбільше Ви хотіли б досягти в житті?

(Обрати не більше трьох варіантів)

8.1. Сімейного щастя

8.2. Стати кваліфікованим спеціалістом

8.3. Зробити кар`єру

8.4. Бути вільним та незалежним у своїх рішеннях і вчинках

8.5. Багатства

8.6. Принести користь своїй країні

8.7. Спокою та можливості ні в що не втручатися

8.8. Слави

8.9. Нічого

8.10. Ваш варіант _____

9 Що Вам сподобалось у нашому університеті?

_____

10. Що Ви плануєте робити після закінчення університету?

_____

Дякуємо!

ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ, СПРЯМОВАНОСТІ ТА ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Визначальним компонентом професійного становлення майбутніх фахівців є мотивація. Мотивація визначає професійну спрямованість та активність студентів, характеризує причини і механізми їхньої свідомої поведінки, здійснює вплив на професійне самовизначення та особистісний розвиток.

Професійний розвиток та становлення особистості починається з пізнання себе з позиції «Я-фахівець», перебудови власного ставлення до навчально-пізнавальної діяльності. Спрямованість виступає як системоотвурююча якість особистості, як визначник її психічного складу. Саме у спрямованості виражаються цілі, заради яких діє особистість, її мотиви й суб'єктивні ставлення до різних сторін дійсності.

У зв'язку з цим С.Л.Рубінштейн писав: «Проблема спрямованості – це перш за все питання про динамічні тенденції, що, як мотиви, визначають діяльність. При цьому вони самі визначаються цілями цієї діяльності та її задачами». Між розвитком мотиву й оволодінням діяльністю існують складні взаємовідношення. Формування мотиву випереджає формування діяльності, а інколи навпаки, відстає, що відображається на результаті оволодіння діяльністю. Кожен період в житті людини призводить до зміни мотиваційної сфери.

Важливою умовою професійного становлення є наявність пізнавальної потреби і мотиву професійного самовдосконалення, самореалізації та самовираження. Емоційне переживання пізнавальної потреби постає як інтерес.

2.1. Методика «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності»

Автори: Д.Барбуто та Р. Сколком, переклад О. Сидоренко

Опитувальник визначає внутрішню, зовнішню і інтегративну мотивацію на вибір професії.

Інструкція

Уважно проаналізуйте запропонований перелік тверджень і запишіть своє ставлення до кожного з них, переведене у бальну систему за означеною схемою у наведеному нижче бланку.

Текст опитувальника

1. Я люблю робити тільки те, що приносить мені задоволення.
2. Обсяг моїх зусиль у процесі роботи визначається вимогами цієї роботи.
3. Для мене важливо, щоб інші схвалювали мою поведінку.
4. Мої рішення переважно відображують ті високі стандарти, які я сам для себе встановлюю.
5. Я не працював би в організації, якби не був згоден з її політикою.
6. Якщо мені не подобається те, що треба робити на роботі, я кидаю цю роботу.
7. Кожна година праці повинна бути оплачена.
8. Я часто приймаю рішення на підставі того, що подумають інші.
9. Для мене важливо працювати в такій організації, яка давала б мені змогу використовувати мої здібності й досвід.
10. Мені необхідно повірити в ідею, перш ніж працювати над її втіленням.
11. Я часто відкладаю роботу, якщо можна зайнятися чимось цікавішим.
12. Я працював би інтенсивніше, якби був впевнений, що одержу вишу плату за мої зусилля.
13. Я завзято працюю над завданням, якщо його виконання пов'язане із суспільним визнанням.
14. Я намагаюсь робити так, щоб мої рішення відповідали моїм особистісним стандартам поведінки.
15. Доки я не повірю в ідею, я не можу працювати по-справжньому завзято.

16. Коли я обираю роботу, то зупиняюся на тій, що мені здається найцікавішою.

17. Коли я обираю роботу, то зупиняю свій вибір на тій, де більше платять.

18. Якщо я обираю роботу, то шукаю таку, в якій успіх принесе мені визнання.

19. Я вважаю себе людиною, яка в роботі сама себе зацікавлює.

20. Коли я обираю організацію, то шукаю таку, що підтримувала б мої переконання й цінності.

21. Я проводжу свій час із тими людьми, з якими мені найцікавіше.

22. Мій найулюбленіший день на роботі — день зарплати.

23. Ті люди, в кого більше друзів, живуть повним життям.

24. Мені подобається робити те, що дає відчуття особистого досягнення.

25. Для того, щоб я міг завзято працювати, завдання організації повинні збігатися з моїми цінностями.

26. Якщо обирати між двома роботами, то критерієм для мене буде: «Яка з них цікавіша?»

27. Потрібно завжди тримати очі і вуха відкритими для володіння інформацією про кращі місця роботи.

28. Я докладаю максимальних зусиль, якщо мені відомо, що це помітять впливові люди в організації.

29. Мені потрібно знати, що своїми уміннями та цінностями я сприяю успіху організації.

30. Якщо я поділяю мету організації, то не має значення, чи я досяг успіху.

Бланк для відповідей

Позначте актуальність для вас кожного твердження за такою шкалою:

-2 — вкрай неправильно;

-1 — неправильно;

0 — коли як;

+1 — правильно;

+2 — дуже правильно.

Підрахуйте суму чисел у кожному з п'яти стовпчиків з урахуванням знаків «+» та «-».

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
Сума I.		*Сума II.*		*Сума III.*		*Сума IV.*		*Сума V.*	

Обробка результатів

Сума I. *Внутрішня мотивація.* Спрямованість на процес: бажання отримати задоволення та насолоду від процесу діяльності.

Сума II. *Зовнішня мотивація***.** Матеріальна винагорода: бажання відчутної зовнішньої винагороди: заробітна плата, премії тощо.

Сума III. *Зовнішня мотивація.* Схвалення іншими: бажання прийняття й підтвердження своїх рис, компетентності й цінностей з боку інших індивідумів або референтної групи.

Сума IV. *Внутрішня мотивація.* Самовдосконалення, самореалізація: бажання відповідати власним стандартам рис, компетентності й цінностей.

Сума V. *Інтегративна мотивація.* Узгодженість завдань працівника із завданнями фірми: бажання досягати мети, що відповідає інтерналізованим цінностям.

2.2. Методика «Мотивація навчання у вузі»

Автор: Т.І. Ільїна

При створенні цієї методики автор використовував ряд інших методик. В ній наявні три шкали: «здобування знань», «оволодіння професією», «отримання диплома». В опитувальник, для маскування, автор методики включила ряд фонових тверджень, які в подальшому не опрацьовуються.

Інструкція

Відмітьте вашу згоду знаком «+» або незгоду — знаком «—» з нижче наведеними твердженнями.

Текст опитувальника

1. Найкраща атмосфера на заняттях - це атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великим напруженням.
3. У мене рідко бувають головні болі через пережиті хвилювання і неприємності.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, які, на мою думку, необхідні для моєї майбутньої професії.
5. Яку з притаманних вам рис ви більше всього цінуєте? Напишіть відповідь поруч.
6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розв'язуванню на заняттях важких задач.
8. Я не бачу сенсу в більшості робіт, які ми виконуємо у вузі.
9. Велике задоволення мені приносить розповідь знайомим про мою майбутню професію.
10. Я середній студент, ніколи не буду хрошим, і тому не бачу сенсу прикладати зусилля, щоб стати кращим.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я впевнений у правильності вибору своєї професії.
13. Від яких притаманних вам якостей ви б хотіли позбутися? Відповідь напишіть поруч.
14. При можливості я використовую на іспиті шпаргалки, конспекти і т.д.
15. Найкраща пора в житті - це студентські роки.
16. У мене дуже неспокійний сон.
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією, всі дисципліни потрібно вивчати однаково добре.
18. При можливості я би поступив у другий вуз.

19. Зазвичай, я спочатку беруся за легкі завдання, а складні залишаю на кінець.

20. При виборі професії для мене було важко зупинитися на одній з них.

21. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

22. Я впевнений, що моя професія дасть мені моральне задоволення і матеріальний достаток в житті.

23. Я вважаю, що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.

24. Для мене дуже важливо мати диплом з вищою освітою.

25. З деяких практичних міркувань цей вуз найбільш зручний для мене.

26. У мене досить сили волі, щоб вчитися без нагадувань з боку адміністрації.

27. Життя для мене майже завжди пов'язане з величезною напругою.

28. Іспити потрібно здавати, витрачаючи при цьому мінімум зусиль.

29. Є багато вузів, в яких би я міг вчитися з таким же інтересом.

30. Яка з притаманних вам якостей найбільше заважає вчитися? Відповідь напишіть поруч.

31. Я людина, яка дуже всім захоплюється, і всі мої захоплення пов'язані з моєю майбутньою роботою.

32. Хвилювання через іспит чи роботу, яка не виконана вчасно, часто заважають мені спати.

33. Висока заробітна плата після завершення вузу для мене не головне.

34. Мені треба бути в дуже хорошому настрою, аби підтримати спільне рішення групи.

35. Я повинен був поступити до вузу, щоб зайняти відповідний соціальний статус, і не йти в армію.

36. Я вивчаю матеріал для того, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.

37. Мої батьки хороші спеціалісти, і я хочу бути схожим на них.

38. Для просування по службі, мені необхідно мати вищу освіту.

39. Яка з ваших якостей допомагає вам вчитися? Відповідь напишіть поруч.

40. Мені дуже важко змусити себе вивчати ті дисципліни, які прямо не пов'язані з моєю спеціальністю.

41. Мене сильно турбують можливі невдачі.

42. Найкраще я вчуся після відповідного стимулювання, коли мене підхльостують.

43. Мій вибір даного вузу - остаточний.

44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу від них відставати.

45. Щоби в чомусь переконати групу, мені приходиться самому дуже наполегливо працювати.

46. В мене, переважно, хороший настрій.

47. Мене приваблює легкість, зручність майбутньої професії.

48. До вступу у вуз, я багато цікавився цією професією, багато читав про неї.

49. Моя професія найважливіша і найперспективніша.

50. Мої знання про цю професію були достатніми для впевненого вибору даного вузу.

Обробка результатів

Шкала «здобування знань»:

за згоду з твердженням: 4 – 3 бала; 17 – 3 бала; 26 – 2 бала;

за незгоду з твердженням: 28 – 1 бал; по п. 42 – 1 бал.

Максимум – 10 балів

Шкала «оволодіння професією»:

за згоду з твердженням: 9 - 1 бал; 31 - 2 бала, 33 - 2 бала, 43 - 3 бала;

48 - 1 бал, 49- 1 бал.

Максимум - 10 балів.

Шкала «отримання диплому»:

за незгоду з твердженням: 11 - 4 бала;

за згоду з твердженням: 24 - 2 бала; 35 - 1 бала; 38-2; 44 - 1бал.

Максимум - 10 балів.

Питання по п. 5,13,30 є нейтральними до цілі опитувальника і в опрацювання не включаються.

Висновки: перевага мотивів за першими двома шкалами свідчить про адекватний вибір студентом професії і задоволеність нею.

2.3. Методика вивчення мотивів професійної мотивації

Автори: Т. Дуткевич Т. та О. Савицька

Методика призначена для виявлення мотивів професійної діяльності.

Інструкція. Пропонований опитувальник складається з ряду тверджень, кожне з яких має три різні закінчення. Необхідно з трьох варіантів закінчення вибрати найбільш прийнятий для Вас. Будьте уважні: для кожного твердження треба вибрати й позначити лише одну відповідь. Відповідаючи на запитання, не намагайтеся створити приємне враження. Важливим є не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією запитань.

Текст опитувальника

1. Мені подобається:

А) виконувати будь-яку роботу, якщо я знаю, що моя праця не пропаде даремно;

Б) навчатися всьому новому для того, щоб це допомогло мені в житті;

В) робити все якомога краще тому, що це допоможе мені в житті.

2. Я думаю, що:

А) потрібно робити все, що доручають, якомога краще, оскільки це допоможе мені в житті;

Б) своєю працею потрібно приносити користь людям, тоді вони відповідатимуть тим же;

В) можна займатися чим завгодно, якщо це наближає досягнення поставленої мети.

3. Я люблю:

А) пізнавати щось нове, якщо мені це знадобиться в майбутньому;

Б) виконувати будь-яку роботу якомога краще, якщо це хто-небудь помітить;

В) робити будь-яку справу якомога краще, оскільки це тішить інших.

4. Я вважаю, що:

А) основне в будь-якій праці – це те, що вона приносить користь іншим;

Б) у житті необхідно все випробувати, спробувати свої сили в усьому;

В) у житті основне – це постійно вчитися всьому новому.

5. Мені приємно:

А) коли я роблю справу так добре, наскільки можу;

Б) коли моя праця приносить користь іншим, оскільки це найважливіше у будь-якій праці;

В) робити будь-що, оскільки працювати завжди приємно.

6. Мене приваблює:

А) процес опанування новими знаннями й навичками;

Б) виконання будь-якої роботи на межі моїх можливостей;

В) процес роботи, яка приносить очевидну користь іншим.

7. Я впевнений у тому, що будь-яка праця цікава тоді, коли:

А) вона важлива й відповідальна;

Б) вона приносить користь;

В) я можу майстерно її виконати.

8. Мені подобається:

А) бути майстром своєї справи;

Б) робити щось самому, без допомоги старших;

В) постійно навчатися чомусь новому.

9. Мені цікаво:

А) вчитися;

Б) займатися тією справою, яку помічають інші;

В) працювати.

10. Я думаю, що:

А) було б краще, якби б результати моєї праці завжди помічали інші;

Б) у будь-якій праці важливий результат;

В) необхідно швидше оволодівати потрібними знаннями й навичками, щоб можна було самому робити все, чого захочеться.

11. Мені хочеться:

А) займатися тільки тим, що мені приємно;

Б) будь-яку справу робити якомога краще, оскільки лише за такої умови її можна зробити добре;

В) щоб моя праця давала користь іншим, оскільки це допоможе мені в майбутньому.

12. Мені цікаво:

А) коли я роблю якусь справу настільки добре, що мало хто так може зробити;

Б) коли я вчуся робити те, чого не вмів робити раніше;

В) робити те, що привертає до мене увагу.

13. Я люблю:

А) робити те, що всіма дуже цінується;

Б) робити будь-яку справу, якщо мені не заважають;

В) коли я чимось зайнятий.

