

**Державний заклад «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**



**Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра теорії та методики практичної психології**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ
з дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ. МОДУЛЬ «ПСИХІЧНІ
ПРОЦЕСИ»
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

2020

Друкується за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № від 25 червня 2020 р.)

Рецензенти:

Чачко С.Л. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Одеського національного університету ім. Мечникова

Пивоварчик І.М. кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедритеорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського

Методичні рекомендації до лабораторних робіт з дисципліни «Психологія. Модуль «Психічні процеси» за спеціальністю 053 «Психологія» / Коваль К.І. Одеса, 2020. 25 с.

Методичні вказівки складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять вступ, матеріали щодо забезпечення засвоєння матеріалів лабораторних робіт модулю «Психічні процеси» з дисципліни «Психологія», список літератури.

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти першого року навчання, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія»

ВСТУП

Мета викладання дисципліни «Психологія» – створення науково-теоретичного підґрунтя для оволодіння професійними знаннями; сприяння свідомому творчому засвоєнню теоретичних засад сучасної психології, надбанню навичок й умінь професійної діяльності; формування стійкого інтересу до психологічних знань і вміння їх застосовувати у повсякденній практичній діяльності.

Освітнє, професійне й виховне значення курсу «Психологія» в підготовці майбутніх фахівців психологів складається в тому, що психологія:

- розширює кругозір студентів в професійно важливій для них галузі знань;
- забезпечує базову підготовку психологів як спеціалістів;
- сприяє формуванню власних особистісних установок і усвідомленню своїх поглядів і переконань в області обраної ними спеціальності.

Предмет навчальної дисципліни:

- закономірності розвитку психічних форм відображення як специфічного рівня активності живих істот;
- повна і всебічна характеристика основних психічних явищ, властивостей, процесів і станів;
- основні положення головних шкіл, напрямків і наукових течій сучасної психології.

Основні **завдання** вивчення даної дисципліни:

- засвоєння теоретико-методологічних основ з загальної психології;
- розуміння основних завдань психології в світі тих соціальних перебудов, які визначають головний напрямок соціального прогресу в Україні;
- оволодіння головними поняттями психологічної науки, її принципами і категоріями;

- формування готовності, умінь та навичок застосування спеціальних психологічних знань при вирішенні завдань подальшої професійної діяльності;

- вміння визначити якісні особливості сучасної психології і основні напрямки розвитку психологічної науки;

- набуття практичних навичок та умінь студентів щодо використання психологічних методів дослідження психічних явищ;

- активізація у студентів процесів самопізнання, самоаналізу і саморозвитку.

У результаті освоєння дисципліни студент повинен:

- **знати:**

- основні завдання, поняття, принципи і категорії психологічної науки;

- закономірності виникнення і розвитку психіки в ході еволюції живої матерії;

- закономірності формування та розвитку психіки людини у процесі її взаємодії з навколишнім середовищем;

- про особистість як результат взаємодії людини і суспільства, в ході якого формується ансамбль суспільних відношень, який характеризує соціальну «наповненість» психіки індивіда;

- про діяльність як спосіб формування психіки людини і як спосіб її реалізації;

- загальну характеристику когнітивних процесів;

- психологічні особливості афективної та регулятивної сфер особистості;

- **вміти:**

- формувати мету, конкретні завдання та програми дослідження;

- вивчати особливості клієнта, закономірності психічної діяльності, типи, характер, психічні стани, чинники, що впливають на якість функціонування психіки людини у різних видах життєдіяльності;

- здійснювати вимір індивідуально-психологічних показників особистості, її пізнавальної та емоційно-вольової сфери, виявляти схильності і здібності людини та резервів її розвитку;

- формувати та перевіряти гіпотези досліджень, аналізувати сутність психічних процесів в залежності від факторів, що на них впливають.

Дані методичні рекомендації розроблені задля засвоєння студентами матеріалу лабораторних завдань до модулю «Психічні процеси» дисципліни «Психологія»

Основними завданнями лабораторних занять є: поглиблення та уточнення знань, здобутих на лекціях і в процесі самостійної роботи; формування інтелектуальних умінь і навичок планування, аналізу та узагальнення.

Лабораторні заняття не лише закріплюють теоретичні знання, а й дають змогу студентів глибоко вивчати механізм застосування цих знань, оволодівати важливим для фахівця умінням інтелектуального проникнення у ті процеси, які досліджують на лабораторному занятті. Під впливом цієї форми занять у студентів часто виникають нові ідеї наукового і технічного характеру, які використовуються у курсових, кваліфікаційних, дипломних роботах. Лабораторні заняття значною мірою забезпечують відпрацювання вмінь і навичок прийняття практичних рішень.

