

Міністерство освіти і науки України  
Львівський національний університет імені Івана Франка

# **ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЇ**

для студентів непсихологічних спеціальностей

Львів – 2007

# ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ

## Практична робота № 1

### Дослідження сприйняття часу

*Мета дослідження:* визначити ступінь точності сприйняття коротких проміжків часу.

*Устаткування:* секундомір і таблиця-протокол дослідження.

### Процедура дослідження

*Інструкція досліджуваному:* “Вам буде запропоновано, не користуючись годинником і не рахуючи в умі, підняттям руки або сигналом “Стоп!” визначити кінець заданого відрізка часу. Щоразу експериментатор скаже Вам, якої тривалості задається інтервал, а його початок відзначить ударом олівця по столу”.

### Обробка і аналіз результатів

Точність оцінки часу визначається для кожного інтервалу окремо за формулою:

$$K_t = (A/C) * 100\%$$

$K_t$  – коефіцієнт точності оцінки часу;

$A$  – фактичний часовий інтервал, що пройшов з моменту початку оцінки досліджуваним заданого відрізка часу;

$C$  – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

Таблиця-протокол дослідження сприйняття коротких проміжків часу:

Інтервал оцінки часу $C$	Фактичний час $A$	Коефіцієнт точності $K_t$	Переоцінка/недооцінка часових інтервалів
1.			
2.			
3.			
4.			

## Практична робота № 2

### Дослідження концентрації уваги

*Мета дослідження:* визначити рівень концентрації уваги.

*Матеріал й устаткування:* бланк тесту П'єрона-Рузера, олівець і секундомір.

### Процедура дослідження

*Інструкція:* “Вам пропонується тест із зображеними на ньому квадратом, трикутником, колом й ромбом. По сигналу “Почали” розставте якнайшвидше і без помилок наступні знаки у ці геометричні фігури: у квадрат - плюс, у трикутник - мінус, у коло - нічого не ставте й у ромб - крапку. Знаки розставляйте підряд порядково. Час на роботу відпущено 60 секунд. По сигналу “Стоп!” розставляти знаки припиняйте”.

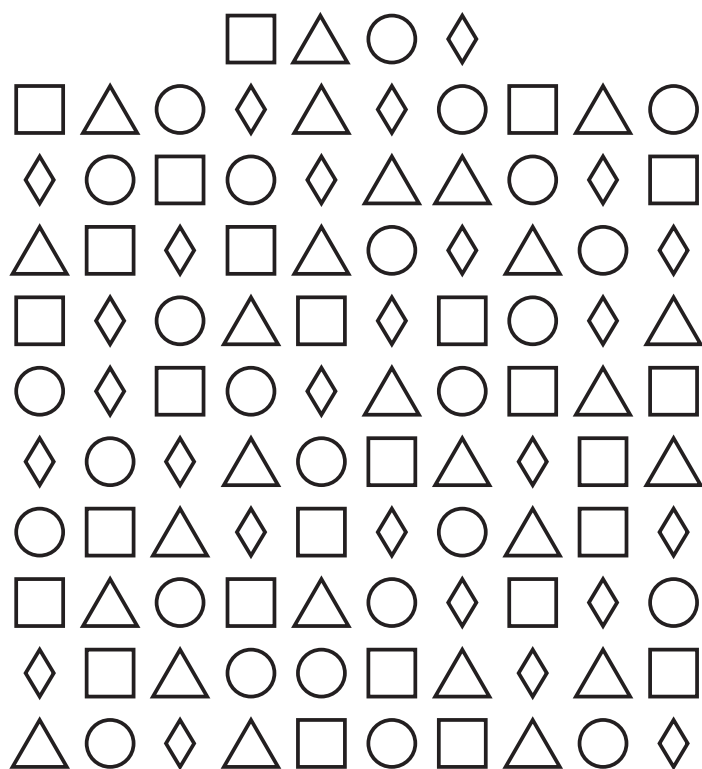


Рис. 1. Бланк тесту Пьєрона-Рузера

**Обробка й аналіз результатів**

<i>Кількість опрацьованих фігур</i>	<i>Ранг</i>	<i>Рівень концентрації уваги</i>

**Практична робота № 3**

**Дослідження об'єму короткочасної пам'яті**

*Мета дослідження:* визначити об'єм короткочасного запам'ятовування за методикою Джекобсона.

*Матеріал й устаткування:* бланк із чотирма наборами рядів чисел, аркуш для запису, ручка й секундомір.

**Процедура дослідження**

*Інструкція:* “Я назву Вам кілька цифр. Слухайте уважно й запам'ятовуйте їх. По закінченні читання по моїй команді “Пишіть!”, запишіть те, що запам'ятали, у тому ж порядку, у якому читалися цифри. Увага! Починаємо!”

Перший набір	Другий набір

Третій набір	Четвертий набір

### Обробка результатів

Коефіцієнт об'єму пам'яті, що обчислюють за формулою:

$$P_k = A + B/n$$

$P_k$  – позначення об'єму короточасної пам'яті,

$A$  – найбільша довжина ряду, що досліджуваний у всіх дослідах відтворив правильно;

$B$  – кількість правильно відтворених рядів, більших ніж  $A$ ;

$n$  – кількість серій, у цьому випадку – 4.

### Аналіз результатів

Коефіцієнт об'єму пам'яті / $P_k$ /	Рівень короточасного запам'ятовування

## Практична робота № 4

### Дослідження аналітичності мислення

*Мета дослідження:* визначити рівень розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу.

