

Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка

Кафедра педагогіки та психології



**РОБОЧА ПРОГРАМА З ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**

**ЛІТНЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА**

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*

галузь знань – *05 Соціальні та поведінкові науки*

спеціальність – *053 Психологія*

освітньо-професійна програма – *Психологія*

Ярошук М.В., Кравець Л.М., Савіцька Л.В. Робоча програма освітнього компоненту «Літня психолого-педагогічна практика» для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія. – Кременець, 2021. – 32 с.

**Розробники програми:**

**Ярошук М.В.** – старший викладач кафедри педагогіки та психології, кандидат психологічних наук.

**Кравець Л. М.** – доцент кафедри педагогіки та психології, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Савіцька Л.В.** – викладач кафедри педагогіки та психології (за сумісництвом).

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології.  
Протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.

Зав.кафедрою



В. Терпелюк

## 1. Вступ

Літню психолого-педагогічну практику проходять здобувачі вищої освіти III курсу після того, як оволоділи фундаментальними фаховими знаннями та практичними вміннями і навичками. Тривалість практики – три тижні (4 кредити ЄКТС).

У підготовчий період практики студенти розподіляються за місцями її проходження. Програма практики може застосовуватися як в умовах проходження практики в літніх дитячих оздоровчих комплексах, так і на базі різноманітних соціальних служб, організацій та установ тощо.

Практика поєднує реалізацію програмних результатів ОК Основи педагогіки та ОК психологічного спрямування; містить комплекс психологічних методик, спрямованих на визначення емоційно-вольової, когнітивної та поведінкової сфер та інших характерологічних особливостей різних категорій дітей і молоді.

## 2. Опис освітнього компоненту

<b>Курс: підготовка бакалаврів</b>	<b>Галузь знань, спеціальність, освітньо- професійна програма, освітній рівень</b>	<b>Характеристика навчального курсу</b>
<b>Кількість кредитів ECTS: 4</b>  <b>Загальний обсяг годин: 120</b>	<b>Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки</b>  <b>Спеціальність: 053 Психологія</b>  <b>Освітньо-професійна програма: Психологія</b>  <b>Освітній рівень: перший (бакалаврський)</b>	<b>Тип курсу: нормативний</b>  <b>Рік підготовки: 3</b>  <b>Семестр: 6</b>  <b>Самостійна робота: 120</b>  <b>Вид контролю: залік</b>

### 1. Мета і завдання практики

**Мета** – формування у майбутнього психолога професійних умінь, необхідних для здійснення особистісного підходу у професійній діяльності.

**Завданнями літньої психолого-педагогічної практики є:**

1. Поглиблення і закріплення знань із психолого-педагогічних дисциплін та вироблення професійних умінь їх практичної реалізації.

2. Формування умінь та навичок самостійного планування, організації та проведення навчально-виховної, психологічної і методичної роботи.

3. Вивчення та узагальнення здобувачами накопиченого передового педагогічного досвіду та досвіду роботи фахівця-психолога.

4. Сприяння формуванню у здобувача-практиканта критичної самооцінки психолого-педагогічної діяльності, творчого аналізу психолого-педагогічних ситуацій та прагнення до постійного самовдосконалення.

Літня психолого-педагогічна практика спрямована на формування у здобувачів ОП Психологія таких професійних компетентностей:

**Загальні компетентності:**

**ЗК1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК2.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

**ЗК3.** Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

**ЗК6.** Здатність приймати обґрунтовані рішення, аналізувати власну діяльність.

**ЗК8.** Навички міжособистісної взаємодії, здатність до толерантної поведінки.

**ЗК13.** Здатність розуміти, висловлювати та інтерпретувати поняття, факти, думки, почуття як усно, так і письмово, слухати, говорити, читати та писати державною мовою у відповідних соціальних та культурних контекстах.

**Спеціальні (фахові) компетентності:**

**СК1.** Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології, розуміти походження психічних розладів і психологічних проблем.

**СК3.** Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

**СК6.** Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик.

**СК7.** Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

**СК8.** Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

**СК9.** Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту, в тому числі з питань психологічного благополуччя та охорони психічного здоров'я.

**СК10.** Здатність дотримуватися норм професійної етики та усвідомлювати межі своєї компетентності.

**Програмні результати навчання:**

**ПР1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

**ПР2.** Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

**ПР3.** Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т. ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

**ПР4.** Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

**ПР6.** Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору

первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

**ПР7.** Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

**ПР8.** Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефхівців.

**ПР9.** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

**ПР10.** Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

**ПР12.** Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника.

**ПР13.** Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності, а також до осіб з особливими потребами.

**ПР15.** Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**ПР16.** Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога, усвідомлювати межі власної компетентності.

**ПР17.** Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

**ПР18.** Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я, у тому числі і психічного (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

**Методи навчання:** Робота з методичними матеріалами до практики, настановчі конференції з використанням ІКТ, розповідь, інструктаж, дискусія, види реальної участі у психодіагностичному, психокорекційному, розвивальному, просвітницькому процесах.

**Форми та методи оцінювання:** оцінювання звітної документації, самооцінювання, захист практики. Підсумковий контроль – залік.

Система психолого-педагогічних знань та умінь складає основу кваліфікаційної професіограми сучасного психолога і відповідає цілям психологічної підготовки.

#### 4. Зміст практики

№ з/п	Назви видів діяльності	Кількість годин
1.	Настановна конференція. Організаційні питання	4 год.
2.	Розподіл за базами практик, ознайомлення з індивідуальними завданнями відповідно бази практики. Проходження інструктажу з правил внутрішнього розпорядку, техніки безпеки, протипожежної безпеки і виробничої санітарії	6 год.
3.	Відвідування структурних підрозділів баз практик під час ознайомчого етапу практики	20 год.
4.	Виконання і оформлення індивідуальних завдань	18 год.
5.	Вивчення організаційної структури, структури управління організації, установи	22 год.
6.	Збір, обробка і аналіз фактичних даних з фахової спеціальності	26 год.
7.	Оформлення звіту та інших документів з практики	14 год.
8.	Захист звіту з практики	4 год.
<i>Всього 4 кредити</i>		120 год.

#### 5. Організація та керівництво літньою психолого-педагогічною практикою

Перед початком практики проводиться настановча конференція для студентів. Під час її проведення відбувається ознайомлення здобувачів зі змістом практики.

Специфіка даної практики передбачає два основних компоненти роботи студента-практиканта: співпраця з психологами чи соціальними працівниками тієї установи, на базі якої студент проходить практику, та суто психологічний компонент, який передбачає проведення психологічної діагностики, корекції та консультування.

Практика завершується конференцією, на якій підводяться підсумки та вносяться пропозиції щодо вдосконалення організації практики. За наслідками психолого-педагогічної (літньої) практики виставляється залік, який є підсумковою оцінкою всіх залікових завдань та протоколів.

Керівництво практикою полягає в організації, допомозі й оцінюванні роботи студентів керівниками практики від академії.

Організаційне та навчально-методичне керівництво і виконання програми літньої психолого-педагогічної практики забезпечує кафедра педагогіки та психології. Загальну організацію практики та контроль за її проведенням здійснює керівник практики від академії.