Перелік тем лабораторних занять визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Теми лабораторних занять модулю «Психічні процеси»

Лабораторне заняття 1. Закономірності відчуття. Вимірювання просторового порога тактильної чутливості

Короткі відомості з теми

Експериментально можливо встановити мінімальну інтенсивність будь-якого подразника, при дії якого з'являється ледь помітне відчуття. Г.Т.Фехнер назвав таку мінімальну інтенсивність подразника абсолютним порогом чутливості.

Інтенсивність відчуття є його кількісною характеристикою, що залежить не тільки від сили діючого подразника, а й від функціонального стану рецепторів. А якість відчуття відрізняє його від інших і варіює в межах даного виду відчуття. Так, слухові відчуття - це відчуття висоти звуку, його гучності, тембру, а зорові поділяються по кольоровому тону, його насиченості і т.п.

При вимірюванні чутливості потрібно брати до уваги можливості адаптації, тобто пристосування, сенсibiliзації як зміни чутливості в результаті взаємодії аналізаторів і синестезії, яка представляє собою виникають під впливом роздратування одного аналізатора відчуття, характерні для іншого.

Мета роботи: визначити просторовий поріг тактильної чутливості на тильному і фронтальному ділянках кисті, передпліччя, лікті.

Матеріал й устаткування: естезіометр (вимірювач чутливості) або звичайний креслярський вимірювач (з притупленими голками) і лінійка для вимірювання розбіжності голок.

Хід роботи: Випробуваний сідає з закритими очима перед столом і кладе на нього витягнуту руку. Експериментатор звертається до нього з такою інструкцією: "Зараз я буду торкатися до різних точок вашої руки. В одному випадку я буду торкатися одним кінцем естезіометра, в іншому одночасно двома. Спостерігайте уважно за виникаючими відчуттями і кажіть,

скільки одночасно дотиків (одне або два) ви відчуваєте. Приготуйтеся. Починаю".

Після попередньої команди "Увага" експериментатор торкається голками естезіометра, розведеними на потрібну відстань, задаючи кожен раз питання: "Скільки?" Випробуваний не бачить дій експериментатора. Для усунення стереотипізма у відповідях випробуваного дотику однієї і двома ніжками естезіометра повинні слідувати один за одним без будь-якого певного порядку.

Межа розрізнення двох дотиків в даному пункті шкіри визначається шляхом вимірювання величини розсування ніжок вимірювача.

При цьому в першій серії експериментатор, поступово збільшуючи відстань між ніжками естезіометра, торкається до шкіри випробуваного.

Збільшення дається мінімальний, від 0 до того моменту, коли випробуваний вперше відчує два дотики.

У другій серії дослідів відстань між ніжками приладу скорочується, від свідомо великого (40 мм) до тих пір, поки випробуваний вперше перестане відчувати два дотики.

Обробка результатів

Дані дослідів заносяться в таблицю 1:

Пропонований подразник (мм)	Показання випробуваного (к-ть дотиків) на різних ділянках шкіри руки				
	Зовнішня сторона долоні	Внутрішня сторона долоні	передпліччя	Лікоть	

2. Випробуваному слід внести в протокол експерименту дані самоспостереження: ставлення до роботи, прийняття інструкції, прийоми оцінки власних відчуттів, труднощі оцінки і т.д.

3. Абсолютну порогову величину шкірних просторових відчуттів можна визначити за формулою: $E = (E_1 + E_2) : 2$, де E_1 і E_2 - порогова величина подразника в першій і другій серії дослідів.

Визначити абсолютну межу величину для чотирьох етапів досвіду E_1 (зовнішня сторона долоні), E_2 (внутрішня сторона долоні), E_3 (передпліччя), E_4 (лікоть).

4. Після закінчення дослідів збираються всі приватні результати, отримані для кожного випробуваного, і виводиться середня арифметична величина абсолютного порога чутливості даної групи.

5. Зробити загальні висновки по роботі.

Лабораторне заняття 2. Вивчення індивідуальних особливостей сприйняття часу

Короткі відомості з теми

Сприйняття часу має різні аспекти і здійснюється на різних рівнях. Найпростіші форми сприйняття часу засновані на елементарних ритмічних явищах, які відомі як «біологічний годинник». Такі явища дозволяють давати безпосередні оцінки часу. Складні форми сприйняття часу спираються на обрані людиною еталони оцінки часу.

Для вивчення сприйняття тривалості часових проміжків можна використовувати різні методи.