14. Мені хочеться:

А) виконувати будь-яку роботу, оскільки мене цікавить результат;

Б) виконувати ту роботу, яка приносить користь;

В) виконувати ту роботу, яка мені подобається.

15. Я вважаю, що:

А) у будь-якій справі найцікавіше – її процес;

Б) у будь-якій справі найцікавіше – її результат;

В) у будь-якій справі найцікавіше – те, наскільки вона важлива для інших людей.

16. Мені приємно:

А) навчатися всьому, що потім знадобиться в житті;

Б) навчатися всьому новому, незалежно від того, наскільки це потрібно;

В) навчатися, оскільки подобається сам процес навчання.

17. Мене приваблюють:

А) перспектива, яка відкривається після закінчення навчання;

Б) те, що після навчання я стану потрібною людиною;

В) у навчанні те, що воно корисне для мене.

18. Я впевнений у тому, що:

А) те, чого я навчусь, завжди мені знадобиться;

Б) мені завжди буде подобатися навчатися;

В) після навчання я стану потрібною людиною.

19. Мені подобається:

А) коли результат моєї праці помічають інші;

Б) коли я виконую свою роботу майстерно;

В) коли я виконую будь-яку справу настільки добре, що більшість так не зможе.

20. Мені цікаво:

А) коли я якісно виконую доручену мені справу;

Б) робити все те, що помічають інші;

В) коли всі знають, що я працюю на своєму місці.

Обробка результатів

Методика призначена для виявлення мотивів професійної діяльності. Серед них умовно виділяють чотири основні групи:

1 – *мотиви власної праці;*

2 – *мотиви соціальної значущості праці;*

3 – *мотиви самоствердження в праці;*

4 – *мотиви професійної майстерності.*

Після заповнення бланку відповідей підраховують суму кружечків у кожному стовпчику (один кружечок – один бал). Спочатку підраховують абсолютну суму балів за кожною з чотирьох груп мотивів.

Для цього знаходять суму окремо за кожним стовпчиком:

1,1–1,6 *(мотиви власної праці);*

2,1–2,6 *(мотиви соціальної значущості праці);*

3,1–3,4 *(мотиви самоствердження в праці);*

4,1–4,4 *(мотиви професійної майстерності).*

Для визначення провідної групи мотивів отримані абсолютні суми балів першої та другої груп необхідно помножити на 2, а третьої і четвертої – на 3. Отримане найбільше число відповідає провідній групі мотивів.

2.4. Методика «Мотивація до успіху»

Автор: *Т . Елерс*

Методика оцінює силу прагнення до досягнення мети, до успіху.

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. При згоді з твердженням поруч з його цифровим позначенням ставте на бланку для відповіді знак «+» («так»), при незгоді - знак «-» («ні»).

Текст опитувальника

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі сто відсотків виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше за все приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли у мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих паузах для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.

14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.

15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.

16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.

17. На моєму честолюбстві легко зіграти.

18. Зазвичай помітно, коли я працюю без натхнення ..

19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.

21. Треба покладатися тільки на самого себе.

22. У житті мало речей, важливіших, ніж гроші.

23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.

24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.

25. В кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Коли я розташований до роботи, я роблю її краще і кваліфікованішими, ніж інші.

27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.

28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.

29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.

30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.

31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.

33. Безглуздо протидіяти волі керівника.

34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.

36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.

37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж робота інших.

38. Багато чого, за що я беруся, я не доводжу до кінця.

39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.

40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.

41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я можу піти і на крайні заходи.

Обробка результатів

По 1 балу проставляється за відповідь **«так»** за наступними пунктами опитувальника: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37,41 і **«ні»** - подальшим:
13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді по пунктах 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

Висновки. Чим більше сума балів, тим більше у обстеженого виражена мотивація на досягнення успіху.

2.5. Визначення спрямованості поведінки

Автори: В. Смейкл, М. Кучер

Дана анкета розрахована на отримання орієнтовної інформації про деякі особливості Вашого характеру.

Інструкція. На кожен пункт анкети можливі 3 варіанти відповідей, що позначені буквами А, Б, В. Із цих варіантів виберіть той, що найповніше відображає Вашу точку зору (який є для Вас найбільш цінним, найбільш характерним). Букву Вашої відповіді (А,Б,В) напишіть на бланку для відповідей біля номера питання у стовпчику «більше всього». Потім із цих всіх відповідей виберіть ту, яка найменше відповідає Вашій точці зору, найменш цінна для Вас чи найменше відповідає дійсності. Букву відповіді напишіть біля номера запитання у стовпчику «менш за все». Для кожного запитання використовуються дві букви. Та буква (відповідь), що залишилась - не записується. Не думайте довго над запитаннями: перший вибір, зазвичай, найкращий. Час від часу контролюйте себе: чи правильно Ви записуєте відповіді (чи в ті

стовпчики, чи ті букви). Якщо побачите помилку, виправте її, але так, щоб виправлення було чітким. Якщо Ви добре зрозуміли, починайте працювати.

Текст опитувальника

1. Найбільше задоволення я отримую від:

А. Схвалення моєї роботи.

Б. Усвідомлення того, що робота виконана добре.

В. Усвідомлення того, що мене оточують друзі.

2. Якщо б я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то хотів би бути:

А. Тренером, який розробляє тактику гри.

Б. Відомим гравцем.

В. Капітаном команди.

3. На мою думку, найкращим педагогом є той, хто:

А. Проявляє інтерес до студентів і до кожного має індивідуальний підхід.

Б. Викликає зацікавленість до предмету, так що студенти із задоволенням поглиблюють свої знання з цього предмету.

В. Створює в колективі таку атмосферу, при якій ніхто не боїться висловити свою думку.

4. Мені подобається, коли люди:

А. Радіють виконаній роботі.

Б. Із задоволенням працюють в колективі.

В. Прагнуть виконати свою роботу краще за інших.

5. Я б хотів би, щоб мої друзі:

А. Були чуйними і допомагали людям, коли для цього є можливості.

Б. Були вірними і відданими мені.

В. Були розумними і цікавими людьми.

6. Найкращими друзями я вважаю тих:

А. З якими складаються хороші стосунки.

Б. На кого завжди можна покластися.

В. Хто може багато чого досягти в житті.

7. Найбільше я не люблю:

А. Коли в мене щось не складається.

Б. Коли не складаються стосунки із товаришами.

В. Коли мене критикують.

8. На мою думку, найгіршим є те, коли педагог:

А. Не приховує, що деякі студенти йому несимпатичні, насміхається над ними.

Б. Викликає дух протиріччя в колективі.

В. Недосконало володіє предметом, що викладає.

9. В дитинстві мені найбільше подобалось:

А. Проводити час з друзями.

Б. Відчуття виконаних справ.

В. Коли мене за щось хвалили.

10. Я хотів би бути схожим на тих, хто:

А. Досягнув успіху у житті.

Б. По-справжньому захоплений своєю справою.

В. Відмінною рисою яких є доброзичливість.

11. В першу чергу інститут повинен:

А. Навчити вирішувати завдання, які ставить життя.

Б. Розвивати, перш за все, індивідуальні властивості та здібності студентів.

В. Виховувати якості, що допомагають взаємодіяти із людьми.

12. Якщо б у мене було більше вільного часу, я би використав його:

А. Для спілкування з друзями.

Б. Для відпочинку і розваг.

В. Для своїх улюблених справ та самоосвіти.

13. Найбільших успіхів я досягаю, коли:

А. Працюю з людьми, які мені симпатичні.

Б. У мене цікава робота.

В. Мої зусилля добре заохочуються.

14. Я люблю, коли:

А. Інші люди мене цінують.

Б. Відчуваю задоволення від добре виконаної роботи.

В. Приємно проводжу час із друзями.

15. Якщо б про мене вирішили написати в газеті, мені б хотілось, щоб:

А. Розказали про якусь цікаву справу, пов'язану з навчанням, роботою, спортом і т.д., у якій я брав участь.

Б. Написали про мою діяльність.

В. Обов'язково розказали про колектив, у якому я працюю.

16. Найкраще я навчаюсь, якщо викладач:

А. Має до мене індивідуальний підхід.

Б. Зможе викликати в мене цікавість до предмету.

В. Влаштовує колективні обговорення проблем, що вивчаються.

17. Для мене немає нічого гіршого, ніж:

А. Приниження особистої гідності.

Б. Невдача при виконанні важливої справи.

В. Втрата друзів.

18. Найбільше я ціную:

А. Успіх.

Б. Можливість хорошої спільної роботи.

В. Раціональний практичний розум і винахідливість.

19. Я не люблю людей, які:

А. Вважають себе гіршими за інших.

Б. Часто сваряться і конфліктують.

В. Заперечують усе нове.

20. Приємно, коли:

А. Працюєш над важливою для усіх справою.

Б. Маєш багато друзів.

В. Викликаєш захоплення і всім подобаєшся.

21. На мою думку керівник, перш за все, повинен бути:

А. Доступним.

Б. Авторитетним.

В. Вимогливим.

22. У вільний час я би прочитав книги:

А. Про те, як мати нових друзів та підтримувати добрі стосунки з людьми.

Б. Про життя визначних і цікавих людей.

В. Про останні досягнення науки, мистецтва, літератури.

23. Якщо б в мене були здібності до музики, я хотів бути:

А. Диригентом.

Б. Композитором.

В. Солістом.

24. Мені б хотілось:

А. Вигадати цікавий конкурс.

Б. Перемогти у конкурсі.

В. Організувати конкурс і керувати ним.

25. Для мене важливо знати:

А. Що я хочу зробити.

Б. Як досягти мети.

В. Як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина має прагнути до того, щоб:

А. Інші були нею задоволені.

Б. Перш за все, виконати своє завдання.

В. її не потрібно було б докоряти за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час:

А. В оточенні друзів.

Б. Дивлячись улюблені кінофільми.

В. Коли займаюся своєю улюбленою справою.

Обробка результатів

Якщо зазначена в ключі буква (А, Б, В) внесена у колонку «більше всього», то їй присвоюється два бали з даного різновиду спрямованості. Якщо буква

занесена у колонку «менш за все» - 0 балів. Підраховується кількість двійок і кількість нулів. До їх різниці додається 30. Ця сума буде характеризувати величину спрямованості, яка оцінюється. Чим більша сума балів спрямованості, яка оцінюється, тим ймовірність домінування її в структурі особистості є досить високою. У підсумку загальна сума балів з трьох видів спрямованості повинна бути 90.

№	Спрямованість на себе (НС)	Спрямованість на взаємодію (ВД)	Спрямованість на задачу (ДС)
1	А	В	Б
2	Б	В	А
3	А	В	Б
4	А	Б	В
5	Б	А	В
6	В	А	Б
7	А	В	Б
8	В	Б	А
9	В	А	Б
10	В	ВБ	А
11	Б	В	А
12	Б	А	В
13	В	А	Б
14	В	А	Б
15	А	В	Б
16	Б	В	А
17	А	В	Б
18	А	В	Б
19	А	Б	В
20	В	Б	А
21	В	А	Б
22	Б	А	Б
23	Б	В	А
24	В	А	Б
25	Б	А	В
26	Б	А	В
27	А	А	В

Особа, в якої яскраво проявляється ***ділова спрямованість (ДС)*** або ***спрямованість на задачу,*** характеризується зосередженістю на діяльності. Не дивлячись на свої особисті інтереси, така людина охоче йде на співпрацю з іншими, якщо ця співпраця може принести результат. За будь-яких обставин намагається відстояти свою думку, яку вважає єдино правильною і корисною для виконання завдання. Завжди прагне засвоювати нові навички і вміння, знання, якщо це буде корисним для справи, яку провадить.

Спрямованість на себе (НС) характеризує особу, яка керується мотивами власного благополуччя. Особа з вираженою спрямованістю на себе зосереджена на власній персоні і практично не реагує на потреби навколишніх людей. Як правило, в першу чергу прагне досягнути власних цілей незалежно від інтересів колег, партнерів.

Спрямованість на взаємодію (ВД) – визначається потребою людини в спілкуванні, прагненні підтримувати добрі взаємостосунки. Така людина проявляє цікавість до спільної праці, хоча її присутність не завжди є запорукою результативності. Такі люди очікують підтримки зі сторони інших, залежні від групи, не проявляють агресивних тенденцій.

2.6. Методика «Ціннісні орієнтації»

Автор: *М. Рокич*

Методика оцінює силу прагнення до досягнення мети, до успіху. М. Рокич розрізняє два класи цінностей:

термінальні – переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути

інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілові на цінності-мети і цінності-засоби.

Респондентові пред'являється два списки цінностей (по 18 у кожнім) або на аркушах папера за алфавітом, або на картках. У списках випробуваний привласнює кожної цінності ранговий номер, а картки розкладає в порядку значимості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція. «Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваша задача - розкласти їх в порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчите картки і вибравши ту, котра для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу по значимості цінність і помістіть її слідом за першою. Потім проробіть теж із усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньої і займе 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинний відбивати Вашу щиру позицію».

Для подолання зазначених недоліків і більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтації можливі зміни інструкції, що дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні питання:

У якому порядку й у якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у Вашому житті?

Як би Ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?

Як, на Ваш погляд, це зробила б людина, досконала у всіх відносинах?

Як зробили б це, на Вашу думку, більшість людей?

Як це зробили б Ви 5 або 10 років тому?

Як це зробили б Ви, через 5 або 10 років?

Як ранжували б картки близькі Вам люди?

Аналізуючи ієрархію цінностей, варто звернути увагу на їхнє угруповання випробуваним у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т.д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т.д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтації. Психолог повинен спробувати уловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити ні однієї закономірності. можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування.

Текст опитувальника

Список А (термінальні цінності):

- активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя)
- життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)
- здоров'я (фізичне і психічне)
- цікава робота
- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві)
- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень)
- наявність гарних і вірних друзів
- суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі)
- пізнання (можливість розширення свого утворення, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)

- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)

- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне удосконалювання)

- розваги (приємний, необтяжливий плин часу, відсутність обов'язків)

- воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)

- щасливе сімейне життя

- щастя інших (добробут, розвиток і удосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому)

- творчість (можливість творчої діяльності)

- впевненість у собі (внутрішня гармонія, воля від внутрішніх протиріч, сумнівів)

Список Б (інструментальні цінності):

- акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах

- вихованість (гарні манери)

- високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)

- життєрадісність (почуття гумору)

- ретельність (дисциплінованість)

- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)

- непримиренність до недоліків у собі й інших

- освіченість (широта знань, висока загальна культура)

- відповідальність (почуття обов’язку, уміння дотримувати слова)

- раціоналізм (вміння реалістично і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)

- самоконтроль (стриманість, самодисципліна)

- сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів

- тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощями)

- терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани)

- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)

- чесність (правдивість, щирість)

- ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)

- чуйність (дбайливість)

2.7. Методика «Діагностика соціально- психологічних установок особистості у сфері мотивацій і потреб»

Автор: О. Ф. Потьомкіна.