### **Обов'язки керівника практики від академії:**

- при підготовці до проведення практики ознайомити здобувачів з програмою практики, вивчити необхідну навчально-методичну документацію та отримати від завідувача кафедри вказівки щодо проведення практики;
- проконтролювати підготовленість бази та об'єктів практики та вжити, за необхідності, потрібних заходів щодо їх підготовки;
- безпосередньо перед початком практики провести Інструктаж з техніки безпеки, виробничої санітарії та протипожежної безпеки;
- ознайомити здобувачів з програмою практики, своєчасно уточнити для них індивідуальні завдання;
- проводити консультації для здобувачів з організаційних, методичних питань практики;
- систематично контролювати виконання програми практики здобувачами згідно з індивідуальними графіками;
- контролювати ведення щоденних записів психолого-педагогічної практики та написання звіту;
- контролювати дотримання правил внутрішнього розпорядку;
- систематично перевіряти звіти з практики здобувачів;
- взяти участь у роботі комісії, призначеної завідувачем кафедри, з проведення захисту звітів з практики здобувачів;
- здійснювати методичне керівництво і надавати допомогу здобувачам при виконанні відповідних завдань;
- систематично інформувати кафедру про хід літньої психолого-педагогічної практики;
- по закінченні практики надати короткий письмовий звіт про результати практики і захист звітів разом з зауваженнями і пропозиціями щодо удосконалення практичної підготовки здобувачів.

### **Обов'язки керівника практики від бази практики:**

- проконтролювати підготовленість бази та об'єктів практики та вжити, за необхідності, потрібних заходів щодо їх підготовки;
- систематично контролювати виконання програми практики здобувачами згідно з індивідуальними графіками;
- проводити консультації для здобувачів з організаційних, методичних питань практики;
- контролювати ведення щоденних записів психолого-педагогічної практики;
- контролювати дотримання правил внутрішнього розпорядку;
- взяти участь у роботі комісії, призначеної завідувачем кафедри, з проведення захисту звітів з практики здобувачів
- скласти характеристику на кожного здобувача практиканта, в якій зазначити повноту виконання програми практики, рівень оволодіння навичками та вміннями.

### **Права і обов'язки здобувачів-практикантів**

#### Здобувач зобов'язаний:

- ознайомитись з програмою практики і змістом робіт, які він буде виконувати, одержати від керівника практики всі необхідні документи

(індивідуальні завдання, методичні рекомендації тощо);

- пройти на кафедрі інструктаж про порядок її проходження та інструктаж з техніки безпеки, протипожежної безпеки і виробничої санітарії (під особистий підпис) й попередження нещасних випадків;
- ознайомитись з рекомендованою літературою;
- одержати необхідну консультацію з організаційних та методичних питань від керівника практики;
- погодити і представити до затвердження керівникові практики календарний план роботи та під час практики дотримуватись термінів його виконання;
- у повному обсязі виконувати всі завдання, передбачені програмою практики та вказівки її керівника;
- заздалегідь попереджати керівника про свою відсутність на практиці;
- у випадку спізнення чи пропуску пояснити причину, надати необхідні документи, що її підтверджують;
- нести відповідальність за виконану роботу;
- до закінчення терміну проходження практики подати на кафедру календарний план, щоденні записи психолого-педагогічної практики та звіт про проходження практики;
- завчасно підготувати письмовий звіт за результатами практики та захистити його на засіданні комісії.

#### **Здобувачі-практиканти мають право:**

- з усіх питань, що виникають в процесі практики, звертатися до керівників практики від академії, адміністрації і керівників бази практики;
- вносити пропозиції по вдосконаленню навчально-виховного процесу, організації практики;
- брати участь у конференціях і нарадах;
- користуватися матеріально-технічною базою навчально-виховної установи (бібліотекою, кабінетами і навчально-методичними посібниками, що знаходяться в них, технічними засобами, що можливо використовувати під час проведення занять та виховних заходів та інше).

### **6. Вимоги щодо написання та оформлення звітної документації**

#### **Основні положення практики:**

1. Здобувач після прибуття на практику повинен затвердити у керівника від бази практики календарний план проходження практики, пройти інструктаж з техніки безпеки, протипожежної безпеки та ознайомитися з робочим місцем.
2. Під час проходження практики здобувач зобов'язаний суворо дотримуватися правил внутрішнього розпорядку бази практики.
3. Звіт про практику здобувач складає відповідно до календарного плану проходження практики та Положення щодо організації та проведення практик академії.
4. Студент, який не виконав вимог практики вважається таким, що не виконав навчальний план.

#### **Звітна документація здобувача-практиканта:**

Здобувач в термін, зазначений керівником практики від кафедри, повинен здати такі документи:



- характеристика на здобувача з бази практики з підписом її керівника і завірена печаткою навчального закладу;
- звіт проходження практики (звіт, який здобувач складає на підставі інформації та результатів практичної роботи отриманих протягом практики. Звіт повинен бути підписаний і оцінений керівником практики від базової установи. Він також підписує щоденник та оцінює практичну діяльність здобувача в базовій установі);
- протокол психологічного дослідження (рівня тривожності / емоційного відгукування / встановленні емоційних контактів / суб'єктивного контролю / схильності до ризику / вольової саморегуляції / сили характеру / акцентуацій характеру в підлітків);
  - психологічна картка-профіль досліджуваного;
  - презентація одного виховного заходу (на вибір);
  - психолого-педагогічна характеристика на колектив;
  - психолого-педагогічна характеристика на дитину.

**Критерії оцінювання рівня відповідності звітної документації вимогам програми, захист результатів практики**

<b>Критерії оцінювання</b>		
<b>Оцінка за шкалою ЄКТС та її зміст</b>	<b>Оцінка за 100-бальною шкалою</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>
<b>А</b> – високий рівень теоретичних знань та практичних умінь. У психолого-педагогічній характеристиці відображено знання студентом теоретичних основ психології, виявляється її психологічна спрямованість. Особистість вивчена в усіх видах діяльності, дані оброблені й інтерпретовані. Характеристика містить висновки і рекомендації про шляхи зміцнення сильних та розвитку слабких якостей особистості учня. Усі завдання виконано з урахуванням вимог, звітну документацію охайно оформлено і вчасно здано.	90 – 100	Відмінно
<b>В</b> – достатньо високий рівень теоретичних знань та практичних умінь з деякими непринциповими недоліками в оформленні документації. У психолого-педагогічній характеристиці здебільшого відображено знання студентом теоретичних основ психології, виявляється її психологічна спрямованість. Особистість вивчена в усіх видах діяльності, дані оброблені й інтерпретовані. Характеристика містить висновки і рекомендації про шляхи зміцнення сильних та розвитку слабких якостей особистості учня.	82 – 89	Добре
<b>С</b> – добрий рівень знань та практичних умінь; окремі помилки в оформленні документації; незначна затримка в термінах подачі звітної документації для перевірки. Особистість вивчена в усіх видах діяльності, дані оброблені, проте частково інтерпретовані. Характеристика містить висновки, рекомендації про шляхи зміцнення сильних та розвитку слабких якостей особистості учня.	75 – 81	Добре
<b>Д</b> – посередній рівень теоретичних знань та практичних умінь; окремі значні недоліки в оформленні звітної документації та затримка в термінах її подачі для	67 – 74	Задовільно

перевірки. Характеристика містить висновки, проте відсутні рекомендації про шляхи зміцнення сильних та розвитку слабких якостей особистості учня. Слабка аргументованість думок про психологічні особливості особистості учня		
<b>Е</b> – достатньо-мінімальний рівень теоретичних знань і практичних умінь; значні труднощі та огріхи в оформленні звітної документації, наявність принципових помилок у ній, невчасне подання методистові документів для перевірки. Характеристика має фрагментарний характер, має висновки чи рекомендації.	60 – 66	Задовільно
<b>FX</b> – низький рівень теоретичних знань та практичних умінь, звітна документація не відповідає вимогам. У психолого-педагогічній характеристиці виявляються поверхові знання студентом теоретичних основ психології. Характеристика має фрагментарний характер, не містить висновків та рекомендацій.	35 – 59	Незадовільно
<b>F</b> – відсутність звітної документації про проходження практики.	0 – 34	Незадовільно

### Шкала оцінювання

За шкалою ЄКТС	За національною шкалою	За шкалою академії
A	Відмінно	90 – 100
B	Добре	82 – 89
C		75 – 81
D	Задовільно	67 – 74
E		60 – 66
FX	Незадовільно	35 – 59
F		0 – 34

### 7. Порядок проведення захисту звітів практики

У триденний термін після закінчення практики здобувачі здають всю необхідну документацію керівнику практики. Керівник практики від кафедри перевіряє усі представлені здобувачем документи, візує їх та оцінює як кожний з них, так і загальну практичну діяльність здобувача. Практикант, який отримав позитивну рецензію на подані матеріали, допускається до захисту.