1. Метод кількісної оцінки ґрунтується на використанні загальноприйнятих одиниць часу, т. Е. Випробуваного просять оцінити часовий інтервал в секундах, хвилинах і т. Д.

2. Метод відтворення. Випробуваному пропонується відтворити тривалість, рівноцінну тій, яка була запропонована йому як еталон.

3. Метод порівняння. Експериментатор пропонує випробуваному дві будь-яких тривалості, які той повинен порівняти.

4. Метод продукування. Випробуваному пропонується виконати якесь завдання протягом певного часу.

Закон заповненого тимчасового відрізка: чим більше заповненим і, отже, розчленованим на маленькі інтервали є відрізок часу, тим тривалішим він представляється. Цей закон визначає закономірність відхилення психічного часу спогади минулого від об'єктивного часу. Для часу переживання справжнього має місце зворотне положення: чим воно бідніше подіями і одноманітно його перебіг, тим тривалішим, «тягучим» воно відчувається; і чим багатша і набагато змістовніші його заповнення, тим непомітніше воно протікає, тим менше здається тимчасова тривалість.

У суб'єктивній оцінці часу позначаються і індивідуальні відмінності. У дослідках Х. Еренвальда одні випробовувані виявляли дуже стійку тенденцію недооцінювати, а інші - переоцінювати час. Еренвальд розрізняє два типи сприйняття часу: брадіхронічний (тенденція до прискорення плину часу) і тахіхронічний (уповільнення, запізнювання).

Мета роботи – виявити індивідуальні особливості сприйняття часових проміжків випробуванням.

Завдання:

1. Виявити тип сприйняття часу випробуваного.
2. Визначити вплив виду виконуваної діяльності на сприйняття часових проміжків.
3. Перевірити закономірності сприйняття заповненого тимчасового інтервалу для малих і великих тривалостей.

Обладнання: секундомір, тексти різного змісту.

Хід роботи.

Експеримент проводиться в кілька етапів.

1-й етап – фоновий замір двох часових проміжків (малого – 55 сек. І великого – 3 хв. 40 сек.). Випробуваному дається таке завдання: «За моїм

сигналом ви починаєте відміряти часовий проміжок (малий або великий). Коли, на вашу думку, він завершиться, скажіть «Стоп!» Фоновий завмер виробляється по три рази для кожного проміжку часу.

2-й етап – випробуваному пропонується будь-яка інтелектуальна задача, вирішуючи яку, він повинен одночасно відміряти задані проміжки часу. Для підвищення значущості виконання інтелектуального завдання, крім фіксації часу, експериментатор відзначає правильність рішення задачі (у відсотках).

3-й етап – випробуваному пропонується за виділені проміжки часу запам'ятати науковий текст. Для підвищення значущості виконання завдання, крім фіксації часу, експериментатор відзначає правильність відтворення завчено матеріалу (у відсотках).

Кожен етап експерименту виконується випробуваним по три рази для великого (3 хв. 40 сек.) І малого (55 сек.) Проміжку.

Форма фіксації результатів вільна і вибирається експериментатором.

Обробка результатів.

Обчислити середнє значення і знак помилки в кожному серії дослідів; виявити тип сприйняття часу випробуваного (по фоновому виміру); порівняти отримані дані з теоретичними закономірностями сприйняття часу.

Контрольні питання:

1. У чому полягає різниця «безпосереднє» і «опосередковане» сприйняття часу?
2. Які методи вивчення сприйняття тривалості часового проміжку були використані в даній лабораторній роботі? Обґрунтуйте своє твердження.
3. Як пояснюються зазначені в теоретичному обґрунтуванні закономірності сприйняття і оцінки часових проміжків?
4. Опишіть в висновках свій тип сприйняття часу, виходячи з отриманих результатів.

Лабораторне заняття 3. Оцінка динамічних властивостей уваги

Короткі відомості з теми

Увага проявляється в спрямованості та в зосередженості психічної діяльності людини. Завдяки увазі можлива вибіркова активність психічних процесів. Основні функції уваги – регулююча і контролююча. Залежно від рівнів психічної регуляції, які відзначаються параметрами діючих стимулів, наявністю чи ненааявністю мети та вольових зусиль, вона може бути довільною, мимовільною і післядовільною.

Увага людей відрізняється силою, широтою і динамічністю. До важливих її характеристик належать: вибірковість, стійкість, концентрація, розподіл і переключення. У цій роботі ми розглянемо методику діагностики переключення уваги.