Метою діагностики є виявлення ступеню соціально-психологічних установок, спрямованих на «альтруїзм-егоїзм», «егоїзм-результат».

Інструкція. Уважно прочитайте питання і відповідайте на них «так» або «ні», залежно від тенденцій вашої поведінки у певній ситуації.

Текст опитувальника

Шкала А

Виявлення установок, спрямованих на альтруїзм — егоїзм

1. Вам часто говорять, що ви більше думаєте про інших, ніж про себе?
2. Вам легше просити за інших, ніж за себе?
3. Вам важко відмовити людям, коли вони вас про щось просять?
4. Ви часто намагаєтеся зробити людям послугу, якщо в них сталося лихо або неприємності?
5. Для себе ви робите що-небудь із більшим задоволенням, ніж для інших?
6. Ви прагнете зробити якнайбільше для інших людей?
7. Ви переконані, що найбільша цінність у житті — жити для інших людей?
8. Вам важко змусити себе зробити щось для інших?
9. Ваша характерна риса — безкорисливість?

10. Ви переконані, що турбота про інших часто шкодить собі?
11. Ви засуджуєте людей, які не вміють подбати про себе?
12. Ви часто просите людей зробити що-небудь через корисливі міркування?
13. Ваша характерна риса — прагнення допомогти іншим людям?
14. Ви вважаєте, що спочатку людина повинна думати про себе, а потім вже про інших?
15. Ви звичайно витрачаєте на себе багато часу?
16. Ви переконані, що не потрібно для інших сильно напружуватися?
17. Для себе у вас зазвичай не вистачає ні сили, ні часу?
18. Вільний час ви використовуєте тільки для своїх захоплень?
19. Ви можете назвати себе егоїстом?
20. Ви здатні зробити максимальне зусилля лише за гарну винагороду?

Обробка результатів

Ключ до опитувальника: виставляти 1 бал за відповіді:

«так» на питання 1–4, 6, 7, 9, 13, 17

і відповіді *«ні»* на питання 5, 8, 10–12, 14–16, 18–20.

Потім підраховуємо загальну суму балів.

Висновки. Чим більше набрана сума балів перевищує 10, тим більше в суб'єкта виражений альтруїзм, бажання допомогти людям, і навпаки, чим менша сума балів від 10, тим більше у суб'єкта виражена егоїстична тенденція.

Шкала Б

З'ясування установок на «процес діяльності» — «результат діяльності»

Інструкція. Уважно прочитайте питання і відповідайте на них «так» або «ні», залежно від тенденції у вашій поведінці в певній ситуації.

Текст опитувальника

1. Сам процес виконуваної роботи захоплює вас більше, ніж її завершення?
2. Для досягнення мети ви звичайно не шкодуєте сили?

3. Ви зазвичай довго не зважуєтеся почати робити те, що вам нецікаво, навіть якщо це необхідно?

4. Ви впевнені, що у вас вистачить наполегливості, щоб завершити будь-яку справу?

5. Закінчуючи цікаву справу, ви часто шкодуєте про те, що вона вже зроблена?

6. Вам більше подобаються люди, здатні досягати результату, ніж просто добрі та чуйні?

7. Ви зазнаєте насолоди від гри, у якій не важливий результат?

8. Ви вважаєте, що успіхів у вашому житті більше, ніж невдач?

9. Ви більше поважаєте людей, здатних захопитися справою по-справжньому?

10. Ви часто завершуєте роботу всупереч несприятливій обстановці, нестачі часу, перешкодам?

11. Ви часто починаєте одночасно багато справ і не встигаєте цілком закінчити їх?

12. Ви вважаєте, що маєте достатньо сили, щоб сподіватись на успіх у житті?

13. Чи можете ви захоплюватися справою настільки, що забуваєте про час і про себе?

14. Вам часто вдається закінчувати розпочату справу?

15. Чи буває, що, захоплюючись деталями, ви не можете закінчити розпочату справу?

16. Ви уникаєте зустрічей із людьми, які не мають ділових якостей?

17. Ви часто завантажуєте свої вихідні дні або відпустку роботою через те, що потрібно щось зробити?

18. Ви вважаєте, що головне в будь-якій справі — результат?

19. Погоджуючись на яку-небудь справу, ви думаєте про те, наскільки вона для вас цікава?

20. Прагнення до результату в будь-якій справі — ваша характерна риса.

Обробка результатів і висновки

За кожну позитивну відповідь на питання опитуваний одержує 1 бал..

Сума балів за позитивні відповіді на непарні питання (1, 3, 5, 7 і т. д.) відображатиме орієнтацію суб'єкта на процес діяльності, а на парні питання — орієнтацію суб'єкта на результат.

2.8. Методика «Готовність до саморозвитку»

Автор: В. Павлов

Опитувальник визначає готовність особистості до саморозвитку.

Інструкція. Прочитайте кожне твердження в завданні, напишіть тільки його номер на листку й оцініть, наскільки це твердження правильне для Вас.

Якщо правильне, то проти номера поставте знак «+», неправильно «–».

Якщо не можете відповісти, поставте «?». Останню відповідь допускайте тільки в крайньому разі.

Текст опитувальника

1. У мене часто з`являється бажання більше довідатися про себе.
2. Я вважаю, що мені немає необхідності в чомусь змінюватися.
3. Я впевнений у своїх силах.
4. Я вірю, що все задумане мною здійсниться
5. У мене немає бажання знати свої плюси і мінуси.
6. У моїх планах я частіше сподіваюся на удачу, ніж на себе.
7. Я хочу знати, як краще й ефективніше працювати.
8. Я вмію змусити і змінити себе, коли треба.
9. Мої невдачі багато в чому пов’язані з невмінням це робити.
10. Я цікавлюся думкою інших про мої якості і можливості.
11. Мені важко самостійно домогтися задуманого і виховати себе.
12. У будь-якій справі я не боюся помилок і невдач.

13. Мої якості й уміння віповідають вимогам моєї професії.

14. Обставини сильніші за мене, навіть якщо я дуже хочу щось зробити.

Інструкція:

Фіксується кількість відповідей, що збігається з «ключем»:

«+» на запитання **1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12**

«-» - на всі інші запитання: **2, 5, 6, 11, 13, 14.**

Загальна ***готовність до саморозвитку*** розраховується за всією сукупністю відповідей. Кількість збігів може змінюватися ***від 0 до 14.***

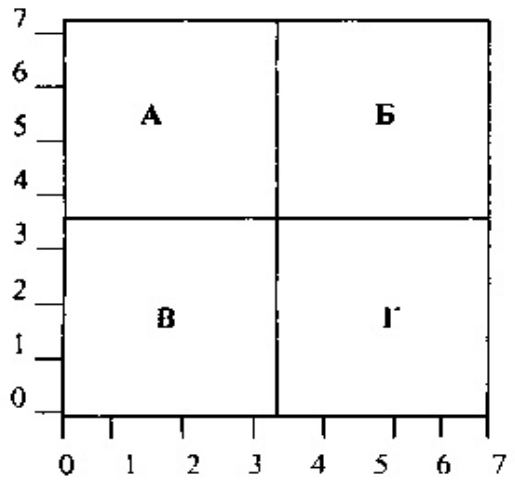
Величина готовності за параметрами «хочу знати себе» (ХЗС) визначається тільки з урахуванням збігів з відповідями на питання 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13. Максимальне А, Б, В, Г влучання в певний квадрат – Ваш стан у визначений час. Значення готовності знати себе (скорочено ГЗС) може дорівнювати не більше, ніж 7 балів.

ХЗС: 1 (+); 2 (+); 5(-); 7 (+); 9 (+); 10 (+); 13 (-)

У такий спосіб Ви визначаєте значення готовності *«можу самоудосконалюватися»* (МЗС), підраховуючи кількість збігів з твердженнями 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14. Максимум – 7 балів.

МЗС: 3(+); 4 (+); 6 (-); 8 (+); 11 (-); 12 (+); 14 (-)

Отримані значення перенесіть на графік: ***по горизонталі*** відкладіть величину ХЗС, ***по вертикалі*** – МЗС. За двома координатами Ви відзначите на графіку точку, в одному з квадратів.



А – «можу самовдосконалюватися», але не хочу знати себе.

Б – «хочу знати себе» і «не можу змінитися».

В – «не хочу знати себе» і «не хочу змінюватися».

Г – «хочу знати себе», але «не можу себе змінити».

III. ДІАГНОСТИКА ОСОБИСТІСНИХ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Як наукове поняття термін *«особистість»* почали використовувати у психології з кінця XIX на початку XX століття. Вітчизняні та зарубіжні науковці по-різному характеризують особистість, виділяють в її складі певні риси, якими вона визначається як індивід, суб'єкт власної життєдіяльності.

Особистість – це конкретний людський індивід з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями (С. Д. Максименко).

Однією з найхарактерніших рис особистості людини є її індивідуальність. О. Леонтьєв у своїй праці «Діяльність. Свідомість. Особистість» зазначає: «Процес розвитку особистості завжди залишається глибоко індивідуальним, неповторним».

Розвиток особистості майбутніх фахівців фармацевтичної галузі передбачає інтелектуальні, особистісні та поведінкові зміни, що відбуваються під час навчальної діяльності. Ця діяльність має професійну спрямованість, здійснюється студентами з метою засвоєння професійних знань, умінь та навичок, передбачає розвиток професійних якостей та здібностей необхідних фахівцю фармацевтичної галузі.

3.1. Методика «Особистісний питальник»

Автор методики: Г.Айзенк, адаптований О.Г.Шмельовим

Методика дозволяє визначити основні властивості особистості: екстраверсії, інтроверсії, нейротизму (стійкості встановленої поведінки).

Інструкція. На кожне запропоноване питання Ви повинні відповісти «ТАК» чи «НІ» в залежності від того, що більше відповідає Вашим особливостям. Відповіді на питання потрібно давати швидко, не задумуючись.

Тестові завдання

1.Чи подобається Вам жвавість і поспішність довкола Вас?

2. Часто у Вас буває неспокій з приводу того, що Вам чогось хочеться, а Ви самі не знаєте чого?

3. Ви з тих, хто не лізе за словом в кишеню?

4. Чи відчуваєте Ви себе іноді сумною, а іноді щасливою людиною без особливих на те причин?

5. Чи тримаєтесь Ви в «тіні» на вечірках або в компаніях?

6. Чи завжди в дитинстві Ви негайно і покірно виконували те, що Вам наказували?

7. Чи буває у Вас іноді поганий настрій?

8. Коли Вас втягнуть в суперечку, Ви намагаєтесь промовчати, сподіваючись, що все обійдеться?

9. Чи легко Ви піддаєтесь змінам настрою?

10. Чи подобається Вам знаходитись серед людей?

11. Чи часто Ви втрачаєте сон через свої переживання?

12. Ви вперті іноді?

13. Можете Ви назвати себе безпечною людиною?

14. Чи часто гарна думка приходить до Вас надто пізно?

15. Вам більше подобається працювати самостійно?

16. Чи часто Ви відчуваєте себе апатичною і втомленою людиною без особливих на те причин?

17. Від природи Ви жвава людина?

18. Чи смієтесь з недоречних жартів?

19. Чи часто Вам щось набридає так, що Ви відчуваєте себе «ситою по горло» людиною?

20. Чи відчуваєте Ви себе незручно в обновці?

21. Чи часто Ваші думки відволікаються, коли Ви намагаєтесь зосередити на чомусь свою увагу?

22. Чи можете Ви швидко висловити свої думки словами?

23. Вас часто поглинають Ваші думки?

24. Чи повністю Ви вільні від різних забобонів?

25. Вам подобаються першоквітневі жарти?

26. Ви часто думаєте про свою роботу (навчання)?

27. Чи любите Ви смачно поїсти?

28. Вам потрібна відчайдушна людина, щоб виговоритись, коли Ви роздратовані?

29. Вам дуже неприємно брати в борг чи продавати щось, коли Вам потрібні гроші?

30. Ви хвалитеся інколи?

31. Ви дуже чутливі до деяких речей?

32. Ви би бажали залишитися вдома на самоті, ніж піти на нудну вечірку?

33. Чи буваєте Ви інколи настільки збентежені, що Вам важко всидіти на одному місці?

34. Ви схильні планувати свої справи ретельно і набагато раніше, ніж потрібно.

35. Чи бувають у Вас запаморочення голови?

36. Чи завжди Ви відповідаєте на листи зразу ж після їх прочитання?

37. Ви краще справляєтеся із справою, коли обмірковуєте її самостійно, ніж коли порадитесь із друзями?

38. Чи буває у Вас задишка, навіть, якщо Ви не виконуєте важкої роботи?

39. Можна назвати Вас людиною, яку не хвилює, щоб все було так як належить?

40. Вас непокоять Ваші нерви?

41. Ви намагаєтесь більше планувати, ніж діяти?

42. Ви відкладаєте на завтра те, що могли б зробити сьогодні?

43. Ви нервуєтесь в таких місцях, як ліфт, тунель, метро?

44. При знайомстві Ви, як правило, самі проявляєте ініціативу?

45. Бувають у Вас сильні головні болі?

46. Чи вважаєте Ви, що все само по собі владнається і прийде в норму?

47. Вам важко заснути вночі?

48. Ви обманювали коли-небудь в житті?

49. Ви говорили коли-небудь зненацька, що спаде на думку?

50. Ви довго переживаєте після конфузу, що стався?

51. Ви замкнута людина з усіма, крім близьких?

52. Вас часто спіткають неприємності?

53. Ви любите розповідати цікаві історії друзям?

54. Ви більше любите вигравати, ніж програвати?

55. Ви часто почуваєте себе незручно серед людей, вищих від Вас за соціальним статусом?