Звіт захищається перед комісією, яку призначає декан факультету з обов'язковим включенням в неї керівника практики від кафедри та/або завідувача виробничої практики академії. За результатами захисту виставляється оцінка, яка фіксується на титульній сторінці звіту, у відомості та індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти.

Здобувачеві, який не виконав програму практики без поважних причин, може бути надано право проходження практики повторно.

## 8. Рекомендована література

1. Варга В.С., Пашенко Т.В. «Моя сім'я та Я»: програма корекції емоційно-вольової сфери дітей у контексті дитячо-батьківських стосунків. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. – 144 с.
2. Дідковська Л.І. Батькам про дітей, дітям про батьків. Наша ідентичність / Лариса Дідковська ; за ред. Л.І. Дідковської та І.Г. Лебединця. – Львів: Ліга-Прес, 2006. – 74 с. – (Сер. «Абзука психологічних знань»).
3. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. – 2-ге вид., стер. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 384 с.
4. Лемак М.В., Пашенко Т.В., Пузяк Н.П. Методика діагностики готовності дітей 6-7 – річного віку до навчання в школі. – Ужгород: «Видавництво Олександри Гаркуші», 2007.- 16 с.
5. Марінушкіна О.Є. Порадник практичного психолога / О.Є. Марінушкіна, Ю.О. Замазій. – Харків: Вид. Група «Основа», 2007. – 240 с. – Сер. Дошкільний навчальний заклад. Психологія виховання). – Бібліогр.: 18 назв.
6. Мустакас К. Игровая терапия / Кларк Мустакас. – СПб.: Речь, 2000. – 282 с.
7. Психологу для роботи. Діагностичні методи: збірки тестів / Уклад.: М.В. Лемак, В.Ю, Петрище. - Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. – 616 с.: іл.
8. Яценко Т.С. Основи глибиної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч.посіб. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.

*Методичні матеріали практики***1. Дослідження тривожності (за Ч.Д. Спілбергом та Ю.Л. Ханіним)**

**Мета:** оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності.

**Матеріали та обладнання:** бланк із надрукованими на обох сторінках шкалами самооцінки та з інструкціями, розробленими Ч. Д. Спілбергом та Ю. Л. Ханіним, ручка або олівець.

**Процедура дослідження.** Дослідження рівня тривожності в даний момент, тобто реактивної тривожності й особистісної, як стійкої характеристики людини, можна проводити методом самооцінки індивідуально і в групі. Дослідник роздає кожному учасникові бланк зі шкалами самооцінки і пропонує відповісти згідно з інструкціями на надруковані на обох сторінках бланка запитання. Він також нагадує, що відповідати потрібно самостійно, і в ході роботи пильнує за виконанням вимог. Якщо в когось виникають запитання, то можна ще раз звернути увагу на інструкцію і вказати, що на кожне запитання можливі 4 варіанти відповідей, які відрізняються за ступенем інтенсивності прояву вказаного в запитанні стану.

*РТ — лицева сторінка бланка*

**Інструкція:** «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, яке у Вас самопочуття в цей момент. Над запитаннями довго не роздумуйте, тому що правильних або неправильних відповідей немає».

№	Твердження	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний.	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує.	1	2	3	4
3.	Я напружений.	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.	1	2	3	4
5.	Я відчуваю вільно.	1	2	3	4
6.	Я прикро вражений.	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8.	Я відчуваю, що відпочив.	1	2	3	4
9.	Я стривожений.	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12.	Я нервую.	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14.	Я збентежений.	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості.	1	2	3	4
16.	Я задоволений.	1	2	3	4
17.	Я стурбований.	1	2	3	4
18.	Я дуже збуджений і мені ніяково.	1	2	3	4
19.	Мені радісно.	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

*ОТ — зворотна сторінка бланка*

**Інструкція:** «Прочитайте уважно кожне з наведених далі речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви відчуваєте частіше. Над запитаннями довго не

роздумуйте, тому що правильних або неправильних відповідей немає».

№	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
2	Я швидко стомлююся.	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати.	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.	1	2	3	4
5	Нерідко я програю тому, що не швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
6	Звичайно я відчуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний, зібраний.	1	2	3	4
8	Очікувані труднощі дуже тривожать мене.	1	2	3	4
9	Я дуже переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
10	Я цілком щасливий.	1	2	3	4
11	Я беру все близько до серця.	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4
13	Звичайно я відчуваю себе безпечно.	1	2	3	4
14	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій.	1	2	3	4
15	У мене буває хандра.	1	2	3	4
16	Я задоволений.	1	2	3	4
17	Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
18	Я дуже переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи.	1	2	3	4

### **Обробка результатів**

Завданням обробки результатів є отримання показника реактивної й особистісної тривожності.

**Показник реактивної тривожності (РТ)** підраховують за формулою  $РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$ ,

де  $\Sigma_1$  — сума закреслених цифр за пунктами шкали: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; а  $\Sigma_2$  — сума решти закреслених цифр на лицьовому боці бланка, тобто пунктів: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

**Показник особистісної тривожності (ОТ)** визначається за формулою  $ОТ = \Sigma_3 - \Sigma_4 + 35$ ,

де  $\Sigma_3$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; а  $\Sigma_4$  — сума решти закреслених цифр на зворотному боці бланка, тобто цифр за пунктами: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При інтерпретації можна використовувати такі орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низький рівень, 31-44 бали – середній; 45 і більше – високий рівень прояву тривожності.

### **Аналіз результатів**

Реактивна чи ситуативна тривожність характеризується напруженістю, неспокоєм, нервозністю. Якщо вона велика, то в людини порушується увага, а інколи і тонка координація

рухів.

Особистісна тривожність — це стійкий стан. Вона характеризує схильність людини сприймати значну кількість ситуацій як загрозливі, реагувати на них станом тривоги. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо пов'язана з наявністю невропатичного конфлікту, з емоційними та нервовими зривами, із психосоматичними захворюваннями. Тому повідомляти результати цього дослідження при сторонніх заборонено, а сам досліджуваний має дізнатися про рівень тривожності в коректній формі. При цьому важливо в розмові з ним підкреслити, що тривожність не є першопочатково негативною рисою. Певний рівень тривожності — природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому є оптимальний для кожної людини рівень "корисної тривоги". Оцінити рівень тривожності за допомогою показників реактивної й особистісної тривожності можна таким чином:

- до 30 — низька тривожність;
- 31-45 — помірна тривожність;
- 46 та більше — висока тривожність.

Тривожність у студентів — досить поширене явище. Значні відхилення від рівня помірної тривожності можуть вказувати на те, що в людини виникає тривожність у ситуаціях оцінки її компетентності. Тоді слід переглянути значимість даної ситуації і знайти для себе обґрунтування, яке зменшує її суб'єктивну значимість. Крім цього, слід перенести свою увагу і зробити акцент на осмисленні діяльності. Одним із напрямків у складанні рекомендацій для даного випадку можуть стати: пошук вправ для саморегуляції, створення психологічної підтримки для формування почуття впевненості в успіху.

На відміну від високої тривожності, низька вимагає уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Рідко тривожність у показниках тесту може приховувати за собою захисний психологічний механізм витіснення реальної тривожності чи бажання "показати себе з кращого боку".