Переключення уваги полягає в довільному перенесенні її спрямованості з одного об'єкту уваги до іншого

Мета роботи: вивчення особливостей переключення уваги

Матеріали та обладнання: тестові бланки, ручка.

Хід роботи:

Користуючись запропонованою таблицею 2, студент визначає за який час (в секундах) він зумів:

- а) показати олівцем арабські цифри у зростаючому порядку від 1 до 25;
- б) показати римські цифри у спадаючому порядку від XXIV до I; в) показати почергово арабські цифри у зростаючому порядку, а римські – у спадаючому: 1, XXIV; 2, XXIII; 3, XXII і т. д.

Стимульний матеріал

7	IV	10	VI	22	24	XII
II	XIII	19	8	II	XVI	XIX
XI	I	20	XV	21	XXIII	3
17	6	XVII	XVII	VIII	18	12
XIV	25	13	X	XX	1	VII

XXI	III	23	V	15	14	5
16	XVII	XI	2	XXII	4	9

Обробка та аналіз результатів:

Підрахунок результатів проводиться за формулою:

$$\text{Переключення уваги} = B - (A + B) / 48$$

Чим менший результат, тим краще розвинене переключення уваги. Вважається, що результат, який не перевищує 1, є показником досить розвиненого переключення уваги. Про уважність можна судити за такими ознаками:

- а) кількість відволікань;
- б) кількість поставлених запитань;
- в) виявлене бажання відповідати на запитання; г) точність і глибина відповідей учнів під час закріплення матеріалу. Спостерігаючи, слід звернути увагу на вплив емоційного стану досліджуваного (спокійний, виявляється втомленість).

Зробіть висновки.

Лабораторне заняття 4. Ретроактивне гальмування

Короткі відомості з теми

Матеріал, що запам'ятовується, в результаті активної роботи мислення перебудовується. Процесом, протилежним збереженню, є забування. Забування в значній мірі залежить від характеру діяльності, безпосередньо попередньої запам'ятовування і відбувається після неї. Виділяють два напрямки гальмівних впливів на наявні або знову створюються сліди пам'яті:

- проактивне гальмування діє вперед в часі, тобто ускладнює, погіршує заучування деякого післядія матеріалу, і
- ретроактивне гальмування, яке діє назад в часі, тобто погіршує відтворення раніше завчено матеріалу в результаті фіксації в пам'яті деякого нового мнемічного матеріалу.

Процеси пам'яті є безперервне і складну взаємодію старих і нових, нових і старих слідів. Інтенсивність взаємодії гальмівних впливів двох суміжних в часі діяльностей тим вище, чим більше схожими є ці діяльності. Гальмівні впливи тим сильніше, чим складнішою є діяльність.

Мета роботи.

Дослідження деяких закономірностей ретроактивного і проактивного гальмування в залежності від ступеня подібності заучуваних суміжно матеріалів.

Хід роботи.

Робота здійснюється в групі. Експериментатор зачитує матеріал, підлягає заучування на слух.

Послідовно і без значних пауз заучуються наступні ряди:

1-й 53 27 84 36 47 91 72 69 15 34;

2-й риба совок нога влада пісок вікно кофта завод бенкети панчохи;

3-й 61 43 18 39 56 25 74 82 97 38.

Після заучування першого ряду усіма випробовуваними заучується другий ряд – слова. Після закінчення його заучування випробуваним пропонується згадати перший ряд, потім знову – другий. Далі заучується третій ряд і пропонується згадувати спочатку перший, потім другий і, нарешті, третій ряд.

Інструкція випробуванним

Для дослідження процесу заучування Вам буде зачитаний ряд з десяти двозначних чисел (або слів), який ви повинні запам'ятати якомога швидше і точніше. Після прочитання всього ряду, згадуйте і записуйте в рядок те, що запам'яталося. Перегнув лист, закрийте написане і слухайте повторне читання запам'ятовуваного ряду. Знову відтворіть і продовжуйте запам'ятовувати і відтворювати матеріал, поки не будете абсолютно впевнені в тому, що його завчено. Якщо ви вже завчили числа і слова в запропонованому порядку, то спокійно підніміть руку, припинивши

записувати, зберігайте завчене в пам'яті. Заучування припиняється, коли всі випробовувані виконали завдання.

Обробка результатів.

1. Підрахувати число повторень, необхідних для заучування до першого правильного відтворення кожного з трьох рядів.
2. Побудувати криві заучування для всіх трьох дослідів, відкладаючи по осі абсцис номер проби, а по осі ординат кількість правильно відтворені числа (слова) у відповідній пробі.
3. Визначити який вид гальмування – ретро- або проактивне виявлено в ході досвіду.