56. Якщо обставини проти Вас, Ви тим не менш думаєте, що ще можна щось зробити?

57. Ви часто турбуєтесь перед початком важливої справи?

Обробка результатів.

ЕКСТРАВЕРСІЯ: відповіді «ТАК» на питання: 1, 3, 10, 14, 17, 22, 25,28, 30, 33, 39,44, 53, 56.

ІНТРОВЕРСІЯ: відповіді «ТАК» на питання: 5, 8, 13, 15,23, 26,29, 31, 32, 34, 37,41,46, 51.

НЕЙРОТИЗМ: відповіді «ТАК» на питання: 2, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 20, 21**,** 38, 40, 45, 47, 49, 52, 55.

НЕПРАВДА: 6-так, 12-так, 18-ні, 24-так, 27-ні, 35-так, 36-так, 42-ні, 43-так, 48-ні, 50-так, 54-ні, 57-так.

НЕСТІЙКИЙ	
Дратівливий, тривожний, непіддатливий, песимістичний, стриманий *МЕЛАНХОЛІЧНИЙ*	*Нестійкий, образливий, неспокійний, агресивний, збудливий, піддасться змінам настрою, імпульсивний, оптимістичний* ХОЛЕРИЧНИЙ
ІНТРОВЕРТОВАНИЙ	***ЕКСТРАВЕРТОВАНИЙ***
ФЛЕГМАТИЧНИЙ *Пасивний, старанний, вдумливий, миролюбивий, спрямований, надійний, розважливий, спокійний*	САНГВІСТИЧНИЙ *Відкритий, комунікабельний, доступний, балакучий, лінивий, безтурботний, любить зручності, ініціативний*
СТІЙКИЙ	

Типовий екстраверт – людина, звернена, як правило, до інших людей, до зовнішніх подій, відкрита для інших, є більш легким об'єктом розуміння, їй характерна здатність до спілкування, постійний потяг до людей. Любить вечірки і компанії, смачну їжу, жвавість і метушню навколо себе. Весела, рухлива, не терпить самотності, відчуває потребу в людях, буває душею компанії. Постійно відчуває потяг до нових вражень, легко заводиться, якщо у справі починаються суперечки, може наважитися на будь-який крок. Як правило, не любить сама читати, вчитися, але любить отримувати інформацію від інших. Прагне до зближення, ризику, часто діє під впливом сьогочасного, імпульсивна, не любить обмірковувати свої справи заздалегідь, а намагається діяти, одержує задоволення від каверзних жартів, «не лізе за словом в кишеню», говорить і діє швидко, впевнена в собі, любить зміни. Надає перевагу рухам і діям над не зворушливими роздумами, має тенденцію до агресивності, запальна, у значній мірі безпечна і безтурботна, вважає, що все влаштується само по собі. В оцінці чужих вчинків поблажлива, її емоції і почуття не підлягають суворому контролю і тому на неї часто не можна покластися.

Типовий екстраверт **–** людина, звернена, як правило, до інших людей, до зовнішніх подій, відкрита для інших, є більш легким об'єктом розуміння, їй характерна здатність до спілкування, постійний потяг до людей. Любить вечірки і компанії, смачну їжу, жвавість і метушню навколо себе. Весела, рухлива, не терпить самотності, відчуває потребу в людях, буває душею компанії. Постійно відчуває потяг до нових вражень, легко заводиться, якщо у справі починаються суперечки, може наважитися на будь-який крок. Як правило, не любить сама читати, вчитися, але любить отримувати інформацію від інших. Прагне до зближення, ризику, часто діє під впливом сьогочасного, імпульсивна, не любить обмірковувати свої справи заздалегідь, а намагається діяти, одержує задоволення від каверзних жартів, «не лізе за словом в кишеню», говорить і діє швидко, впевнена в собі, любить зміни. Надає перевагу рухам і діям над не зворушливими роздумами, має тенденцію до агресивності, запальна, у значній мірі безпечна і безтурботна, вважає, що все влаштується само по собі. В оцінці чужих вчинків поблажлива, її емоції і почуття не підлягають суворому контролю і тому на неї часто не можна покластися.

Типовий інтроверт **–** людина, звернена до свого внутрішнього світу, зосереджена на ньому, замкнута для інших, менш доступна з боку для розуміння. Це, як правило, спокійна, стримана, сором'язлива людина, яка постійно аналізує свої переживання. Вона надає перевагу читанню книг над спілкуванням з людьми. Стримана і далека від людей, окрім близьких, не терпить метушні навколо себе, не любить вечірок, каверзних жартів, ризику і авантюризму. Має звичку планувати свої дії заздалегідь, не довіряє миттєвим спонуканням. Не любить збуджень, серйозна, постійно чимось схвильована, любить порядок у всьому, діє повільно, не дуже балакуча. Тримає свої почуття під суворим контролем, рідко чинить агресивно, не запальна, на неї можна покластися. Дещо песимістична. Високо цінує естетичні норми.

Типовий невротик **–** людина, яка погано володіє своїми негативними емоціями, тому страждає сама і змушує страждати інших. Постійно невпевнена в собі, їй здається, що вона чимось гірша від інших, що вона невезуча, нещаслива

людина, хвилюється, що сказала щось не те, постійно потребує підтримки, схвалення і втіхи. У неї часто бувають різкі зміни настрою, спади і підйоми енергії, вона дуже ранима, боляче реагує на критику, дратівлива. У неї підвищена увага до своєї персони, фізичного здоров'я, постійно здається, що вона хвора, вважає себе нервовою людиною, концентрує свою увагу на зовнішніх проявах нервовості (серцебиття, головний біль, тремтіння рук, зміна дихання та ін.), часто страждає безсонням. Через невпевненість в собі вона дуже нерішуча, любить мріяти, а не діяти; любить поринати у своє минуле, надто чуйна до деяких речей. Невпевненість, усвідомленість своєї незручності породжує у людей цього типу заздрість до успіху інших, ревність - ті якості, яких вона не визнає за собою, але підсвідомо вони проявляються в її вчинках і стосунках з людьми. У колективі це дуже важка людина, яка вимагає до себе чуйного і бережливого ставлення. Емоційно стійка людина володіє якостями, протилежними вказаним.

3.2. Методика вивчення типології особистості

Автор методики: Г.Юнг

Методика дозволяє дослідити тип особистості на інтроверсія, амбоверсія і екстраверсія.

Інструкція. На кожне запитання є два варіанти відповіді. Потрібно вибрати ту, яка підходить Вам більше, і поставити ту букву, яка позначає цю відповідь.

Тестові завдання

1. Чому Ви надаєте перевагу?

а) кілька близьких друзів;

б) велика дружна компанія.

2. Які книги любите читати?

а) з цікавим сюжетом;

б) з розкриттям переживань героїв.

3 Що Ви швидше можете допустити в роботі?

а) спізнення;

б) помітку.

4 Якщо Ви здійснюєте поганий вчинок, то:

а) сильно переживаєте;

б) сильних переживань немає.

5. Як Ви сходитесь з людьми?

а) швидко, легко;

б) повільно, обережно.

6 Чи вважаєте Ви себе образливою людиною?

а) так;

б) ні.

7 Чи схильні Ви реготати, сміятись від душі?

а) так;

б) ні.

8 Чи вважаєте Ви себе...?

а) мовчуном;

б) балакуном.

9. Ви відкриті чи замкнуті?

а) відкритий;

б) замкнутий.

10 Чи любите Ви аналізувати свої переживання?

а) так;

б) ні.

11 Коли Ви знаходитесь у товаристві, то ви:

а) більше говорите;

б) більше слухаєте.

12 Чи часто Ви незадоволені собою?

а) так;

б) ні.

13 Чи любите Ви що-небудь організовувати?

а) так;

б) ні.

14 Чи хотілось би Вам вести інтимний щоденник?

а) так;

б) ні.

15 Чи швидко Ви переходите від рішення до виконання?

а) так;

б) ні.

16 Чи легко Ви змінюєте свій настрій?

а) так;

б) ні.

17 Чи любите Ви переконувати інших, нав'язувати свої погляди?

а) так;

б) ні.

18. Ваші рухи:

а) швидкі;

б) повільні.

19 Ви дуже тривожитесь з приводу можливих неприємностей?

а) часто;

б) рідко.

20 При труднощах Ви:

а) поспішаєте звернутись за допомогою до інших;

б) не любите звертатись за допомогою.

Обробка результатів

Підрахуйте кількість відповідей та переведіть їх у бали.

Показники екстраверсії: 16, 2а, 36, 46, 5а, 66, 7а, 86, 9а, 106, 11а,126, 13а, 146, 15а, 16а, 17а, 18а, 196, 20а.

Кількість відповідей підрахуйте і помножте на 5.

Бали: ***0-35- інтроверсія; 36-65 - амбоверсія; 66-100 - екстраверсія.***

Екстраверти (вивернутий назовні) - легкі у спілкуванні, у них високий рівень агресивності, мають тенденцію до лідерства, люблять бути у центрі уваги, легко зав'язують контакти, імпульсивні, відкриті, контактні (оскільки серед контактів можуть бути і корисні), судять людей за зовнішнім виглядом, не заглядають усередину; холерики, сангвініки.

Інтроверти (звернений всередину): спрямовані на світ власних переживань, малоконтактні, мовчазні, важко заводять нові знайомства, не люблять ризик, переживають розрив старих зв'язків, не розглядають варіантів програшу і виграшу, мають високий рівень тривожності і ригідності; флегматики/меланхоліки.

Амброверти (поєднання): володіють обома якостями, домінування якоїсь залежить від того, наскільки сильний вплив із-зовні (екстраверсія) або настрій (інтроверсія).

3.3. Методика акцентуації характеру і темпераменту

Автор методики: К. Леонгард-Шмішек

За допомогою цієї методики виявляються наступні десять типів акцентуацій: гіпертимний, збудливий, емотивний, дистимічний (депресивність), невротичність (тривожно-боязкий), інтроективний (афективно-екзальтований), циклотимічний (афективно-лабільний) тип, застрягаючий (параноїдальний), педантичний (ригідний) і демонстративний типи.

Для дослідження акцентуації особистості застосовується опитувальник Шмішека (Schmieschek Fragebogen), який являється реалізацією типологічного підходу до вивчення особистості. Теоретичною основою опитувальника являється концепція «акцентованих особистостей» К.Леонгарда, який вважає, що властивості особистостей рис можуть бути розділені на основні і додаткові. Основні риси складають стержень, "ядро" особистості. У випадку яскравих

виражень основні риси стають акцентуацією характеру. Відповідно, особистості, у яких основні риси яскраво виражені, названі Леонгардом «акцентуйованими».

Опитувальник опублікований Г. Шмішеком в 1970 році і містить 10 шкал, відповідно до десять виділяють Леонгардом типи акцентуйованих особистостей і складається з 88 питань, на який вимагати відповісти «так» або «ні». З його допомогою виявляються наступні десять типів акцентуації: гіпертимний, збудливий, емотивний, дистимічний (депресивність), невротичність (тривожно-боязкий), інтроективний (афективно-екзальтований), циклотимічний (афективно-лабільний) тип, застрягаючий (параноїдальний), педантичний (ригідний) і демонстративний типи.

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 88 питань, що стосуються різних сторін вашої особистості. Поряд з номером питання поставте знак + (так), якщо згодні, або - (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся.

Текст опитувальника

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, бесіді і т.д.?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, і не заспокоїтесь доти, доки не переконаєтесь ще раз в тому, що все зроблено правильно?
5. В дитинстві Ви були таким же сміливим, як всі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас різко змінюється настрій: від стану безпричинної радості до огиди до життя, до себе?
7. Звичайно Ви в центрі уваги компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитесь в такому поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?

9. Ви серйозна людина?

10. Здатні Ви захоплюватись, милуватися чим-небудь?

11. Чи завзяті Ви?

12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?

13. Чи м'якосердий Ви?

14. Коли Ви кидаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте Ви й проводите рукою по отвору скриньки, що лист потрапив до неї?

15. Чи прагнете Ви завжди бути в рядах кращих працівників?

16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або в разі зустрічі з незнайомою собакою (а можливо таке почуття буває й тепер, у зрілому віці)?

17. Чи прагнете Ви в усьому і всюди підтримувати порядок?

18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?

19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?

20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?

21. У Вас часто дещо пригнічений настрій?

22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?

23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?

24. Якщо з Вами несправедливо поступили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?

25. Чи можете Ви зарізати курку або вівцю?

26. Чи дратує Вас, якщо вдома занавіска або скатертина висять нерівно, і Ви відразу намагаєтесь поправити їх?

27. У дитинстві Ви боялись залишатись одні вдома?

28. Часто у Вас бувають коливання настрою без причин?

29. Чи завжди Ви прагнули бути достатньо сильним працівником в своїй професії?

30. Чи швидко Ви починаєте сердитись чи гніватись?

31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботним, веселим?

32. Буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує Вас?
33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?
34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?
36. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви захистити людей, до яких виявляють несправедливість?
38. В темний підвал Вам важко й страшно спускатись?
39. Чи віддаєте Ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариський Ви?
41. В школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?
45. Можна сказати, що в разі негараздів Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробили б Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтесь Ви, щоб впевнитись, що залишили домівку чи робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?
49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами й Вашими близькими може скоїтись щось страшне?
50. Вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже змінний?
51. Вам Важко доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити того, хто Вас образив?
53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?

54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає у глибокий відчай?

55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?

56. Чи наполегливо Ви добиватиметесь своєї мети, якщо на шляху до неї знадобиться долати безліч перешкод?

57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступають сльози?

58. Часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми минулого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?

59. В школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списати?

60. Чи потрібна Вам велика напруга волі, щоб пройти одному через кладовище?

61. Чи ретельно Ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була тільки на одному й тому самому місці?

62. Чи буває так, що перед сном Ви в доброму настрої, а наступного дня встаєте в пригніченому на декілька годин стані?

63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?

64. Чи бувають у Вас головні болі?

65. Ви часто смієтесь?

66. Чи можете Ви бути ввічливим навіть з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?

67. Ви рухлива людина?

68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?

69. Ви настільки любите природу, що можете називати її другом?

70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте Ви, чи закрили газ, вимкнули світло, закрили двері?

71. Ви дуже боязливі?

72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?

73. У вашій молодості Ви з задоволенням приймали участь у художній самодіяльності?

74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?