## 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВІДГУКУВАННЯ

(за А. Мехрабієном і Н. Епштейном)

**Мета:** визначення рівня емпатичних тенденцій

**Матеріали та обладнання:** модифікований тест-опитувальник емпатичних тенденцій, розроблений А. Мехрабієном і Н. Епштейном, бланк для відповідей та ручка.

### *Процедура дослідження*

Дослідження за допомогою тесту-опитувальника емпатичних тенденцій можна проводити в груповому варіанті чи пропонуючи відповідати на нього одному досліджуваному.

Кожному учаснику дослідження видається тест-опитувальник, який містить 33 твердження, котрі відображають ті чи інші ситуації, що можуть викликати співчуття, співпереживання під час спілкування та взаємодії з людьми, з продуктами їхньої діяльності, з живою та неживою природою. Крім цього, кожен отримує бланк для відповідей з нумерацією відповідних опитувальнику тверджень і два варіанти можливих відповідей: "Так" і "Ні". Бланки для відповідей бажано не підписувати, а певним чином пронумерувати, щоб потім визначити респондента, збільшивши при цьому його довіру.

**Інструкція досліджуваному:** «Тест містить 33 твердження. Прочитайте і дайте відповіді, пригадуючи чи передбачаючи, які почуття в подібних ситуаціях виникали чи могли б виникнути особисто у Вас. Якщо Ваші переживання, думки, реакції відповідають запропонованим у твердженні, то в бланку відповідей навпроти відповідного номера, що збігається з номером твердження, підкресліть відповідь "Так", а якщо вони інші, тобто не відповідають твердженню, то підкресліть відповідь "Ні". Пам'ятайте: в опитувальнику немає "гарних" чи "поганих" відповідей. Не намагайтеся своїми відповідями створити приємне враження. Свою думку висловлюйте вільно і відверто, тільки в такому разі Ви отримаєте достовірні дані про свої психологічні особливості. Краще давати ту відповідь, яка першою спаде на думку. Кожне наступне твердження читайте після того, як дасте відповідь на попередні, старайтеся також не

залишати наведені питання-твердження без відповіді. Якщо у Вас виникнуть які-небудь запитання, пов'язані із заповненням бланку, задайте їх експериментаторові перед тим, як почнете роботу над тестом-опитувальником. Якщо все зрозуміло, починайте давати відповіді".

#### *Тест-опитувальник*

1. Мені стає прикро, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед людей самотньо.
2. Люди перебільшують здатність тварин розуміти і переживати.
3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
4. Мене дратує в нещасних людях те, що вони самі себе жаліють.
5. Коли хто-небудь поруч зі мною нервує, я також починаю нервувати.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я беру близько до серця проблеми своїх друзів.
8. Часом пісні про любов викликають у мене сильні переживання.
9. Я дуже хвилююся, коли доводиться повідомляти людям неприємні для них звістки.
10. На мій настрій дуже впливають люди, які оточують мене.
11. Я вважаю іноземців "холодними" і байдужими.
12. Я хотів би знайти професію, пов'язану із спілкуванням з людьми.
13. Я не засмучуюся, коли мої друзі роблять необдумані вчинки.
14. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. На мою думку, самотні люди похилого віку недоброчливі.
16. Коли я бачу людину, яка плаче, то дуже засмучуюсь.
17. Слухаючи деякі пісні, я почуваюся часом щасливою людиною.
18. Коли я читаю книжку (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
19. Коли я бачу, що з кимось погано поведуться, то завжди серджуся або переживаю, буваю невдоволеним.
20. Я можу не хвилюватися, навіть якщо всі навколо хвилюються.
21. Якщо мій товариш чи моя подруга починають обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Мені неприємно, якщо люди схлипають і плачуть, коли дивляться кінострічку.
23. Чужий сміх мене не заражає.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на нього, як правило, не впливають.
25. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
26. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
27. Я дуже засмучуюся, коли бачу страждання тварини.
28. Безглуздо переживати те, що відбувається в кіно або про що читаєш у книжці.
29. Я дуже засмучуюся, коли бачу безпорадних людей похилого віку.
30. Чужі сльози викликають у мене роздратування, а не співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.
32. Я можу залишатися байдужим (байдужою), коли інші хвилюються.
33. Малі діти плачуть без причин.

#### **Обробка результатів**

Мета обробки результатів: одержання індексу емпатійності (або емпатичних тенденцій) досліджуваного. Щоб отримати індекс емпатійності, потрібно підрахувати кількість відповідей, що збігаються з таким ключем:

Так	1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31
Ні	2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Таким чином, індекс емпатійності ( $I_e$ ) є сумою, отриманою за запитаннями-твердженнями, що передбачають відповідь "Так", і — за запитаннями-твердженнями, якими передбачено

відповідь "Ні". Для визначення рівня емпатичних тенденцій пропонується таблиця інтерпретації індекса *Ie* із врахуванням віку та статі респондентів.

Стать	Рівні емпатичних тенденцій		
	Високий	Середній	Низький
Юнаки	33 – 25	24 – 17	16 – 8
Дівчата	33 – 29	28 – 22	21 – 1

Якщо індекс емпатійності виявився меншим запропонованого для інтерпретації в таблиці, то досліджуваного потрібно попросити ще раз відповісти на запитання тесту, знову пояснивши умови його виконання. При повторному тестуванні важливо поспостерігати за реакцією того, хто відповідає, щоб переконатися в адекватності тестової діагностики. У разі повторення результату рівень емпатичних тенденцій вважають дуже низьким.

#### *Аналіз результатів*

Емоційна чутливість на хвилювання інших, яка в психології називається емпатією, належить до моральних почуттів. Емпатія у формі співчуття або переживання, чи то співрадість чи співсмуток, пов'язана з умінням людини "проникати" в чуттєвий світ інших. У різноманітних життєвих ситуаціях емоційна чутливість залежить від адекватності сприймання переживань людей і емоцій тварин, а також від уявлення про причини, які їх викликали. Така чутливість стає спонукальною силою, спрямованою на допомогу іншим. Тому під час аналізу результатів дослідження потрібно враховувати вплив соціокультурних традицій. Дуже часто юнаки в якійсь мірі приховують свої переживання і не завжди схильні їх рефлексувати, тому в таблиці для інтерпретації *Ie* рівні емпатичних тенденцій у юнаків і дівчат відрізняються.

Розвиток емоційної чутливості залежить від багатьох факторів, серед яких: ступінь актуалізації потреб у добробуті інших людей, вміння правильно сприймати невербальну інформацію про стан людини або тварини за позою, мімікою, жестами, інтонацією голосу тощо, а також — від життєвого досвіду, від характеру виховання в сім'ї та школі.

Найбільш вірогідно, що емоційна чутливість визначається спрямованістю особистості, яка виражається емпатичними тенденціями.

У разі низького рівня емпатичних тенденцій важливо проаналізувати вже наведені фактори і продумати заходи, які дозволяють "розкріпачити" і розвинути емоційну чутливість, потрібну в педагогічній діяльності майбутнього вчителя.

Треба звернути увагу й на тих осіб, котрі мають високий рівень емпатичних тенденцій, тобто із коефіцієнтом 30—33, простежити особливості стосунків з ними друзів по навчанню. Справа в тому, що емоційно чутливих людей можуть експлуатувати егоїстично виховані особи, котрі користуються їхньою добротою, створюючи цим самим основу для реалізації власної мети.

Особливо часто це спостерігається в конкурентних взаємодіях. Для емоційно чутливих людей важливо вміти відстояти себе в умовах зіткнення з індивідуалізмом, з корисливістю інших людей. Потрібна програма вироблення прийомів емоційного захисту і диференційоване ставлення до суперників та до співробітників.