Аналіз результатів.

1. Зіставити число повторень, необхідних для заучування першого і третього ряду (можливо проактивне гальмування).
2. Зіставити число повторень, необхідних для заучування першого і другого ряду (виявлення свідомості).
3. Зіставити динаміку процесу заучування за трьома дослідом.
4. Проаналізувати динаміку помилок, зіставити ці криві заучування з кривими, побудованими за величинами обсягу запам'ятовування.

Зробити висновки про:

1. Наявність чи відсутність ретроактивного і проактивного гальмування.
2. Залежність сили гальмування від характеру взаємодіючих рядів.

Лабораторна робота 5. Швидкість протікання мисленнєвих процесів

Короткі відомості по темі

Мислення виникає і розвивається разом з практичною діяльністю людини на основі безпосереднього чуттєвого пізнання. Завдяки мисленню відображаються суттєві властивості і взаємозв'язки предметів та явищ дійсності в узагальненій і в опосередкованій формі. Залежно від ступеня

участі в мисленні психічних та нейрофізіологічних підсистем воно може набувати наочно-дійової чи словесно-логічної форми.

Виділяють послідовні фази мислення. На першій фазі суб'єкт усвідомлює проблему, що виникла, на другій проводить аналіз проблемної ситуації і на третій продукує нову інформацію у формі гіпотез, методів, алгоритмів її вирішення тощо.

Акт мислення завершується контролем, оцінкою та рефлексивною перевіркою передбачуваних причинно-наслідкових зв'язків і способів вирішення проблеми.

В основі мислення лежать операції аналізу і синтезу, однак кожний акт мислення являє собою єдність знань, розумових дій і ставлення людини до діяльності.

Мета: дослідження швидкості протікання мисленнєвих процесів.

Обладнання: 5 рядів слів з пропущеними буквами (по 10 слів в кожному), секундомір.

Стимульний матеріал:

п-рад-р-воп-и-ап-сь-ог-раз-м-кр-бао-н-п-лек-м-ньф-н-шз-о-окк-сап-с-кх-кк-к-
ш-ат-лос-ниу-и-ельш-ш-ар-бас-олк-р-цап-р-гр-каш-о-аб-р-заш-п-ап-ляк-и-ап-
е-дб-р-б-нс-лос-л-цес-егк-нь-им-ред-с-ав-с-ад-р-в-

Порядок дослідження.

Хід роботи. У наведених словах пропущені букви. Кожна рисочка відповідає одній букві. За три хвилини необхідно утворити якомога більше іменників однини. Досліджуваний має вписати відсутні у словах букви. Експериментатор фіксує час роботи з кожним словом окремо та з кожним рядом слів в цілому.

Обробка результатів.

За часовими відрізками будується графік. Кількість часу, необхідного для пошуку букв в тому чи іншому рядку, вказує на швидкість (повільність) протікання мисленнєвих процесів.

Інтерпретація отриманих результатів

25-30 слів - висока швидкість мислення; 20-24 слова - хороша швидкість мислення; 15-19 слів - середня швидкість мислення; 10-14 слів - нижче середньої; до 10 слів - інертне мислення. Цими критеріями слід користуватися при оцінці учнів 2-4-х класів, першокласників можна досліджувати з другого півріччя і починати відлік з третього рівня: 19-16 слів - високий рівень мислення; 10-15 слів - хороший; 5-9 слів - середній; до 5 слів - низький

Висновки

Лабораторная работа 6. Види уяви

Короткі відомості з теми

Види уяви можна розрізняти за ступенем вираженості активності:

- активна уява характеризується тим, що, користуючись нею, людина за власним бажанням зусиллям волі викликає у себе відповідні образи.
- пасивна уява характеризується створенням образів, які не втілюються в життя. Образи пасивної уяви виникають спонтанно, всупереч волі та бажанню людини.

Активна уява може бути:

- творча;
- відтворююча.

Творча активна уява виникає в процесі праці і передбачає самостійне створення образів, які реалізуються в оригінальних і цінних продуктах діяльності. Творча активна уява є невід'ємною стороною технічної, художньої та іншої творчості.

Відтворююча активна уява має у своїй основі створення тих чи інших образів, відповідних опису. Цим видом уяви ми користуємося при читанні літератури, вивченні географічних карт і креслень.

Пасивна уява може бути:

- навмисною;
- ненавмисною

Навмисна пасивна уява створює образи, які не пов'язані з волею, яка сприяла б їх здійсненню. Так, створивши образ Манілова, Н.В. Гоголь узагальнено змалював людей, які в безплідній мрійливості бачать зручну можливість піти від дійсності. Фантазія героя створює проекти, які не реалізуються і часто не можуть бути реалізовані.