75. Чи часто Вас тягне подорожувати?

76. Чи може Ваш настрій змінитись так різко, що Ваш стан радощів раптово стане похмурим та пригніченим?

77. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзям?

78. Чи довго Ви переживаєте образу?

79. Чи довгий час Ви переживаєте горе інших людей?

80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній пляму?

81. Чи ставитесь Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?

82. Чи часто Ви бачите жахливі сни?

83. Чи буває так, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?

84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?

85. Здатні Ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?

86. Ви стаєте менш стриманим і почуваєте себе вільніше коли приймаєте алкоголь?

87. В бесіді Ви скупі на слова?

88. Якщо Вам необхідно було б грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, щоб забути про те, що це тільки гра?

Обробка результатів

При збігу відповідей на питання з ключем відповіді присвоюється один бал.

Коли підраховуємо бали за кожною шкалою опитувальника, для стандартизації результатів значення кожної шкали множаться на визначене число. Акцентуйовані особи не є патологічними. Вони характеризуються проявом та виділенням яскравих рис характеру.

1. Гіпертимні х 3 (помножити значення шкали на 3):

(+) 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77;

(-) немає.

2. Застрягаючі х 2:

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

(-) 12, 46, 59.

3. Емотивні х 3:

(+) 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79;

(-) 25.

4. Педантичні х 2:

(+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 63, 80;

(-) 36.

5. Тривожні х 3:

(+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82;

(-) 5.

6. Циклотимічні х 3:

(+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84;

(-) немає.

7. Демонстративні х 2:

(+) 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88;

(-) 51.

8. Неврівноважені (збудливі):

(+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86;

(-) немає.

9. Дистимічні х 3:

(+) 9, 21, 43, 75, 87;

(-) немає.

10. Екзальтовані х 6:

(+) 10, 32, 54, 76;

(-) немає.

Інтерпретація

Максимальна сума балів після множення - 24. По деяких джерелах, ознакою акцентуації вважається величина, переважааючи 12 балів. Інші ж на основі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до цієї або іншому типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів риса характеру являється акцентуйованою. Отримані дані можуть бути представлені у виді "профіля особистостей акцентуації".

До акцентуації рис характеру Шмішек відносить демонстративний, педантичний, застрягаючий, збуджений типи особистості. Інші типи акцентуацій відносяться К. Леонгардом до акцентуацій темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний).

Акцентуації характеру.

1. Демонстративний тип.

Характеризується підвищеною здатністю до витіснення, демонстративністю поведінки, жвавість, рухливість, легкість у встановленні контактів. Схильний до фантазування, брехливості і удаваності, спрямований на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму, до позерства. Їх рухає прагнення до лідерства, потреба у визнанні, жадання постійної уваги до своєї персони, жадання влада, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Він демонструє високу приспособлюваність до людей, емоціональну лабільність (легку зміну настрою) при відсутності дійсно глибоких почутів, схильність до інтриг (при зовнішній мягкій манері спілкуванні). Відзначається безмежним егоцентризмом, жадає захоплення, співчуття, шанування, здивування. Зазвичай похвала інших в його присутності викликає у нього особливо неприємні відчуття, він цього не виносить. Прагнення до компанії зазвичай пов'язане з потребою відчути себе лідером, зайняти виняткове положення. Самооцінка сильно далека від об'єктивності. Може дратувати своєю самовпевненістю і високим домаганням, сам систематично провокує конфлікти, але при цьому

активно захищається. Володіючи патологічною здатністю до витіснення, він може повністю забути те, про що він не бажає знати. Це розковує його в брехні. Зазвичай бреше з безневиним обличчям, оскільки те, про що він говорить, в даний момент, для нього являється правдою; мабуть, внутрішньо він не усвідомлює свою брехню, або ж усвідомлює дуже неглибоко, без помітних розкаянь совісті. Здатний захопити інших неординарністю мислення і вчинків.

2. Застрягаючий тип.

Його характеризує помірна товариськість, занудливість, схильність до моральностей, неговіркий. Часто страждає від уявної несправедливості по відношенню до нього. У зв'язку з цим проявляє настороженість і недовірливість по відношенню до людей, чутливий до образ і прикростей, уразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, довго переживає те, що сталося, не здатний "легко відходити" від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів. Самовпевненість, жорстка установка і погляд, сильно розвинене честолюбство часто призводить до наполегливому затвердженню своїх інтересів, яких він відстоює з особливою енергійністю. Прагне добитися високих показників в будь-якій справі, за яку береться і проявляє велику завзятість в досягненні своєї мети. Основною рисою являється схильність до афектів (правдолюбство, образливість, ревнощі, підозрілість), інертний в прояві афектів, в мисленні, в моториці.

3. Педантичний тип.

Характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів, тяжкістю на підйом, довгим переживанням травмуючих подій. У конфлікти вступає рідко, виступаючи швидше пасивною, чим активний стороною. У цей час дуже сильно реагує на будь-які прояви порушення порядку. На службі поводитися як бюрократ, пред'являючи тим, що оточують багато формальний вимог. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті і порядку, скрупульозний, добросовісний, схильний жорстко слідувати план, у виконанні дій неквапливий, усидливий, орієнтований на високу якість робіт і особливо акуратний, схильний до частих самоперевірок, сумнів в правильності

виконаних робіт, буркотіння, формалізм. З полюванням поступається лідерством іншим людям.

4. Збудливий тип.

Недостатньо керований, послаблений контроль над потягами і спонуками поєднуються у людях такого типу з владою фізіологічних потягів. Йому характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, грубість, занудство, похмурість, гнівливість, схильність до хамства і лайки, до конфліктів, в яких сам і являється активним, провокуюча сторона. Дратівливий, запальний, часто міняє місце роботи, незлагідних в колективі. Відзначається низькою контактністю в спілкуванні, сповільнених вербальних і невербальних реакцій, тяжкість вчинків. Для нього ніяка праця не стає привабливою, працює лише по мірі необхідності, проявляє таке ж небажання вчитися. Байдужий до майбутнього, повністю живе сьогоденням, бажаючи витягнути з нього масу розвага. Підвищена імпульсивність або виникаюча реакція збудження гаситься тяжкістю і можуть бути небезпечні для тих, що оточують. Він може бути владним, вибираючи для спілкування найбільш слабких.

Акцентуації темпераменту.

5. Гіпертимний тип.

Люди цього типу відрізняє велика рухливість, товариськість, балакучість, виражені жести, міміка, пантоміміка, надмірна самостійність, схильність до пустощів, недолік почуття дистанції у відношеннях з іншими. Часто спонтанно відхиляються від первинної теми в розмові. Скрізь вносять багато шуму, люблять компанії одноліток, прагнуть ними командувати. Вони майже завжди мають дуже гарний настрій, хороше самопочуття, високий життєвий тонус, нерідко цвітучий вид, добрий апетит, здоровий сон, схильність до обжерливості і інших радостей життя. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і, разом з тим, ділові, винахідливі, блискучий співрозмовник; люди, уміють розважати інших, енергійні, діяльні, ініціативні. Велике прагнення до самостійності може служити джерелом конфлікту. Їм характерні спалахи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають

сильну протидію, терплять невдачу. Схильні до аморальних вчинків, підвищена дратівливість, мрійники. Випробовують недостатність серйозних відношень до своїх обов'язків. Вони важко переносять умови жорсткої дисципліни, монотонної діяльності, вимушена самотність.

6. Дистемічний тип.

Люди цього типу відрізняються серйозністю, наявністю пригніченістю настрою, повільністю, слабкістю вольових зусиль. Для них характерні песимістичні відношення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, небагатослівність в бесіді, наявність мовчазності. Такі люди являються індивідуалістами; суспільства, шумні компанії зазвичай уникають, ведуть замкнутий спосіб життя. Часто похмурі, загальмовані, схильні фіксуватися на тіньових сторонах життя. Вони добросовісні, цінують тих, хто з ними дружить і готовий їм підкорятися, мають загострені почуття справедливості, а також сповільненістю мислення.

7. Тривожний тип.

Людям даного типу властива низька контактність, мінорний настрій, боязкість, лякливість, невпевненість у себе. Діти тривожного типу часто бояться темряви, тварин, страшаться залишатися одні. Вони стороняться шумних і жвавих однолітків, не люблять надмірно шумних ігор, переживають почуття боязкості і соромливості, важко переживають контрольні, іспити, перевірки. Часто соромляться відповідати перед класом. Охоче підкоряються опіці старших, нотації дорослих можуть викликати у них розкаяння совісті, відчуття провини, сльози, відчай. У них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, висока мораль і етичні вимоги. Почуття власної неповноцінності стараються замаскувати в самоствердженні через ті види діяльності, де вони можуть більшою мірою розкрити свої здібності. Властива їм з дитинства образливість, чутливість, соромливість заважають зближуватися з тими, з ким хочеться, особливо слабкою рисою являється реакція на відношення до тих, що оточують. Непереносимість кепкування, підозри супроводжуються невмінням постояти за себе, відстояти правда при несправедливих звинуваченнях. Рідко

вступають в конфлікти з тими, що оточують, граючи в них в основному пасивну роль, в конфліктних ситуаціях вони шукають підтримки і опори. Вони володіють дружелюбністю, самокритичністю, старанністю.

8. Екзальтований тип.

Яскравою рисою цього типу є здатність захоплюватися, а також - усмішливість, відчуття щастя, радості, насолоди. Ці почуття у них часто можуть виникати з причин, які у інших не викликають великого підйому, вони легко приходять в захоплення від радісних подій і в повному відчаї - від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість, влюбливість. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справи до відкритого конфлікту. У конфліктних ситуаціях вони бувають як активною, так і пасивною стороною. Вони прив'язані до друзів і близьких, альтруїстичні, мають почуття співчуття, добрий смак, проявляють яскравість і щирість почуттів. Можуть бути панікерами, схильні до миттєвих настроїв, поривчасті, легко переходять від стану захоплення до стану печалі, володіють лабільністю психіки.

9. Емотивний тип.

Цей тип споріднений з екзальтованим, але вияви його не такі бурхливі. Для них характерна емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязнь, глибока реакція в області тонких почуттів. Найбільш сильно виражені риси - гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, радіють чужим успіхам. Вони вразливі, слізливі, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інша людина. Підлітки гостро реагують на сцени з фільмів, де кому-небудь погрожує небезпека, сцена насильства може викликати у них сильні потрясіння, які довго не забувають і які можуть порушити сон. Рідко вступають у конфлікти, образи носять в собі, не "виплескується" назовні. Їм властиве загострене почуття боргу, старанний. Дбайливо відносяться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати за тваринами.

10. Циклотимний тип.

Їм властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішній подій. Радісні події викликають у них картини бажання діяльності, підвищена

балакучість, скачки ідей; сумні – пригніченість, сповільненість реакцій і мислення, часто міняється у них манера спілкування з оточуючими людьми. На зауваження реагують роздратуванням, навіть грубістю і гнівом.

3.4. Методика «Ваш характер»

Автор: Г.Айзенк

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

Інструкція. Дати відповіді на питання, ставлячи «так» (+) у випадку позитивної відповіді, «ні» (-) – у випадку негативної.

Текст опитувальника

Зміст тверджень	Так	Ні
1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, потребу пережити сильні відчуття?		
2. Ви часто потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, підтримати, поспівчувати?		
3. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?		
4. Вам дуже важко відмовитися від своїх намірів?		
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, перш ніж діяти?		
6. Ви завжди дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це вам невигідно?		
7. У вас часто бувають спади і піднесення настрою?		
8. Ви швидко дієте й говорите і не витрачаєте багато часу на обмірковування?		
9. У вас виникало коли-небудь почуття, що ви нещасна людина,		

Зміст тверджень	Так	Ні
хоча ніякої поважної причини для цього не було?		
10. Ви здатні побитися об заклад на будь-що?		
11. Ви ніяковієте, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби?		
12. Чи буває так, що, розгнівавшись, ви втрачаєте витримку?		
13. Ви часто дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту?		
14. Вас часто непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати?		
15. Вам цікавіше читати книги, ніж спілкуватися із людьми?		
16. Вас легко образити?		
17. Ви полюбляєте часто бувати в компанії?		
18. Вам спадає на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?		
19. Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все "горить” у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?		
20. Ви прагнете обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?		
21. Ви багато мрієте?		
22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте в такий самий спосіб?		
23. Вас часто гнітить почуття провини?		
24. Всі ваші звички позитивні та бажані?		
25. Ви здатні дати волю почуттям і добре повеселитися в галасливій компанії?		
26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають вкрай напруженими?		
27. Вас вважають людиною жвавою і веселою?		

Зміст тверджень	Так	Ні
28. Після того, як справу зроблено, ви часто повертаєтесь до неї подумки і вважаєте, що могли б зробити краще?		
29. Ви зазвичай мовчазні та стримані, коли знаходитесь серед людей?		
30. Ви передаєте плітки?		
31. У вас буває безсоння від напливу хаотичних думок?		
32. Вам простіше і легше прочитати те, що вас цікавить, у книзі, навіть коли про це легко дізнатись у друзів?		
33. Чи буває у вас сильне серцебиття не через фізичні причини?		
34. Вам подобається робота, яка вимагає пильної уваги?		
35. У вас бувають напади тремтіння?		
36. Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?		
37. Вам неприємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?		
38. Чи правда, що ви дратівливі?		
39. Вам подобається робота, яка вимагає швидких дій?		
40. Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності, які могли б статися?		
41. Ви неквапливі в рухах?		
42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу?		
43. Ви часто бачите страшні сновидіння?		
44. Чи правда, що ви так полюбляєте 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?		

Зміст тверджень	Так	Ні
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 полюбляєте кепкувати з інших?		
57. Ви страждаєте від безсоння?		

Обробка результатів

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 розрізняти, виходячи, зокрема, з того, наскільки в них врівноважені чи неврівноважені 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).

Малюнок – 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.

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.

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

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

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.

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).

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.

3.5. Тест на виявлення комунікабельності

Автори: В.Кан-Калік і М.Нікандров

Методика спрямована на визначення сформованої потреби у спілкуванні.

Інструкція

Дайте відповідь «так», «ні» чи «інколи» на такі запитання.