### **3. МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ «ПЕРЕШКОД» У ВСТАНОВЛЕННІ ЕМОЦІЙНИХ КОНТАКТІВ (за В.В. Бойко)**

**Мета:** визначення впливу емоцій на встановлення контактів з людьми.

**Обладнання:** текст опитувальника, ручка, секундомір.

**Інструкція:** Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні»:

1. Наприкінці робочого дня, зазвичай, на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюся або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.



4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні з колегами я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і «замкнений».
14. Я дуже часто знаходжусь в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви уста, не наморщуй лоба і т.д.
17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.
19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т. д.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

#### Висновки самооцінки:

«Перешкоди» у встановленні	Номери
Невміння керувати емоціями, їх дозувати	+1,-6,+11,+16,-
Неадекватне емоційне вираження	- 2,+7,+12,+17,
Домінування негативних емоцій	+4,+9,+14,+19,+
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	+3,+8,+13,+18,- 23
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	+5,+10,+15,+2 0,+25

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більше виражена Ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо Ви набрали мало балів (0-2). Це може бути зумовлено чи-то Вашою невідвертістю, чи поганим баченням себе зі сторони.

Якщо Ви набрали не більше **5 балів** — емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися.

**6-8 балів** — у Вас є деякі проблеми у повсякденному спілкуванні.

**9-12 балів** — свідчать про те, що Ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з партнерами.

**13 балів і більше** — емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, котрі виникають у Вас — це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.

#### 4. ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ (за Є.Ф. Бажіним)

**Мета:** визначення локусу суб'єктивного контролю.

**Матеріали та обладнання:** тест-опитувальник, розроблений Є. Ф. Бажіним та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження:** Методика дослідження дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так, водночас, і в кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

**Інструкція досліджуваному:** "Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак (+), якщо ні — знак (—). Пам'ятайте, що в тесті немає "правильних" і "неправильних" відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку."

##### *Опитувальник*

1. Просування по службових сходинках більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає тому, що люди не захотіли пристосовуватись один до одного.
3. Хвороба — справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завойовувати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролюються дії підлеглих, а не покладаються на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу здійснити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю вину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.

25. Врешті-решт, за погане керівництво установою відповідають самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.
29. Те, що зі мною трапляється, — це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше всього, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, поки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх — це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть з найбільшим бажанням.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

### **Обробка результатів**

Мета обробки результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності *Io*. Це — сума збігань відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

### **Ключ**

Відповідь	Номери запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
– (не згоден)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

### **Аналіз результатів**

Локус контролю — це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям — інтернальним, або внутрішнім, локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярних типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу.

Отриманий у процесі обробки результатів показник локусу контролю (*Io*) розшифровується так:

Величина <i>Io</i>	Локус контролю
0–21	— Екстернальний
22–44	— Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі досягнень, причому це спостерігається в різноманітних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності ( <i>Io</i> )	Рівень локусу контролю
0—11	Низький рівень
12—32	Середній рівень
33—44	Високий рівень

При **низькому рівні інтернальності** люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і вважають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому "екстернали" емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

**Високий рівень інтернальності** відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими випадками. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій в їхньому житті — результат їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати і відчувають відповідальність і за ці події, і за те, як складеться їхнє життя в цілому. "Інтернали" з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

**Середній рівень інтернальності** властивий для більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною або простою, приємною або неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

— конформна, поступлива поведінка в більшій мірі притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та ін.) інших людей;

— людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;

— інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;

— в інтерналів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Дослідження показало: інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в

системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевнені в собі й терпиміші.

Особи з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. А в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.

## 6. ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКУ (за О.Г. Шмельовим)

**Мета:** оцінка схильності до ризику.

**Матеріали та обладнання:** опитувальник О.Г. Шмельова, бланк для відповідей, ручка.

### **Процедура дослідження**

Дослідження можна проводити як з однією людиною, так і з групою. У другому разі важливо забезпечити незалежність відповідей досліджуваних. Кожен отримує текст опитувальника з інструкцією і бланком для відповідей, який складається з номерів запитань та розміщеної поряд графі для відповідей.

**Інструкція досліджуваному:** "Перед Вами перелік тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і вирішіть, правильне чи неправильне воно стосовно Вас. Якщо правильне, то в бланку відповідей проти номера цього твердження поставте знак **плюс (+)**, а якщо неправильне — **мінус (-)**.

### *Опитувальник*

1. Я часто говорю до того, як обміркую сказане.
2. Мені подобається швидка їзда.
3. Я часто змінюю свої інтереси та захоплення.
4. Кращий спосіб знайти справжніх друзів — говорити людям те, що про них думаєш.
5. Здебільшого запитання на екзамені може бути сформульовано так, що виявиться не пов'язаним з програмою, і вся підготовка стає марною.
6. Життя без небезпек мені не здається надто нудним.
7. Якщо бажаєш зайняти високу посаду на службі, дотримуйся прислів'я: "Хто не поспішає, той скрізь устигає".
8. Азартні ігри заважають розвитку в людини почуття відповідальності за те, щоб приймати продумані рішення.
9. Я швидше відчуваю нудьгу від якого-небудь заняття, ніж більшість людей, які займаються тим самим.
10. Я краще пройду дві-три зупинки пішки, коли поспішаю, ніж буду чекати на автобус, хоча, очевидно, він мене наздожене.
11. Мені цікаво зробити так, щоб зачепити кого-небудь.
12. Тільки несподівані обставини і небезпека дозволяють мені мобілізувати свої сили.
13. Я не маю задоволення від почуття ризику.
14. Тільки по-справжньому сміливі дії дозволяють людині стати видатною і здобути визнання.
15. Мені неприємні ті люди, які через власні примхи перетворюють серйозні справи на легковажні ігри.
16. Коли я виробляю конкретний план дій, то майже завжди впевнений (впевнена), що мені пощастить його здійснити.
17. Коли на небі сяє сонце, я ніколи не беру на прогулянку парасольку, навіть якщо прогноз обіцяє дощ.
18. Я часто намагаюся відчути збудження.
19. Мені неприємно, коли нав'язують парі, навіть якщо я повністю впевнений у своїй думці з даного питання.
20. У деяких випадках я не зупинюся перед тим, щоб обманути, якщо мені треба справити гарне враження.
21. По-справжньому розумна людина уникає швидких рішень — вона вміє дочекатися

таких моментів, коли діяти можна напевно.

22. Я не вважаю, що трюки, які виконують циркові акробати без страхувального паска, виглядають більш вражаюче.

23. Я надаю перевагу небезпечній роботі, якщо вона приносить переміни в житті і можливість мандрувати.

24. Я завжди сплачую перевезення багажу в транспорті, навіть якщо не побоююся перевірки.

25. Я вважаю, що треба вірити у свій шанс, навіть коли перевага не на моєму боці.

26. У творчій справі головне — це зухвалий задум, навіть якщо внаслідок цього нас очікує невдача через безглузду випадковість.

27. Я не пожалкую грошей заради того, щоб у потрібний момент показати свою заможність і мати вигляд привабливої людини.

28. Якщо під час зустрічі мій знайомий на мене не звертає уваги, я не буду нав'язувати йому своє спілкування і не привітаюся першим.

29. Більшість людей не розуміє, в якій мірі їхня доля залежить від випадку.

30. Якщо під час придбання автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і комфортом, з одного боку, та безпекою, з іншого, я оберу безпеку.

31. Я почуваюся краще, коли дуже захоплений яким-небудь задумом.

32. Я віддаю перевагу такому одягу, про який твердо знаю, що він надійний і має добрий вигляд, незалежно від стрибків моди.

33. Коли я граю в різноманітні ігри, я намагаюся брати ініціативу на себе, навіть коли знаю, що супротивник тільки й чекає цього.