Ненавмисна пасивна уява спостерігається при ослабленні діяльності свідомості, при його розладах, в напівдрімотному стані, уві сні.

Тест: «Визначення рівня уяви».

Мета: визначити рівень уяви.

Час проведення - 15 хвилин

Інструкція: Вам пропонується 12 питань тесту. На них треба відповідати або "так", або "ні". Перша цифра в дужках (кількість балів) означає позитивну відповідь, друга - негативний.

1. Чи цікавитеся ви живописом? (2, 1).
2. Чи часто ви сумуєте? (1, 2).
3. Розповідаючи якусь історію, чи любите ви прикрасити її барвистою деталлю, доданою від себе? (1, 0).
4. Ініціативні ви на роботі? (2, 1).
5. "Широко" Чи ви пишете, чи багато займаєте місце на папері? (1,0).
6. Чи керуєтесь ви у виборі одягу законами моди або власним смаком? (2, 1).
7. Чи любите ви малювати під час зборів або лекцій на аркуші паперу одні і ті ж фігурки? (2, 1).
8. Слухаючи музику, чи уявляєте ви які-небудь образи, пов'язані з нею? (1,0).
9. Чи любите ви писати довгі листи? (2, 1).
10. Чи бачите ви іноді кольорові сні? (1, 0).
11. Чи любите ви подумки бувати в тих снах, які знаєте лише з розповідей? (1, 0).
12. Чи часто ви плачете, турбуєтесь в кіно? (1, 0).

Отже, підрахуйте бали. 14-17 очок: у вас багата уява. Якщо ви зумієте застосувати його в життя, то досягнете великих творчих успіхів. 9-13 очок:

середня уяву. Така уява зустрічається у дуже багатьох людей. Від вас і тільки від вас залежить, чи зумієте ви розвинути його. 5-8 очок: ви реаліст в повному розумінні цього слова. В хмарах не бринить. Однак трохи фантазії ще нікому не шкодило. Тому задумайтесь про себе.

Методика «Намалюй будинок» (з Ратанова).

Намалюйте те, що відразу ж виникає у вашій уяві при згадці слова «будинок». Характер малюнка дозволить зробити висновок про деякі особливості пізнавальної діяльності, в тому числі уяви.

Потім малюнок інтерпретується:

- міський будинок – багатоповерховий будинок дозволяє судити про риси замкнутого людини, схильного зосереджуватися на своїх проблемах, якими він не ділиться;
- невеликий низький будинок, з низьким дахом - втомлений, стомлений, любить згадувати про минуле, хоча і в ньому зазвичай не знаходить нічого приємного;
- замок – розкриває щось дитяче в характері, несерйозність, легковажність, перебільшене уяву людини, який зазвичай не встигає справлятися зі своїми обов'язками;
- простий сільський будинок - якщо людина самотня, бездітний, то можливо у нього потреба в створенні сім'ї, дітей.

Якщо залізна огорожа – замкнутість характеру. Чим огорожа (паркан) нижче, тим вище схильність до спілкування. Вікно говорить про відкритість, привітність, дружелюбність. Якщо решітки на вікнах – наявність комплексів, жадібність, скритність. Двері – гостинність, ганок – великодушність, впевненість в собі. Відкриті двері – товариськість, закрита – Замкнута. Труба з димом – великодушність, оптимізм.

Методика «Придумай розповідь».

Метою методики є виявлення рівня розвитку творчої уяви, рівень стереотипності або оригінальності, оптимальний вік від 5 років.

Стимульний матеріал: аркуші паперу, набір кольорових олівців, секундомір.

Інструкція: експериментатор просить дитину придумати казку (яку він захоче і про кого захоче). Дітям пропонують придумати свою казку і намалювати до неї одну картинку. А потім треба буде розповісти свою казку. Час малювання 5 хвилин. Уява дитини оцінюється за такими ознаками:

- 1) швидкість придумування розповіді;
- 2) незвичайність, оригінальність сюжету;
- 3) різноманітність образів, що використовуються в оповіданні;
- 4) рівень опрацювання та деталізація цих образів;
- 5) емоційність образів.