Текст опитувальника

1. У вас призначена звичайна або ділова зустріч. Чи вибиває вас із колії очікування?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря доти, доки терпіти далі стає неможливо?
3. Чи виникає у вас збентеження або невдоволення, коли вам доручають виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на якій-небудь нараді, зборах тощо?
4. Вам пропонують поїхати у відрядження до міста, де ви ніколи не були. Чи докладете ви максимум зусиль, щоб уникнути відрядження?
5. Чи любите ви ділитися своїми турботами з ким-небудь?
6. Чи дратує вас, якщо невідома людина на вулиці звернеться до вас із проханням показати дорогу, назвати час, відповісти на ще яке-небудь запитання?
7. Чи вірите ви в те, що існує проблема «батьків і дітей» і що людям різних поколінь важко порозумітися?
8. Чи соромитеся ви нагадати знайомому про те, що він забув повернути вам гроші, які позичив кілька місяців тому?
9. У ресторані або в їдальні вам подали явно недоброякісну страву. Чи промовчите ви?
10. Опинившись сам на сам із незнайомим, ви не почнете розмову; для вас буде обтяжливим, якщо це зробить він. Чи правда це?
11. Чи боїтеся ви брати участь у будь-якій комісії, що розглядає конфліктні ситуації?

12.У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінки творів мистецтва, літератури, культури і жодних «чужих» думок щодо цього ви не приймаєте. Чи так?

13.Почувши де-небудь «у кулуарах» явно помилкову думку з добре відомого вам питання, ви швидше промовчите і не розпочнете дискусію?

14.Чи викликає у вас прикре почуття прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому чи побутовому питанні?

15.Ви охочіше висловлюєте свою точку зору (думку, оцінку) в письмовому вигляді, ніж в усній формі?

Обробка результатів

За кожне «так» нарахуйте собі 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Підрахуйте загальну кількість набраних вами балів.

Ключ до опитувальника.

28-30 балів. Ви явно некомунікабельні; це – ваша біда, бо страждаєте від цього більше за все ви самі. Але й вашим близьким нелегко. На вас важко покладатися у справі, яка вимагає від виконавців колективних зусиль.

24-28 балів. Ви відлюдні, мовчазні, віддаєте перевагу самотності, тому у вас, мабуть, мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо й не викликають у вас паніки, то надовго виводять із рівноваги. Ви знаєте про особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням. Вам під силу змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що при якомусь сильному захопленні ви раптом стаєте цілком комунікабельним?

19-23 бали. Ви певною мірою комунікабельні і в незнайомих умовах почуваєтесь цілком впевнено. Нові проблеми вас не лякають. І все таки із новими людьми ви зближуєтесь не зразу, в суперечках та дискусіях берете участь неохоче. У ваших висловлюваннях нерідко надто багато сарказму без жодних на те підстав.

14-16 балів. У вас нормальна комунікабельність, ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі у спілкуванні з іншими. Відстоюєте свою точку зору без запальності. На зустріч із новими людьми йдете без неприємних переживань. У той же час ви не любите галасливих компаній, екстравагантність і багатослів'я вас дратують.

9-13 балів. Ви дуже комунікабельні (інколи навіть понадміру). Допитливі, балакучі, любите висловлюватися з різних питань, що часом дратує тих, хто вас оточує. Охоче знайомитеся з новими людьми, любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте, якщо вас просять, хоча і не завжди можете виконати прохання. Часом спалахуєте, але швидко відходите. Чого вам не вистачає – так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні із серйозними проблемами. При бажанні, одначе, ви можете змусити себе не відступати.

4-8 балів. Ваша товариськість переливається через край, ви завжди у курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас мігрень або навіть хандру. Охоче висловлюєтеся з будь-якого питання, навіть якщо маєте про це поверхове уявлення. Всюди почуваєте себе «у своїй тарілці». Беретеся за будь-яку справу, хоча зовсім не завжди можете успішно довести її до кінця. З цієї причини керівники і колеги ставляться до вас з певною недовірою.

Менше 3 балів. Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь у справи, які вас зовсім не стосуються. Висловлюєте судження про проблеми, в яких зовсім не компетентні. Вільно чи невільно – ви часто буваєте причиною різних конфліктів у вашому оточенні. Запальні, нерідко буваєте необ'єктивним. Серйозна робота не для вас. Людям – і на роботі, і вдома, і взагалі всюди – важко з вами. Вам потрібно попрацювати над собою і своїм характером. Перш за все виховуйте в собі терплячість і стриманість, з повагою ставтеся до людей і, нарешті, подумайте про своє здоров'я – такий «активний» стиль життя не минає безслідно.

3.6. Методика «Комунікативні й організаторські здібності» (КОЗ – 2)

Автори: В. Синявський та В. Федоришин.

Методика спрямована на визначення комунікативних і організаторських схильностей особистості.

Інструкція: На кожне із запитань треба відповісти «так» чи «ні». Якщо Вам важко у виборі відповіді, необхідно все-таки схилитися до відповідної альтернативи (+) або (–). Час на виконання методики – 10 – 15 хвилин.

Текст опитувальника

1. Чи є у вас прагнення до вивчення людей і встановлення знайомств з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися суспільною працею?
3. Чи довго вас турбує відчуття образи, заподіяної вам ким-небудь з ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в наявній критичній ситуації?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до схвалення вашої думки?
7. Чи правильно, що вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж із людьми?
8. Якщо виникли деякі перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які старші від вас віком?
10. Чи любите ви придумувати або організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко вам входити до нових для вас компаній (колективів)?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні справи, які треба виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?

14. Чи прагнете ви добитися того, щоб ваші товариші діяли відповідно до вашої думки?

15. Чи важко вам прижитися в новому колективі?

16. Чи правильно, що у вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?

17. Чи прагнете ви за слушної нагоди познайомитися і поговорити з новою людиною?

18. Чи часто у рішенні важливих справ ви берете ініціативу на себе?

19. Чи дратують вас інші люди і чи хочеться вам побути одному?

20. Чи правда, що ви погано орієнтуєтеся у незнайомій для вас обстановці?

21. Чи подобається вам постійно знаходитися серед людей?

22. Чи виникає у вас роздратування, якщо ви не можете завершити почату справу?

23. Чи зазнаєте ви труднощів, якщо доводиться виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?

24. Чи правда, що ви стомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?

25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?

26. Чи часто ви виявляєте ініціативу у питаннях, що стосуються інтересів ваших товаришів?

27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?

28. Чи правильно, що ви не завжди прагнете довести свою правоту?

29. Чи вважаєте ви, що для вас немає особливих труднощів внести пожвавлення у малознайому групу?

30. Чи берете ви участь у суспільній роботі в школі (на виробництві) ?

31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?

32. Чи правильно, що ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо його не відразу прийняли товариші?

33. Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши у незнайомий колектив?

34. Чи охоче ви беретеся за організацію різних заходів для своїх товаришів?

35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе достатньо упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?

36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. Чи правильно, що у вас багато друзів?

38. Чи часто ви стаєте центром уваги своїх товаришів?

39. Чи часто ви бентежитеся, відчуваєте незручність у спілкуванні з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що ви не дуже упевнено почуваєтеся в колі великої групи своїх товаришів?

Ключ до тесту.

	Відповіді
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

Обробка результатів.

Визначаються рівні комунікативних і організаторських здібностей залежно від набраних балів за цими параметрами. Максимальна кількість балів окремо з кожного параметра – 20. Підраховують бали окремо за комунікативними і окремо за організаторськими схильностями за допомогою ключа для обробки даних «КОЗ–2».

За кожну відповідь «так» чи «ні» для висловів, що збіглися з позначеними у ключі окремо за відповідними схильностями, приписується один бал. Експериментально встановлено п’ять рівнів комунікативних і організаторських здібностей. Розподіл балів за цими рівнями показано нижче.

<u>Рівні комунікативних і організаторських здібностей</u>

Сума балів	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Найвищий

Опитувані, що одержали оцінку *1–4 бали*, характеризуються низьким рівнем вияву комунікативних і організаторських здібностей.

Ті, хто набрав *5–8 балів*, мають комунікативні й організаторські здібності на рівні нижче за середній. Вони не прагнуть до спілкування, уважають за краще проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі відчувають себе скуто. Зазнають труднощів у встановленні контактів із людьми. Не відстоюють своєї думки, важко переживають образи. Рідко проявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень. Для опитуваних, що набрали *9–12 балів,* характерний середній рівень вияву комунікативних і організаторських здібностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, проте потенціал їхніх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібна подальша виховна робота з формування і розвитку цих якостей особистості. Оцінка *13–16 балів* свідчить про високий рівень вияву комунікативних і організаторських здібностей опитуваних. Вони не губляться в новій обстановці, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, виявляють ініціативу у спілкуванні, здатні приймати рішення у важких, нестандартних ситуаціях. Вищий рівень комунікативних і організаторських здібностей (*17–20 балів*) в опитуваних свідчить про сформовану потребу в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Невимушено поводяться у новому колективі. Ініціативні. Ухвалюють самостійні рішення. Відстоюють свою думку і добиваються ухвалення своїх рішень. Люблять організовувати ігри, різні заходи. Наполегливі й одержимі в діяльності.

3.7. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей

Автор: В. Бойко

Інструкція. Якщо Ви погоджуєтеся з поданими твердженнями, ставте поруч з їхніми номерами знак «+», якщо не погоджуєтеся, то знак «–»:

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.

2. Якщо довкілля виявляє ознаки нервовості, я звичайно зберігаю спокій.

3. Я більше довіряю своєму розуму, ніж інтуїції.

4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів на службі.

5. Я можу легко викликати довіру, якщо буде потрібно.

6. Зазвичай я з першої зустрічі знаходжу «споріднену душу» у новій людині.

7. Із цікавості я звичайно розпочинаю розмову з випадковими супутниками у потязі або літаку про життя, роботу, політику.

8. Я втрачаю душевний спокій, якщо інші люди чимось пригнічені.

9. Моя інтуїція – надійніший засіб розуміння інших людей, ніж знання або досвід.

10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості – безтактно.

11. Часто своїми словами я кривджу близьких мені людей, не помічаючи цього.

12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її звички і стани.

13. Я інколи розмірковую про причини людських вчинків, які стосуються мене безпосередньо.

14. Я рідко переймаюся проблемами своїх друзів.

15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю, що має щось статися з близькою мені людиною, і передчуття справджуються.

16. У спілкуванні з діловими партнерами звичайно намагаюся уникати розмов про особисте.

17. Іноді близькі дорікають мені в нечуйності, неуважності до них.

18. Мені легко вдається, наслідуючи людей, копіювати їхню інтонацію, міміку.

19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.

20. Чужий сміх звичайно захоплює мене.

21. Часто, діючи навмання, я знаходжу правильний підхід до людини.

22. Плакати від щастя нерозумно.

23. Я здатний повністю поєднатися з коханою людиною, ніби розчинившись у ній.

24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.

25. Я мимоволі або з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.

26. Я можу бути спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.

27. Мені простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полиці».

28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, що трапляються в когось із членів сім`ї.

29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженою, замкнутою людиною.

30. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.

31. Я без особливого зацікавлення вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я хвилююся, якщо бачу людину, яка плаче.

33. Моє мислення більше вирізняється суворістю, послідовністю, конкретністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що в когось із близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.

36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка результатів.

Нижче наведено шість шкал з номерами конкретних тверджень. Підрахуйте кількість відповідей, що відповідають «ключу» кожної шкали (кожна відповідь, що збіглася, з урахуванням знака, оцінюється балом), а потім визначте їх загальну суму.

1. *Раціональний канал емпатії:* +1, +7, - 13, +19, +25, -31.
2. *Емоційний канал емпатії:* -2, +8, -14, +20, -26, +32.
3. *Інтуїтивний канал емпатії:* -3, +9, +15, +21, +27, -33.
4. *Настанови, що сприяють емпатії:* +4, -10, -16, -22, -28, -34.
5. *Проникна здатність до емпатії:* +5, -11, -17, -23, -29, -35.
6. *Ідентифікація в емпатії:* +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення людини на розуміння співрозмовника, на його стан, проблеми чи поведінку.

Емоційний канал емпатії фіксує здатність особистості співпереживати, співчувати.

Інтуїтивний канал емпатії надає можливість людині передбачати поведінку співрозмовників.

Настанови, що сприяють чи переважають емпатії.

Проникна здатність до емпатії дозволяє створювати атмосферу довіри, відкритості в процесі спілкування.

Ідентифікація в емпатії – це вміння поставити себе на місце співрозмовника іншого зрозуміти партнера по спілкуванню.

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сума рівня емпатії. Оцінки за кожною шкалою можуть вирівнюватися від 0 до 6 балів і вказують на значущість конкретного параметра (каналу) у структурі емпатії. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника – рівня

емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

При сумарному показнику за всіма шкалами:

30 балів і більше – у людини дуже високий рівень емпатії;

29-22 – середній рівень емпатії;

21-15 – занижений рівень емпатії;

Менше, ніж 14 балів – дуже низький

3.8. Діагностика типових способів поведінки в конфліктних ситуаціях

(Автор: К.Томас)

Методика спрямована на виявлення домінуючих стилів поведінки в конфліктній ситуації

Інструкція: заповнити опитувальник, що складається з набору альтернативних суджень (а і б). у кожному випадку слід, уважно ознайомитись із ними, вибрати те, яке більшою мірою відповідає тому, як Ви зазвичай дієте.

Текст опитувальника

1. а) Інколи я дозволяю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку.

б) Замість обговорення того, у чому наші позиції не збігаються, я стараюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2. а) Я стараюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся владнати ситуацію з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.

3. а) Як правило, я наполегливо досягаю свого.

б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

4. а) Я стараюся знайти компромісне рішення.

б) Я стараюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її.

5. а) Уладнуючи суперечливу ситуацію, я завжди намагаюся найти підтримку у інших людей.

б) Я стараюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.

6. а) Я прагну уникнути неприємностей для себе.

б) Я стараюся досягти свого.

7. а) Я стараюся відкласти вирішення суперечливого питання, щоб свого часу вирішити його остаточно.

б) Я вважаю за можливе поступитися в чомусь, щоб домогтися свого в іншому.

8. а) Як правило, я наполегливо домагаюся свого.

б) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси.

9. а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки, що виникли.

б) Я стараюся домогтися свого.

10. а) Я твердо прагну домогтися свого.

б) Я стараюся знайти компромісне рішення.

11. а) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і передусім зберегти стосунки.