34. Під час мандрівок я люблю відхилитися від відомих маршрутів.

35. Я часто потрапляю в такі ситуації, з яких мені хочеться якнайшвидше вибратися.

36. Якщо я обіцяю, то практично завжди дотримуюся своїх слів, незалежно від того, зручно це мені чи ні.

37. Якщо мій безпосередній керівник буде стримувати мої новаторські ідеї, в мене вистачить сміливості довести їх до відома керівництва вищого рангу.

38. Азартні ігри розвивають у людини здібності приймати сміливі рішення в складних життєвих ситуаціях.

39. Коли я читаю гостросюжетну книгу, то ніколи не поспішаю швидше дізнатися, чим усе закінчиться, із задоволенням читаю по порядку.

40. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.

41. Кращий спосіб викликати щире ставлення до себе — довіряти людям.

42. Я почуваюся краще, коли відчуваю щастя від спокою та комфорту.

43. Мені буває набагато важче купувати одну коштовну річ, ніж багато дешевих речей тієї ж сумарної вартості.

44. Якщо я граю, то віддаю перевагу грі або суперечці на заклад.

45. Люди занадто часто бездумно витрачають своє здоров'я, переоцінюючи його запаси.

46. Якщо мені не загрожує штраф, то я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де потрібно.

47. Я не ризикую купувати одяг без примірки.

48. Тільки смілива людина здатна на справжнє шляхетне ставлення до людей, незалежно від того, як вони реагують на неї.

49. У команді й грі найважливіше — це взаємна підстраховка.

50. У житті людям справді дуже часто доводиться грати в небезпечну гру "пан або пропав".

### ***Обробка результатів***

Мета обробки результатів — одержання показника величини схильності до ризику як риси характеру. Показник підраховується за кількістю збігань знаків відповідей *згоди-незгоди* на твердження шкали схильності до ризику.

Номер твердження та знак відповіді: 2+, 3+, 4+, 6-, 7-, 8-, 9+, 11+, 12+, 13-, 14+, 15-, 17+, 18+, 19-, 21-, 22-, 23+, 25+, 26+, 27+, 28-, 30-, 31+, 32-, 33+, 34+, 37+, 38+, 39+, 40+, 41+, 42-, 43-, 44+, 45-, 47-, 48+, 49-, 50+.

Для оцінки ставлення до дослідження в опитувальнику подано твердження, згода з якими засвідчує щирість відповідаючого, а незгода — нещирість.

**Шкала щирості:** відповіді *неправильно* (-) за номерами запитань анкети 1, 5, 10, 16, 20, 24, 29, 35, 36, 46.

Показник збігання відповідей за другою шкалою, що дорівнює 8, 9 чи 10, засвідчує недостовірність результатів дослідження. У такому разі тестування треба повторити, звернувши увагу досліджуваного на виконання вимог інструкції.

### ***Аналіз результатів***

Аналіз схильності до ризику як риси характеру має важливе значення для психологічного прогнозування процесів прийняття рішень у невизначеній ситуації. Під час аналізу результатів слід орієнтуватися на те, що показник схильності до ризику може варіювати від 0 до 40. Чим вищий показник, тим більша схильність до ризику.

Якщо показник нахилу до ризику становить 30 і більше одиниць, то його рівень виявляється високим, таку людину можна назвати ризикуючою за умови, що її відповіді були достатньо щирими. Якщо показник у межах від 11 до 29 — схильність до ризику середня, а якщо менший за 11 — рівень ризику низький, така людина не любить ризикувати, і її можна назвати обережною людиною.

Під час інтерпретації результатів слід враховувати, що високий рівень схильності до ризику є, з одного боку, показником рішучості, а з іншого, може призвести до авантюризму.

### **8.6. Дослідження вольової саморегуляції (за А.В. Зверковим та Е.В. Ейдманом)**

**Мета:** визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.

**Матеріали та обладнання:** тест-опитувальник А.В. Зверкова та Е.В. Ейдмана, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей, на якому надруковано номери запитань і біля них графі для відповідей.

**Інструкція досліджуваному:** "Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак (+) (плюс), якщо вважаєте, що неправильно, то знак (—) (мінус).

### ***Тест***

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені не важко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди "гну" свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в "гарній формі".
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.

13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. При потребі я можу займатися своєю справою в незручних та в непристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче зосередитися на завданні чи на роботі, ніж іншим.
23. Сперечатися зі мною мене важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздряють моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли "перед носом" зачинаються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

### **Обробка результатів**

Мета обробки результатів — визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) та індексів за субшкалами *наполегливість (Н)* і *самовладання (С)*.

Кожен індекс — це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику б замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою В має бути в межах від 0 до 24, за субшкалою *наполегливість* — від 0 до 16 та за субшкалою *самовладання* — від 0 до 13.

### **Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції**

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11 + , 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 4+, 25-, 27+
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

### **Аналіз результатів**

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями і станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як *наполегливість* та *самовладання*.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігань, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, *наполегливості* чи *самовладання*. Для шкали *В* ця величина становить 12, для шкали *Н* — 8, для шкали *С* — 6.

Високий бал за шкалою *В* властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви,



планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У межових випадках у них можливе нарощування внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю з приводу найменшої її спонтанності.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них не висока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала *наполегливість* характеризує силу намірів людини — її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі — діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність — розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм. Субшкала *самовладання* відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали — спонтанність, імпульсивність, які у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою різноманітна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності та із стосунками з людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. На відміну від них, низькі рівні наполегливості та самовладання почасти виконують компенсаторні функції. Вони також говорять про порушення в розвитку властивостей особистості та в її умінні налагоджувати стосунки з іншими, а також адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

Здобувши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, відзначивши ті властивості, які в першу чергу потребують розвитку або корекції.

## 7. ДОСЛІДЖЕННЯ СИЛИ ХАРАКТЕРУ (за В. Рошаховським)

**Мета:** встановити силу характеру

**Матеріали та обладнання:** тест-опитувальник В. Рошаховського, бланк для відповідей, ручка.

**Інструкція досліджуваному:** прочитайте і дайте відповіді на запитання, оцінюючи кожне з них відповідно до запропонованої схеми.

**Запитання:**

1. Чи любите ви страви з гострими приправами? (так — 3, ні — 2)
2. Чи зручно ви почуваете себе в гурті людей? (так — 2, ні — 1)
3. Чи виникає у вас іноді бажання підскочити від радощів до стелі? (так — 4, ні — 2)
4. Чи вмієте ви розважати гостей? (так — 3, ні — 2)
5. Чи часто у вас буває головний біль? (так — 1, ні — 2)

6. Забуваєте хоч інколи почистити зуби? (так — 4, ні — 1)  
7. Ви завжди носите одну й ту ж саму зачіску? (так — 3, ні — 1)  
8. Чи любите ви розгадувати кросворди? (так — 1, ні — 4)  
9. Ви займаєтеся гімнастикою? (так — 3, ні — 1) Чи часто у вас буває меланхолійний настрій? (так — 1, ні — 4)  
10. Чи любите ви працювати у тиші, у спокійній атмосфері? (так — 4, ні - 1).

### Опрацювання результатів

Підрахуйте загальну суму набраних вами балів і порівняйте її з ключем.

#### Ключ:

Менше 20 балів — I тип

21-25 - II тип

більше 25 — III тип

**Перший тип:** ви не любите компаній, віддаєте перевагу тиші, прогулянці на повітрі. Спілкування з друзями в невимушеній домашній атмосфері радує вас більше, ніж вечори, проведені в гамірливій кав'ярні. Через це ваші знайомі вважають вас нудною людиною.

**Другий тип:** ви досить легко сходитеся з людьми, піддаєтесь надмірно частим змінам настрою: то сумному, то надмірно веселому.