Зробіть висновки

Лабораторна робота 7. Емоційні стани

Короткі відомості з теми:

Основні поняття: емоції, афект, настрій, стрес, пристрасть, фрустрація, естетичні почуття, інтелектуальні, моральні. Емоції і почуття – це психічні форми переживання людини. Вони виявляють ставлення особистості до світу, власне до себе і виконують сигнальну, оцінкову та регулятивну функції. Опиняючись в основі мотивів, поведінкової активності і будучи суб'єктивною формою вираження потреб, емоції передують діяльності, спонукаючи і спрямовуючи її. Тому емоції не тільки супроводжують, але й впливають на предметну діяльність та на спілкування людини з іншими людьми.

Мета дослідження: діагностика настрою як емоційного стану особистості.

Матеріали та обладнання: шкала кольорового діапазону настроїв, набір із 8 кольорів, запропонований А. М. Лутошкіним, до якого входять: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, фіолетовий, чорний та

білий. Цей комплект складають із кольорового паперу у формі квадратів розміром 3х3 см.

Хід роботи: Дослід проводять за методикою «кольоропису» як з однією особою, так і з групою до 16–20 осіб. У разі групового інструктування кожного учасника має бути забезпечено набором кольорів, з якого потрібно вибрати той, що відповідає настрою. Для визначення емоційного стану за допомогою кольору тим, хто бере участь у дослідженні, пропонується пікала кольорового діапазону настроїв і пояснюється принцип її використання.

Шкала кольорового діапазону настроїв: червоний – захоплений
оранжевий – радісний жовтий – приємний зелений – спокійний,
врівноважений блакитний – сумний фіолетовий – тривожний чорний –
вкрай незадовільний білий – важко сказати

Інструкція досліджуваному: «Подивіться на шкалу кольорового діапазону настроїв. Орієнтуючись на позначення кольорів цієї шкали, виберіть із свого кольорового набору той колір, що відповідає Вашому настрою сьогодні». Діагностика настроїв може бути одноразовою, і тоді досить одного дня досліду. Але може бути поставлено завдання дослідити динаміку настроїв за деякий відрізок часу, тоді досліді повторюються щодня протягом тижня, місяця або триваліше. Завдання дослідника та його помічника – фіксувати настрій, визначений досліджуваним у кольороматриці за допомогою кольорових олівців чи фломастерів. Оперативна кольороматриця настроїв учасників дослідження має такий вигляд.

Оперативна кольороматриця настроїв

[illegible]

6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			

Настрій кожного учасника фіксується в клітинці на перехресті його номера або прізвища з днем, що відповідає даті дослідження. Окрім фіксації в кольороматриці результатів самодіагностики настроїв учасників, дослідникові важливо вести щоденник спостережень. У щоденнику записують, відповідає чи не відповідає самодіагностований настрій реальному, а також основні події дня, які могли вплинути на настрій, якщо вивчається їхня динаміка в групі студентів. Наприклад: майбутній екзамен, результати контрольних робіт, святкові дні та ін.

Обробка та аналіз результатів Результати потрібно обробляти в тому разі, коли досліджується одночасно група учасників або коли проводиться багаторазове самодіагностування настроїв учасників. Мета обробки результатів: підрахунок індивідуальних та групових показників настроїв. Для

отримання індивідуальних показників настроїв підраховують частоту, з якою трапляється кожний колір, представлений у шкалі кольорового діапазону настроїв. Щоб порівняти настрої всіх учасників дослідження, складають підсумкову кольороматрицю настроїв. У кольороматриці літерами або за допомогою замальовки відповідної кількості клітинок кольором, що означає настрій, фіксують кількість днів, коли був той чи інший настрій. При цьому починають із захопленого, потім із радісного, далі – з приємного і т. д. Аналіз даних оперативної кольороматриці настрою можна проводити і щоденно, і в кінці кожного тижня, а також у кінці кожного місяця. Щоденний аналіз даних кольороматриці співвідноситься з реальними життєвими подіями досліджуваного.

Такий аналіз допомагає людині розібратися в причинах своїх хвилювань, є гарним засобом емоційного самоконтролю. При цьому важливо встановити ступінь адекватності емоційного реагування індивіда залежно від подій його життя. Загальна оцінка емоційного стану відповідає настрою, що переважає за весь період дослідження, таким може бути тиждень, місяць і т. п. Ця оцінка передбачає можливість відхилень від норми в переживаннях, в емоційних станах досліджуваного. До таких відхилень належать: — дуже затяжний стан суму, тривоги, незадоволеності; — невідповідність емоційних станів життєвим ситуаціям; — надмірна, хронічна емоційна збудженість; — різка полярність у тональності емоційних станів; — тривала одноманітність емоційних станів. У процесі аналізу важливо врахувати, що деякі хронічні захворювання людини, наприклад, гастрит, холецистит, хвороби серця тощо, дуже впливають на емоційний стан особистості, змінюючи життєвий тонус, активність і характер реакцій. До факторів, які дуже впливають на настрій людини, належить емоційно-психологічний клімат у родині, в навчальній групі та стосунки з друзями і коханими.