12. а) Я часто уникаю займати позицію, яка б могла викликати суперечку

б) Я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде на зустріч мені.

13. а) Я пропоную щось середнє.

б) Я наполягаю, щоб усе було по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншого про свою точку зору і запитую, що думає з цього приводу він.

б) Я намагаюся показати іншому логіку та перевагу моєї позиції.

15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого і передусім зберегти наші стосунки.

б) Я стараюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємовідносин.

16. а) Я стараюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її.

    б) Як правило, я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. а) Я стараюся домогтися свого.

    б) Я стараюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємовідносин.

18. а) Якщо для іншої людини це дуже важливо, я дозволю їй наполягти на своєму.

    б) Я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.

19. а) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси.

    б) Я стараюся відкласти вирішення суперечливого питання, щоб у свій час вирішити його остаточно.

20. а) Я пробую зразу подолати наші розбіжності.

    б) Я прагну знайти найкраще поєднання втрат і здобутків для нас обох.

21. а) Я прагну бути уважним до інтересів та слів іншого.

    б) Я завжди схильний до прямого обговорення проблеми.

22. а) Я пробую знайти середню позицію між моєю та тією, яку займає інша людина.

    б) Я обстоюю власну позицію.

23. а) Як правило, я намагаюся вдовольнити бажання кожного з нас.

    б) Інколи я дозволяю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку.

24. а) Якщо для іншого його позиція є дуже важливою, я стараюся йти йому назустріч.

    б) Я намагаюся схилити іншу людину до компромісу.

25. а) Я пробую переконати іншого у своїй правоті.

б) Я намагаюся бути уважним до аргументів іншого, враховувати його позицію.

26. а) Я пропоную, як правило, середню позицію.

б) Я майже завжди намагаюся вдовольнити інтереси кожного з нас.

27. а) Як правило, я намагаюся уникнути суперечок.

б) Якщо для іншого його позиція є дуже важливою, я стараюся йти йому назустріч.

28. а) Я стараюся домогтися свого.

б) Уладнуючи ситуацію, я, як правило, намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. а) Я пропоную середню позицію.

б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки, що виникли.

30. а) Я стараюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її.

б) Я завжди намагаюся знайти таку позицію в суперечці, щоб ми обоє досягли успіху.

Обробка результатів

У методиці розрізнюється п’ять можливих стилів поведінки особистості в конфліктній ситуації, а саме:

змагання – коли людина активно дбає про власну мету і намагається за будь-яку ціну задовольнити власні інтереси, ігноруючи мету та інтереси іншої людини;

співробітництво – коли партнери прагнуть знайти таке вирішення проблеми, при якому буде досягнута мета та вдоволені потреби кожного;

компроміс – коли партнери намагаються знайти задовільний баланс своїх інтересів та потреб;

уникнення – коли людина відмовляється від взаємодії, бачачи марність своїх зусиль, або ж відкладає взаємодію до кращих часів;

пристосування – коли людина намагається створити умови для вдоволення потреб партнера та досягнення ним своїх цілей.

Ключ до опитування:

Змагання – 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22а, 25а, 28а.

Співробітництво – 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компроміс – 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Уникнення – 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Пристосування – 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Коли обраний варіант відповіді збігається з ключем, то опитуваний отримує один бал. Потім знаходимо суму балів за кожним із можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації. Отримані кількісні показники порівнюються між собою для виявлення домінуючих тенденцій поведінки людини в конфліктній ситуації.

3.9. Методика «Рівень самоконтролю»
(Автор: ***М.Снайдер)***

Методика дозволяє визначити рівень комунікативного контролю особистості.

Інструкція: уважно прочитайте десять речень, які описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них оцініть як правильне чи неправильне для себе. Правильне позначте літерою **П**, а неправильне – літерою **Н**.

Текст опитувальника

1. Мені здається важким мистецтво наслідування звичок інших людей.
2. Я, мабуть, міг (могла) би склеїти дурника, щоб привернути увагу або розважити оточуючих.
3. З мене міг (могла) би вийти непоганий (непогана) актор (акторка).
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось глибше, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюсь у центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжу себе зовсім по-іншому.

7. Я можу відстоювати тільки те, в чому щиро впевнений (-на).
8. Щоб досягти успіху в справах і в спілкуванні з людьми, я намагаюсь бути таким (такою), яким (якою) мене бажають бачити.
9. Я можу бути дружнім (дружньою) з людьми, які мені не подобаються.
10. Я не завжди такий (така), яким (якою) видаюсь.

Обробка результатів

Оцінюємо отримані відповіді: по одному балу нараховується за відповідь **Н** на запитання **1, 5, 7** і за відповідь на запитання **П** – на усі інші. Потім слід порахувати суму балів. Далі за класифікатором визначте Ваш нинішній рівень самоконтролю у спілкуванні.

0-3 бали – *низький комунікативний контроль,* тобто Ваша поведінка стійка і Ви не вважаєте за доцільне змінюватись залежно від ситуації. Ви здатні до щирого розкриття у спілкуванні, тому дехто вважає вас «незручним» через вашу прямолінійність.

4-6 балів – *середній комунікативний контроль.* Ви щирі, але не витримані в своїх емоційних проявах, однак у своїй поведінці зважаєте на оточення.

7-10 балів – *високий комунікативний контроль.* Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації, добре відчуваєте і можете передбачати враження, яке справляєте на оточення.

3.10. Психогеометричний тест

Автор: Сьюзен Дилінгер

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;

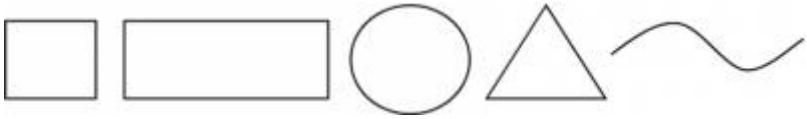
• спрогнозувати поведінку кожного типу особистості;

• визначити рівень вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

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 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 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-коло», 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, «Людям-колам» не вистачає організаторських навичок.

Зигзаг *(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, вільнодумаюча 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.

IV. ДІАГНОСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ І ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Людина, аналізуючи свої вчинки, вживає поняття «стан», яке є загальнонауковим. Це поняття співвідноситься з такими категоріями, як «причина» і «наслідок», «рух» і «спокій», «зв'язок» і «відношення» тощо.

Психічний (психологічний) стан – емоційно насичений стан людини, який виникає під впливом навколишнього середовища, життєвих обставин, стану здоров'я тощо.

Психічні стани студентів характеризують їх внутрішні переживання і мають визначальний вплив на перебіг навчально-пізнавальної діяльності в процесі професійного становлення. Загалом науковці всі психічні стани поділяють на такі види:

- *емоційні* (стрес, настрій, страх, афект, тривога тощо), вольові (рішучість, розгубленість тощо),
- *мотиваційні* (бажання, прагнення потяги, пристрасті),
- *стани різних рівнів організованості свідомості* (зосередженість, захоплення тощо).

В кожному психічному стані присутні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти.

Психічні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами. Вони впливають на мотивацію та потребу студента, бажання здобувати професійні знання, уміння та навички.

4.1. Методика «Самооцінка психічних станів»

Автор: Г.Айзенк

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція: якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом - 0 балів.

Опис станів.

I

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки • можна знайти вихід:
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.

18.Я почуваю розгубленість перед труднощами.

19.У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

20.Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21.Залишаю за собою останнє слово.

22.Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23.Мене легко розсердити.

24.Люблю робити зауваження іншим.

25.Хочу бути авторитетом для інших.

26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

36. Нелегко зближаюся з людьми.

37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я виявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I.З 1 по 10 запитання - шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання - шкала фрустрації;

III.З 21 по 30 запитання - шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання - шкала ригідності.

Шкала тривожності:

0 - 7 балів — низький рівень тривоги і тривожності;

8 - 14 балів — середній рівень тривоги і тривожності;

15 - 20балів — високий рівень тривоги і тривожності.

Шкала фрустрації:

0-7 балів - низький рівень фрустрації і фрустрованості;

8 - 14 балів - середній рівень фрустрації і фрустрованості;

15 - 20 балів — високий рівень фрустрації і фрустрованості;

Шкала агресивності:

0 - 7 балів — низький рівень агресії й агресивності;

8 - 14 балів — середній рівень агресії й агресивності;

15 - 20 балів — високий рівень агресії й агресивності;

Шкала ригідності:

0 - 7 балів — низький рівень ригідності;

8 - 14 балів — середній рівень ригідності;

15 - 20 балів — високий рівень ригідності.

4.2. Методика «Шкала тривожності»

Автор: В.Г.Норікадзе

Методика дозволяє визначити рівень особистісної тривожності.

Інструкція: дайте відповіді на подані нижче твердження залежно від того, наскільки вони відповідають вам. Якщо ви згідні з твердженням то виберіть Так якщо ні то Ні.

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати, не втомлюючись.

2. Я завжди виконую свої обіцянки, незважаючи на те, чи зручно мені це чи ні.

3. Зазвичай рука і нога у мене теплі.

4. В мене рідко болить голова.

5. Я упевнений у свій силах.

6. Очікування мене нервує.

7. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.

8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.

9. Я не можу зосередитися над чим-небудь одному.

10. У дитинстві я завжди негайно і покірливо виконував все те, що мені доручати.

11. Раз в місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.

12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.

13. Я думаю, що я не більш нервовий, ніж більшість інших людей.

14. Я не занадто сором’язливий.

15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великою напругою.

16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких нерозбираюсь.

17. Я червонію не частіше, ніж інші.

18. Я часто засмучуюсь із -за дрібниць.

19. Я рідко помічаю у собі серцебиття або задишку.

20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

21. Я неможу заснути, якщо мене щось тривожить.

22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.

23. Мене часто мучать нічні кошмари.

24. Я схильний все сприймати занадто серйозно.

25 .Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.

26. У мене неспокійний і переривчастий сон.

27. У грі я відаю перевагу швидше виграти, ніж програти.

28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.

29. Буває, що нескромні жарти і гострота викликають у в мене сміх.

30. Я хотів би бути так же задоволеним своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.

31. Мій шлунок сильно турбує мене.

32. Я постійно заклопотаний своїм матеріальними і службовими справами.

33. Я насторожено відношуся до деякий людей, хоча знаю, що вони неможуть заподіяти мені шкоди.

34. Мені іноді здається, що перед мною нагромаджені такі труднощі, яких я не здолаю.

35. Я легко входжу в конфлікти.

36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.

37. Я даю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.

38. У мене бувають напади нудоти і блювання.

39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.

40. Часами я ясно відчуваю себе безкорисним.

41. Іноді мені хочеться вилаятися.

42. Майже завжди я випробовую тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.

43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що зараз-зараз почервонію.

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я - людина нервова і легко збудлива.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48. Я майже завжди переживаю почуття голоду.

49. Мені бракує упевненості в собі.

50. Я легко потію навіть в прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про яких краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на будь-якому завданні чи роботі.

54. У мене бувають періоди таких сильних занепокоєнь, що я не можу довго усидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.

56. Я легко розстроююся.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, чим у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Обробка результатів

Тест складається із 60 запитань. Кожна відповідь, яка співпадає з показниками, які дані в тесті, оцінюється в 1 бал.

При невизначеній відповіді ставитися 0.5 балу.

У **1 бал** оцінюються відповіді **«так»** на пункти 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді **«ні»** на пункти 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Нещирими вважаються відповіді **«так»** на пункти 2, 10, 55 і «ні» на пункти 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Показники рангуються такий чином:

від 0 до 6 балів - *низька тривожність*,

6 - 20 балів - *середня тривожність*,

20 балів і вище - *висока тривожність*.

4.3. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Автори: Ч.Д. Спілбергера,- Ю.Л. Ханіна

Дана методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостям особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика є розгорнута суб'єктивна характеристика особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

Ю.Л. Ханін приводить в цьому зв'язку думку А.А. Ухтомського: «...Так звані «суб'єктивні» свідчення так само об'єктивні, як і всякі інші, для того, хто вміє їх розуміти і розшифровувати». («Фізіологія рухового апарату». Вип. 1, Л., 1927.) З 1950 року у світовій науковій літературі з'явилося більше 5000 статей і монографій з питань дослідження тривожності як особистісної властивості і тривоги як стану. З роками ці два поняття поступово зблизилися в найменуванні «тривожність», розділившись в той же час у визначеннях: «реактивна» і «активна», «ситуативна» і «особистісна».

За Ю.Л. Ханіну, стан тривоги (або ситуативна тривожність) - позначаються однаково: «СТ», - виникають «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде про відносно стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ. Шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї й іншої форми

тривожності: - підшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в даний момент і підшкал оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай (м). Оскільки нижче тривожність оцінюватися може і за іншими методиками, СТ і ОТ мають індекси: СТ і ОТ.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях: до 30 балів - низька; 31-45 - середня ; 46 і більше - висока тривожність. Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартиля) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

Текст методики ШРОТ

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№нп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4

19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді;«3»- часто;«4»- майже завжди.

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді;«3»- часто;«4»- майже завжди.

№нп	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних	1	2	3	4

	ситуацій і труднощів				
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) – (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) – (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Агресивність – 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.

Афект — це сильне, короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки (С.Д. Максименко).

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

Байдужість **–** 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.

Безпорадність **–** 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.

Візуалізація **–** малювання картин чи візуалізація образів у нашому мозку, створення внутрішньої уяви.

Вік – це конкретний відносно обмежений у часі ступінь психічного розвитку людини, що характеризується сукупністю закономірних фізіологічних и психічних змін, не пов'язаних з індивідуальними особливостями (Г. Костюк).

Вміння **–** засвоєний суб’єктом спосіб виконання дій, який забезпечується сукупністю набутих знань і навичок.

Воля **–** 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.

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

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

Готовність **-** цілеспрямоване вираження особистості, що містить її переконання, погляди, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, вміння, установки (С.Д. Максименко).

Психологічна готовність включає в себе спрямованість майбутніх фахівців на здобуття професійних знань, формування професійних умінь та навичок; потребу у певній спеціальній діяльності і спеціальних знаннях, інтерес, любов до них; внутрішнє прийняття вимог до навчально-пізнавальної діяльності у вищому навчальному закладі.