**Третій тип:** ваші знайомі вважають, що в компанії Ви незамінні. У вас є почуття гумору, ви можете створити гарний настрій іншим. Можете без кінця смішити і розповідати цікаві історії.

Тест «Чи сильний у вас характер?» (автор В. Рошаховський)

**Інструкція:** виберіть варіанти відповідей, які вам підходять.

1. Чи часто ви замислюєтеся над тим, який вплив здійснюють ваші вчинки на оточуючих?  
а) дуже рідко;  
б) рідко;  
в) досить часто;  
г) дуже часто.
2. Чи трапляється так, що вам говорять щось, у що ви не вірите через впертість, усупереч іншим чи через «вагомі» переконання?  
а) так; б) ні.
3. Яку з названих нижче, якостей ви найбільше цінуєте в людях:  
а) наполегливість;  
б) широту мислення;  
в) ефектність, вміння «показати себе»?
4. Чи маєте ви схильність до педантизму?  
а) так; б) ні.
5. Чи швидко ви забуваєте про неприємності, які трапляються з вами?  
а) так; б) ні.
6. Чи любите ви аналізувати свої вчинки?  
а) так; б) ні.
7. Коли перебуваєте у колі добре відомих вам людей, то:  
а) намагаєтесь підтримувати тон, прийнятий у цьому зібранні;  
б) залишаєтесь самим собою.
8. Коли починаєте важку справу, чи намагаєтесь ви не думати про труднощі, які вас очікують?  
а) так; б) ні.
9. Яке з названих нижче визначень пасує вам найбільше?  
а) мрійник;  
б) «свій у доску»;  
в) старанний у праці;  
г) пунктуальний, акуратний;  
г) «філософ» у широкому розумінні цього слова;

д) метушлива людина.

10. Під час обговорення того чи іншого питання ви:

- а) висловлюєте свою точку зору, хоча вона і відрізняється від думки більшості;
- б) вважаєте, що у даній ситуації, краще змовчати, хоча і маєте іншу точку зору;
- в) підтримуєте більшість, залишаючись зі своєю точкою зору;
- г) не переймаєтеся роздумами і приймаєте точку зору більшості.

11. Яке почуття викликає у вас неочікуваний виклик до керівництва?

- а) роздратування;
- б) тривогу;
- в) стурбованість;
- г) жодних почуттів.

12. Якщо в полеміці ваш опонент «зірветься» і зробить особистий випад проти вас, як ви діяти будете?

- а) відповісте йому у тому ж тоні;
- б) проігноруйте цей факт;
- в) демонстративно образитесь;
- г) запропонуєте зробити перерву.

13. Якщо вашу роботу забракували, це викличе у вас

- а) прикрість;
- б) сором;
- в) гнів.

14. Якщо ви потрапляєте в халепу, кого звинувачуєте в першу чергу?

- а) самого себе;
- б) «фатальне невезіння»;
- в) інші об'єктивні обставини.

15. Чи не здається вам, що оточуючі вас люди — керівники, колеги, підлеглі — недооцінюють ваші здібності і знання?

- а) так; б) ні.

16. Якщо друзі чи колеги починають над вами збиткуватися чи іронізувати, що ви будете робити?

- а) сердитися на них;
- б) спробуєте відступити;
- в) не роздратовуючись, починаєте їм підігравати;
- г) відповідаєте сміхом і, як кажуть, «нуль уваги»;
- г) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтесь, але в душі нервуетесь.

17. Якщо ви поспішаєте і на звичному місці не знаходите портфель (парасольку, рукавички тощо), як ви діяти будете?

- а) будете продовжувати пошук мовчки;
- б) будете шукати і звинувачувати своїх домашніх у безпорядку;
- в) підете без потрібної вам речі.

18. Що, скоріше за все, виведе вас із рівноваги:

- а) довга черга у приймальні;
- б) багато людей у громадському транспорті;
- в) необхідність приходити в одне й те ж місце з одного і того ж приводу декілька раз?

19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте ви вести її подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору?

- а) так; б) ні.

20. Якщо для виконання важливої і термінової роботи вам нададуть можливість вибрати собі помічника, кого з можливих кандидатів ви оберете:

- а) виконавця, але безініціативного;
- б) знаючого, але впертого і суперечливого;

в) обдарованого, але лінивого.

#### Оцінка відповідей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>а</b>	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2
<b>б</b>	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0
<b>в</b>	2	-	-	-	-	-	-	-	3	0
<b>г</b>	3	-	-	-	-	-	-	-	2	0
<b>г</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
<b>д</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>а</b>	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
<b>б</b>	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
<b>в</b>	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
<b>г</b>	0	3	-	-	-	0	-	-	-	-
<b>г</b>	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
<b>д</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Результати.** Підраховуємо кількість набраних балів: за кожен збіг із ключем нараховується відповідна кількість балів з таблиці.

Нижче 15 балів. Ви людина зі слабким характером, неврівноважена. Якщо трапляються неприємності, ви звинувачуєте кого завгодно, крім себе. І у дружбі, і в роботі на вас важко покластися. Замисліться над цим!

Від 15 до 25 балів. У вас досить твердий характер. У Вас реалістичні погляди на життя, але не всі ваші вчинки рівноцінні. Бувають у вас і зриви, і оманливі вчинки. Ви сумлінні і терплячі в колективі, та все ж вам є над чим замислитися, щоб позбавитися деяких недоліків (можна не сумніватися, що це вам під силу).

Від 26 до 38 балів. Ви належите до людей наполегливих, із достатнім почуттям відповідальності. Цінуєте свої судження, але й рахуетесь з думкою інших. Правильно орієнтуєтесь у ситуаціях, і в більшості випадків умієте обрати правильне рішення. Це говорить на користь сильного характеру. Уникайте тільки самозамилування і завжди пам'ятайте: сильний — це не означає жорстокий.

Більше 38 балів. Вибачте, але ми не можемо вам нічого сказати. Тому, що не віриться, що є люди з таким ідеальним характером (а якщо є, то їм просто нічого порекомендувати). А може бути, що така сума балів — це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків і поведінки.

## 8 ВИЗНАЧЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ В ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПАТОХАРАКТЕРОЛОГІЧНОГО ДІАГНОСТИЧНОГО ОПИТУВАЛЬНИКА (ПДО) А.Е. Лічко

Розпізнання типу акцентуації у підлітка являє собою немаловажне практичне завдання. Тип указує на слабкі місця характеру й тим самим дозволяє передбачати фактори, здатні викликати поняття декомпенсації або психогенні реакції, що ведуть до дезадаптації. Тим самим відкриваються перспективи для профілактичної роботи.

**Гіпертимний тип.** Головна їхня риса - майже завжди дуже гарний настрій. Лише зрідка й ненадовго ця сонячність захмарюється спалахами роздратування, гніву, агресії. Реакція емансипації протікає не тільки під знаком постійного тяжіння до компаній однолітків, але й прагненням до лідерства в цих компаніях. Вони завжди спрямовуються туди, де «кипить життя». Реакція захоплення відрізняється багатством і розмаїттям проявів, але головне – крайня мінливість хоббі. Погляд на власне майбутнє, як правило, сповнений оптимізму, навіть якщо для цього немає особливих підстав. Невдачі здатні викликати бурхливу афективну реакцію, але не вибити на довго з колії.

**Циклоїдний тип.** У дитинстві нічим не відрізняється від гіпертимів, але з настанням пубертатного періоду виникає перша субдепресивна фаза. Те, що раніше давалося легко, тепер вимагає неймовірних зусиль, уникаються компанії однолітків і т.д. Співзвучно настрою все здобуває песимістичне забарвлення. Дрібні неприємності й невдачі, які починають сипатися через падіння працездатності, переживаються вкрай важко. На зауваження й докори нерідко відповідають роздратовано, часом брутальністю й гнівом, але в глибині душі впадаючи в ще більшу зневіру.