Висновок

Лабораторна робота 8. Вольові якості особистості

Мета дослідження: виявлення рівня наполегливості.

Матеріали та обладнання: три пронумерованих бланки з набором слів, папір і ручка для письма, секундомір.

Хід роботи: Дослідження наполегливості експериментатор проводить у парі з досліджуваним, якого треба зручно посадити за добре освітлений стіл. У процесі дослідження послідовно видають бланки з набором слів і просять скласти із слів речення. Труднощі в складанні речень у першому й другому наборах практично однакові, а з третього набору скласти речення практично неможливо, але треба, щоб досліджуваний про це не знав.

Інструкція досліджуваному: «Використовуючи всі слова набору, надруковані на бланку, складіть змістовне речення. Час Вашої роботи фіксується». Завдання експериментатора – фіксувати час виконання кожного завдання із складання речень з наборів слів і відмічати емоційні реакції досліджуваного.

Стимульний матеріал:

Набір № 1 Викликати Влада Напад Обстановка Заходи Невдоволення Мета В Кола Польські Нормалізація В 3 Опозиційні Вжиті Польща

Набір № 2 Країна Холодна Умова Передусім В Найбільші Координація Загострення Значення Обстановка Війна Дії Викликаний Держав Усіх Великий Політика Набувала Міжнародний

Набір № 3 Країна Оцінка Зростати Представники В Тобто Мирні Дії Розглянути Повідомлення Арабські Із Налагодити Експерти Напруга Допомогати Персонал

Обробка та аналіз результатів Під час обробки результатів спочатку перевіряють правильність виконання досліджуваним завдань, а потім співвідносять час, витрачений досліджуваним на складання кожного речення, і вираховують показник наполегливості. Показник наполегливості вираховують за формулою R_n . Показником наполегливості є відношення часу, витраченого на виконання третього завдання, до середнього часу, витраченого на вирішення перших двох завдань:

$$P_H = T_3 / T_1 + T_2:2$$

або

$$P_H = 2T_3 / T_1 + T_2:2$$

де T_1 – час, затрачений на складання першого речення; T_2 – час, затрачений на складання другого речення; T_3 – час, затрачений на спроби скласти третє речення. Рівень наполегливості визначають за величиною показника P_H з допомогою шкали.

Величина P_H Рівень наполегливості Від 0 до 1,9 Низький Від 2,0 до 2,9 Середній Від 3,0 і більше Високий

Відповіді правильно складених речень: 1. Заходи, вжиті польською владою з метою нормалізації обстановки в Польщі, викликали напад невдоволення в опозиційних колах. 2. В умовах загострення міжнародної обстановки, викликаній політикою холодної війни, передусім найбільших держав, великого значення набувала координація дій усіх країн. 3. Немає вирішення. Під час аналізу результатів треба враховувати величину часу, затраченого досліджуванним на вирішення завдань. У цілому, чим більше часу, тим наполегливіша людина. Під наполегливістю звичайно розуміють особистісні риси, пов'язані з умінням і бажанням досягати поставленої мети, долаючи зовнішні і внутрішні (психологічні) перешкоди. Наполегливість пов'язана з особливостями розвитку довільності психічних процесів. Аналізуючи результати дослідження, важливо зіставити їх з успіхами в навчальній діяльності студента, взявши при цьому до уваги програми розвитку саморегуляції і самовиховання.

Основна література

1. Загальна психологія / Авт. О. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. – К.: Каравела, 2009. – 464 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учеб. для вузов. - СПб.: Питер, 2004. – 583 с.

3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2004. 272 с.
4. Общая психология. Курс лекций. / Сост. Рогов Е.И. М.: Владос. 2000. 448 с
5. Основи психології / За ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. К.: Либідь, 2002. 623 с
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2004. 713 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. К.: ВД Професіонал, 2006. 304 с.

Додаткова література

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Пед. общество России, 2001. 270 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М.: ЧеРо, 1996. 336 с.
3. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История и теория психологии. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. Т.1. 415 с.
4. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер. -999. 560 с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат. 1982 240 с.
6. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. 672 с.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 1997. – 736 с.
8. Хьелл Л.А., Зиглер Д.Дж. Теория личности: Основные положения, исследования и применение / Гл. ред. В. Усманов. СПб.: Питер, 1999. 608 с.