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

Депресія **–**це зменшення психічної активності, що викликана перевтомою чи негативними психогенними впливами. Ознаками депресивного стану є відчай, пасивність поведінки, підвищений рівень тривожності, різке зниження самооцінки, блокування життєвих перспектив.

Діяльність людини – специфічно людська форма активності, зумовлена потребами та спрямована на пізнання і перетворення світу.

Досвід **–** сукупність знань, умінь, що здобуваються у процесі життя, на практиці.

Духовність **–** 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.

Гра – це вид діяльності в умовах ситуацій, спрямованих на відтворення і засвоєння суспільного та професійного досвіду студентів.

Здоров'я – це функціональний стан організму людини, відсутність хвороб або фізичних дефектів.

– це спосіб життя окремої людини, що гармонійно поєднує режим роботи та відпочинку.

Емоція (лат. emove – збуджувати, хвилювати) – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності (С. Д. Максименко).

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу па людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Егоїзм **–** морально-психологічна риса особи; полягає в надмірній зосередженості на своєму "я", замкненості у вузькому світі своєї індивідуальності.

Екстраверсія – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

Емоції **–** це особливий клас психічних процесів, пов'язаних з потребами і мотивами, які відображають у формі безпосередньо чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ і ситуацій.

Емпатія **–** осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність).

Ерудиція **–** 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.

Звичка **–** схильність людини до відносно усталених, стандартних способів дій.

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій діяльності і є необхідною умовою її розвитку.

Ідентифікація **–** процес ототожнення (уподібнення) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб’єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

Індивідуальність (лат. individuitas – неподільність) – сукупність своєрідних особливостей і певних властивостей людини, які характеризують її фізичні та психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру тощо.

Інтелект – 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.

Інтроверсія **–** спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

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

Компетентність – це інтелектуально та особистісно зумовлена соціально-професійна життєдіяльність людини, що ґрунтується на знаннях.

Компетенція – коло обов'язків, завдань та прав індивіда, які він може вирішувати.

Комунікабельність **–** риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість.

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

Конфлікт – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Креативність – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

Критичність мислення – 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.

Лабільність **–** 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.

Лідер – особистість, що 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 у групі.

Маніпулювання **–** вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонукання інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

Методи виховання – способи досягнення оптимальних педагогічних результатів відповідно до поставлених виховних цілей.

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

Мотив **–** спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація **–** сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Навички **–** опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.

Навіювання (сугестія) – 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.

Настрій — це емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

Неприязнь **–** морально-психологічне почуття несприйняття людини людиною.

Несвідома пам'ять – це та пам'ять, яка пов'язана з довготривалою і генетичною пам'яттю.

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

Організаторські здібності **–** сукупність психічних рис особистості, необхідних для успішного оволодіння організаторською діяльністю, її ефективного виконання.

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

Особистість – це конкретний індивід з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями (С. Максименко).

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

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

Педагогічна психологія **–** 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.

Переконання **–** 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.

Пізнавальна діяльність – 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.

Психологія – галузь науки, яка вивчає розумові та психічні процеси стосовно поведінки людей та тварин.

Психологія особистості – 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 управління – здійснює дослідження процесів управління, взаємодії керівників і підлеглих, підвищення ефективності управління, психологічних особливостей керівника, його управлінських здібностей.

Почуття – стійке емоційне ставлення (переживання) особистості до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції — радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Психічний розвиток – процес накопичення кількісних та якісних прогресивних змін психіки, що зумовлюють формування особистості.

Психічний (психологічний) стан – емоційно насичений стан людини, який виникають під впливом навколишнього середовища, життєвих обставин, стану здоров'я тощо.

Психологічна культура особистості – сукупність психологічних знань, здібностей, вмінь, навиків, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню і самовихованню особистості, а також успішному спілкуванню і взаємодії в різних соціальних групах.

Психологічний тренінг – це форма активного навчання, яка дозволяє особистості самостійно формувати навички й уміння в міжособистісних відносинах, розвивати якості та здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування.

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

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

Розвиток – безперервний процес, що виявляється у кількісних змінах людської істоти, тобто збільшення одних і зменшення інших ознак: фізичних, фізіологічних, психічних (Г. Костюк).

Розвиток особистості – дуже складний, довготривалий і суперечливий процес, який охоплює становлення людини в біологічному, психічному та соціальному плані, що відбувається у конкретних суспільних умовах протягом всього життя.

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

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

Самоактуалізація особистості – в теорії А. Маслоу процес та результат повної реалізації талантів, здібностей і можливостей людини.

Самовиховання – свідома, цілеспрямована та самостійна діяльність особистості, що виникає в результаті її взаємодії з середовищем і впливає на її розвиток та вдосконалення.

Самоосвіта – самостійна діяльність суб'єкта, спрямована на оволодіння новими знаннями, уміннями, навичками і на вдосконалення набутих.

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє надати уяві форми слів (І. Дубровіна).

Саморегуляція – заміна негативних образів на такі, що стимулюють особистість до корисних справ, постійний пошук нових можливостей, способів діяльності та відносин.

Соціально-психологічний клімат – рівень міжособистісних стосунків, що виявляється як сукупність психологічних умов, які сприяють або

заважають продуктивній діяльності особистості у групі; домінуючий настрій, морально-психологічна атмосфера, у якій виявляється властиве для членів групи ставлення до загальної справи і один до одного. Істотним показником С.-п. к. є рівень згуртованості групи.

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

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

Спрямованість – це система мотивів, що впливає на діяльність особистості, визначає її вибір, рівень самореалізації.

Стрес (пер. з англ. stress – напруга, тиск) – система реакцій організму у відповідь на будь-який фізичний або емоційний вплив, що приводить до фізичних, психологічних або поведінкових змін.

Талант **–** 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 **–** продуктивна людська діяльність, яка здатна породжувати якісно нові матеріальні та духовні цінності, що носять суспільно позитивний характер.

Темперамент **–** найголовніша характеристика нервової системи людини, що визначається інтенсивністю, швидкістю здійснення психічної діяльності, в емоційному тонусі життєдіяльності, сприйнятті індивідом зовнішніх подразників.

Тести – в психології та педагогіці система питань чи завдань, що дозволяє здійснити тестове дослідження.

Тестування **–** спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну або якісну

характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними.

Тренінг (з англ. *train, training)* – це багатофункціональний метод психологічного впливу на особистість, що сприяє її особистісному та професійному розвитку; дозволяє людині активізувати власні ресурси, змінити поведінку, ставлення до світи.

Асертивний тренінг спрямований на формування у майбутнього фахівця впевненості у собі та своїх діях, вміння регулювати власні емоційні стани.

Тренінг ділового спілкування – різновид соціально-психологічного тренінгу, спрямований на придбання знань, умінь і навичок, на корекцію і формування установок, необхідних для успішного спілкування в процесі професійної діяльності.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – галузь практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку особистості, формування комунікативних знань, умінь та навичок.

Перцептивний тренінг – вид соціально-психологічного тренінгу, спрямований на розвиток у особистості здатності адекватного і повного пізнання себе, інших людей і стосунків, що формуються в процесі спілкування.

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

Уміння – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання.

Упевненість – 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 **–** стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення *тієї чи іншої потреби.*

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

Фізичне здоров'я – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (В. І. Бобрицька).

Фізична культура – це складова частина культури особистості, що спрямована на зміцнення її здоров'я, продовження творчої активності та життя людини, зростання і вдосконалення її всебічного і розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Фізичний розвиток – це процес зміни форм і функцій організму під впливом природних умов (їжі, праці, побуту) або цілеспрямованого використання спеціальних фізичних вправ.

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

Фрустрація — це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи.

Функціональний стан – фонова активність нервової системи людини, в умовах якої реалізуються поведінкові акти. Цей стан є загальною, інтегральною характеристикою роботи мозку, яка позначає загальний стан безлічі його структур.

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

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

Цінність **–** поняття, що фіксує позитивне або негативне значення будь-якого об’єкта чи явища для суб’єкта.

Щастя **–** 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.

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

Якість знань **–** характеристика результатів засвоєння знань, що має різні ознаки: повноту, глибину, усвідомленість, системність, гнучкість, конкретність, узагальненість, які виявляються через багатоаспектний аналіз результатів засвоєння та застосування знань.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Активні методи* в роботі практичного психолога : навчальний посібник / [Долинська Л. В., Левченко М. В., Чепелєва Н. В., Уманець Л. І.]. – К. : УДПУ ім. М. П. Драгоманова, 1994. – 81 с.

2. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л. : ЛГУ, 1968. – 338 с.

3. *Асмолов А. Г.* Личность как предмет психологического исследования / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 104 с.

4. *Барко В.І.* Психолого-педагогічна діагностика творчого потенціалу особистості учня в навчально-виховному процесі: методичні рекомендації для практикуючих психологів / В.І.Барко, В.Г.Панок, С.В.Лазаревський. – К.; Тернопіль, 2000. – 286 с.

5. *Балл Г. А.* Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92 – 100.

6. *Бех І. Д.* Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах / І. Д. Бех // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2008. – № 2. – С. 109–115.

7. *Бех І.Д.* Психологічний супровід особистісно-зорієнтованого виховання / І.Д. Бех // Початкова школа. – 2004. - №3. – С. 3-6.

8. *Битянова М.Р.* Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Генезис, 2000. – 298 с.

9. *Божович Л.И.* Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности. - М., 1995. – 209 с.

10. *Большой* психологический словарь / сост. и общ. ред. В. Мерещяков, В. Зинченко. – Спб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.

11. *Бондаренко О.Ф.* Психологічна допомога особистості / О. Ф. Бондаренко. – Х. : Фоліо, 1996. – 237 с.

12. *Венгер А.Л.* Психологическое консультирование и діагностика : практическое руководство / А. Л. Венгер. Часть 1. – М. : Генезис, 2001. – 160 с.

13. *Вітковська О.І.* Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації. - К. , 2001. -91 с.

14. *Выготский Л.С.* Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под. ред.. В.В.Давыдова. – М.: Педагогика, 1994. – 479 с.

15. *Волянюк Н.Ю.* Психологія професійного становлення тренера. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2006. – 444 с.

16. *Головаха Е.И.* Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. - К. , 1988. -144 с.

17. *Гончаренко С.У.* Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.

18. *Дьяченко М. И.* Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Харвест, 2007. – 576 с.

19.*Елисеев О.П.* Конструктивная технология и псюсодиагностика личности. -Псков, 1994.

20.*Еникеев М. И.* Психологический энциклопедический словарь / М. И. Еникеев. – М. : ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 560 с.

21.*Енциклопедія освіти* Акад. пед. наук України: головний ред. В.Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008 р. – 1040 с.

22.*Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.

23.*Кайдалова Л. Г.* Професійна підготовка фахівців фармацевтичного профілю у вищих навчальних закладах: монографія / Л.Г. Кайдалова. – Х.: НфаУ, 2010. – 364 с.

24.*Каламаж Р.В.* Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів : [монографія] / Р.В. Каламаж. – Острог : Видавництво Національного університету “Острозька академія”, 2009. – 404 с.

25.*Каткова Т. І.* Соціально-професійна адаптація студентів вищих навчальних закладів економічного профілю / Т.І. Каткова. – Запоріжжя: Прем’єр, 2004. – 136 с.

26.*Карабаєва, І.І.* Наука – практиці: інтерактивні методи в роботі практичного психолога / І. І. Карабаєва // Обдарована дитина. – 2010. – № 3. – С. 28-38.

27.*Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения / Е.А.Климов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 512 с.

28.*Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – 2- е изд., стер. – М.: Смысл; Изд.центр «Академия», 2005. – 352 с.

29.*Маклаков А. Г.* Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.

30.*Максименко С. Д.* Професійне становлення молодого вчителя / С. Д. Максименко, Т. Д. Щербан. – Ужгород : Закарпаття, 1998. – 106 с.

31.*Маркова А.К.* Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : «Знание», 1996. – 308 с.

32.*Моськін С.І.* Психологічні умови професійного становлення особистості учнів закладів профтехосвіти: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. І. Моськін ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк, 2011. — 20 с.

33.*Науково-методичні* засади діяльності психологічної служби: Навчально-методичний посібник; В 2 т. / За ред.. В.Г.Панка, І.І.Цушка. – К.: Ніка-Центр, 2005. – Т.1. – 328 с.; Т.2. – 284 с.

34.*Немов Р.С.* Психология: словарь-справочник: в 2 ч. / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч. 2. – 352 с.

35.*Орбан-Лембрик Л.Е.,* Кощинець О.Ю Соціально-психологічна діагностика: навчально-методичний посібник / Л.Е.Орбан-Лембрик, О.Ю.Кощинець. – Івано-Франківськ, 2005. – 86с.

36.*Основи практичної психології /* В.Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: Підручник. К.: Либідь. Третє стереотипне видання – 2006. – 536 с.

37. *Панок В. Г.* Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти) / В. Г. Панок, В. Д. Острова. – К. : Освіта України, 2010. – 230 с.

38. *Панок В.Г.* Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти: навч.-метод. посібник / В.Г.Панок, Я.В.Чаплак, Д.Д.Романовська; за наук. редакцією В.Г.Панка. – Чернівці: «Рута», Чернівецький національний університет, 2010. – 232с..

39. *Пряжников Н.С.* Профессиональное и личностное самоопределение / Н. С. Пряжников. – М. : Изд -во «Институт практической психологии», 1996. – 256 с.

40. *Психологічна* енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.

41.*Ребер А.* Большой толковый психологический словарь. – М.: Вече-Аст., 2000. – Т. 1. – С. 141.

42.*Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2008. – 713 с.

43.*Сборник психологических тестов.* Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с. (с. 25-29)

44.*Свенцицкий А.Л.* Краткий психологический словарь / А.Л. Свенцицкий. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2008. – 512 с.

45.*Селигман Э.П.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Э. П. Селигман. – М. : Издательство «София», 2006. – 368 с.

46. *Скок А.Г.* Психологічна служба освіти: навчальний посібник / А.Г.Скок, І.М.Ющенко. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. – 240 с.

47. *Слюсарев Ю.В.* Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности. Автореф. дис. ... канд. психол. наук 19.00.01 / Санкт-Петербург гос. ун-т. – СПб., 1992 – 16 с..

48. *Современный* психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М. : АСТ; СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. – 490 с.

49. *Шапарь В. Б.* Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / В. Б. Шапарь. – Х. : Прапор, 2009. – 672 с.