**Лабільний тип.** Головна риса цього типу – крайня мінливість настрою. Про формування цього типу можна говорити, коли настрої міняється часто й круто, а приводи для цього малі й незначні. Цим змінам властива значна глибина. Похвали, захоочення доставляють їм щиру радість, а неприємності втрати здатні викликати гострі афективні реакції.

**Сензитивний тип.** Не люблять бешкетних ігор, уникають великих дитячих компаній, взагалі не схильні до легкого спілкування з незнайомими людьми. Але це не властиві шизоїдам аутичні схильності. Вони досить товариські. Одноліткам вони пропонують ігри з малятами, велика прихильність до рідних. Звикнувши, вони неохоче переходять з одного колективу в інший. Докори, нотації викликають каяття й навіть розпач, чим зазвичай властивий підліткам протест. У собі бачать багато недоліків, особливо в області якостей морально-етичних і вольових.

**Шизоїдний тип.** Найбільш істотними рисами даного типу вважається замкнутість, відгородженість від навколишніх, нездатність або небажання встановлювати контакт. Шизоїдні підлітки страждають від своєї усамітненості (у більшості випадків), і ще більше йдуть у себе. Починають бурхливо реагувати на найменшу спробу вторгнення у світ їхніх інтересів, фантазій, захоплень. Гострі афективні реакції в шизоїдів найчастіше бувають імунітивного типу.

**Епілептоїдний тип.** Головними рисами цього типу є схильність до дисфорії й тісно пов'язана з цим афективна вибуховість. Афекти відрізняються не тільки великою силою, але й тривалістю. В афекті виступає невтримна лють – цинічна лайка, жорстокі побої тощо. Привід для гніву може бути незначний, але він завжди сполучений з обмеженням його інтересів. Привід може бути випадковим і звичайно відіграє роль останньої краплі.

**Істероїдний тип.** Його головна риса – безмежний егоцентризм, ненаситна спрага постійної уваги до своєї особи, замилювання, подиву, шанування, співчуття. У найгіршому разі надається перевага навіть обуренню або ненависті навколишніх, але тільки не байдужність. Більша схильність до театральності й позерства. Реакцією емансипації може бути обумовлений демонстративний поклоноформізм – напоказ виставлене заперечення прийнятих норм поведінки, поглядів і смаків. Слабкою ланкою в істероїдів, удар по якому може виявити афективну реакцію, найчастіше буває защемлення самолюбства, крах, надій на престижне положення, розвінчана винятковість.

**Нестійкий тип.** У формуванні соціально прийнятних норм поведінки виявляється найбільша недостатність цього типу. Виявляється велика тяга до розваг, задоволення, ледарства, неробства. Їм властива нестійкість емоцій, слабкість волі тощо.

**Астено-невротичний тип.** Головними рисами астено-невротичної акцентуації є підвищена стомлюваність, дратівливість і схильність до іпохондричності. Роздратування з незначного приводу явно виливається на навколишніх, що часом випадково потрапили під гарячу руку, і настільки ж легко змінюється каяттям і слізьми. На відміну від епілептоїдів, афекту не властиві ні поступове наростання, ні сила, ні тривалість.

**Психастенічний тип.** Основними рисами психастенічного типу характеру в підлітковому віці є нерішучість, схильність до розмірковувань і любов до самоаналізу, легкість виникнення obsesій – нав'язливих страхів, побоювань, дій, ритуалів, думок.

**Конформний тип.** Його основна риса – постійне й надмірне пасивне прийняття існуючого порядку речей. У будь-якій ситуації підпорядкування більшості, шаблонність, банальність мислення, схильність до «ходячої моралі», консерватизму. З недовірою ставляться до незнайомих. Це люди свого середовища: думають як всі, надходять як всі, намагаються не відстати, але й не забігати вперед. Конформність сполучається з некритичністю: усе, що

довідаються через звичний канал інформації, для них є істиною. Вони консерватори по натурі, не люблять нове, зі складнощами освоюються в ситуації, що змінилася.

У дитинстві звичайно підкоряються дорослим. Не схильні міняти свою вікову групу. Найбільш важка травма пов'язана з вигнанням із групи. У групі легко втягуються в правопорушення. Реакція емансипації при спробах витягнути його зі звичного середовища.

Також за даною методикою можна виявляти певні порушення у поведінці підлітків:

<b>Тип акцентуації характеру</b>	<b>Показники, що діагностуються</b>
Нестійкий, Істероїдний, Епілептоїдний, Гіпертимний	Схильність до ризику, контакту з асоціальними особами, прогулами; схильність до групових правопорушень, бродяжництво.
Лабільний, Епілептоїдний, Істероїдний	Вірогідність демонстративного суїциду.
Ставлення до спиртних напоїв У+2	Схильність до алкоголізації.
d=4 – для хлопців d=3 – для дівчат	Психологічна схильність до делінквентності.
Циклоїдний, Сенситивний, Психастенічний	Вірогідність суїцидальної поведінки.
Істероїдний	Вірогідність демонстративного суїциду.
Епілептоїдний	Схильність до агресії.

### Психологічна картка-профіль досліджуваного

Мета завдання: формування умінь студентів узагальнювати результати психодіагностичного дослідження шляхом складання психологічної картки-профілю досліджуваного.

Матеріали та обладнання: бланк картки-профілю молодшого школяра, протоколи психодіагностики.

#### Хід роботи

Використовуючи дані психодіагностики скласти психологічну картку-профіль досліджуваного і надати психологічні рекомендації.

#### Психологічна карта-профіль молодшого школяра

Прізвище \_\_\_\_\_ Ім'я \_\_\_\_\_  
 Дата народження \_\_\_\_\_  
 Школа \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_  
 ПІБ батьків \_\_\_\_\_  
 Вік батьків \_\_\_\_\_ Кількість дітей у сім'ї \_\_\_\_\_

#### *1. Тривожність:*

Рівні прояву	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Низький		
Середній		
Високий		

#### *2. Емоційне відгукування:*

Рівні прояву емпатичних тенденцій: а) низький, б) середній, в) високий.

#### *3. Діагностика «перешкод» у встановленні емоційних контактів:*

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів	Характеристика показника
Невміння керувати емоціями, їх дозувати	
Неадекватне емоційне вираження	
Домінування негативних емоцій	
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність	
Небажання зближатися з людьми на емоційній	
Загальний рівень прояву	

#### 4. Локус контролю:

Рівні прояву	Інтернальний	Екстернальний
Низький		
Середній		
Високий		

#### 5. Схильність до ризику:

Рівні прояву схильності до ризику: а) низький, б) середній, в) високий.

#### 6. Особливості вольової саморегуляції:

Рівні прояву	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання
Низький			
Середній			
Високий			

#### 7. Сила характеру:

Типи характеру	I тип	
	II тип	
	III тип	
Особливості характеру	Слабкий характер	
	Твердий характер	
	Сильний характер	
	Необ'єктивне оцінення характеру	

#### 8. Акцентуації характеру:

№	Типи акцентуацій характеру	
1.	Гіпертимний тип	
2.	Циклоїдний тип	
3.	Лабільний тип	
4.	Сензитивний тип	
5.	Шизоїдний тип	
6.	Епілептоїдний тип	
7.	Істероїдний тип	
8.	Нестійкий тип	
9.	Антено-невротичний тип	
10.	Психастенічний тип	
11.	Конформний тип	

Сильні сторони характеру: \_\_\_\_\_

Риси \_\_\_\_\_ індивідуальності, \_\_\_\_\_ що \_\_\_\_\_ потребують корекції \_\_\_\_\_

Висновки і рекомендації: \_\_\_\_\_