*Матеріал й устаткування:* бланк із 15 рядами чисел, впорядкованих за певною закономірністю (варіант VI субтесту шкали Р. Амтхауера), ручка й секундомір.

### Процедура дослідження

*Інструкція:* “На бланках, що перебувають перед Вами, надруковані ряди чисел. Спробуйте визначити, за якою закономірністю складений кожний з 15 пропонуваніх рядів чисел. Відповідно до цієї закономірності продовжте кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа. На роботу виділяється 7 хвилин. Не затримуйтеся довго на одному ряді, якщо не можете правильно визначити закономірність, переходите до наступного ряду, а залишиться час - знову повернетеся до важкого для Вас ряду чисел. Продовжувати ряд потрібно відносно останнього числа, наявного в даному ряді. Чи все Вам зрозуміло? Якщо немає питань, переверніть листки. Почали!” Після закінчення 7 хвилин дається команда: “Стоп!”

№	Числові ряди
1.	2 4 6 8 10 12 14 ... ..
2.	6 9 12 15 18 21 24 ... ..
3.	3 6 12 24 48 96 192 ... ..
4.	4 5 8 9 12 13 16 ... ..
5.	22 19 17 14 12 9 7 ... ..
6.	39 38 36 33 29 24 18 ... ..
7.	16 8 4 2 1 1/2 1/4 ... ..
8.	1 4 9 16 25 36 49 ... ..

9.	21 18 16 15 12 10 9 ... ..
10.	3 6 8 16 18 36 38 ... ..
11.	12 7 10 5 8 3 6 ... ..
12.	2 8 9 27 30 90 93 ... ..
13.	8 16 9 18 11 22 15 ... ..
14.	7 21 18 6 18 15 5 ... ..
15.	10 6 9 18 14 17 34 ... ..

### Обробка і аналіз результатів

Кількість вирішених рядів	Рівень розвитку аналітичності мислення

## ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА

### Практична робота № 5

#### Дослідження емоцій

*Мета дослідження:* експрес-діагностика настрою.

*Матеріал й устаткування:* фізіономічний тест Куніна.

#### Процедура дослідження

*Інструкція:* “Перед Вами знаходяться шість карток, на яких зображене обличчя тієї самої людини, але яка знаходиться в різних станах. Виберіть ту картку, на якій зображена людина в такому стані, що найбільше відповідає Вашому настрою в даний конкретний момент”.

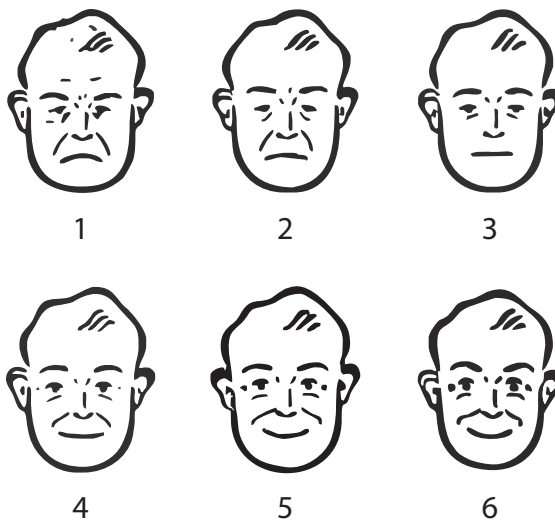


Рис. 2. Стимульний матеріал тесту Куніна

### Обробка і аналіз результатів

Номер картки	Характеристика

### Практична робота № 6

#### Дослідження суб'єктивного контролю

*Мета дослідження:* визначити локус суб'єктивного контролю.

*Матеріал й устаткування:* тест-опитувальник, розроблений Е. Ф. Бажиним й ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, бланк для відповідей, ручка.

### Процедура дослідження

*Інструкція досліджуваному.* “Пропонований Вам опитувальник містить 44 твердження. Прослухайте їх і дайте відповідь, чи погоджуєтесь Ви з даним твердженням. Якщо погоджуєтесь, то в бланку для відповідей поряд відповідним номером поставте знак “+”, якщо ні- знак “-”. Пам’ятайте, що в тесті нема “поганих” й “хороших” відповідей. Свою думку виражайте вільно й щиро. Краща та відповідь, що перша прийшла Вам у голову”.

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

### Обробка результатів

Відповідь	
“+”	
“-”	

### Аналіз результатів

Величина Іо	Локус контролю

Показник інтернальності (Іо)	Рівень локусу контролю

## МОТИВАЦІЙНА СФЕРА

### Практична робота № 7

#### Дослідження мотивації досягнення успіху

*Мета дослідження:* визначити рівень мотивації особистості на досягнення успіху.

*Матеріал й устаткування:* тест-опитувальник Т. Елерса, що складається з 41 запитання, бланк для відповідей, ручка або олівець.

#### Процедура дослідження

*Інструкція досліджуваному:* “Вам пропонується відповісти на 41 запитання. Уважно слухайте ці питання і в бланку проставляйте Вашу відповідь – “Так” (+) або “Ні” (-). Пам’ятайте, тут нема “хороших” й “поганих” відповідей”.

1		12		23		34	
2		13		24		35	
3		14		25		36	
4		15		26		37	
5		16		27		38	
6		17		28		39	
7		18		29		40	
8		19		30		41	
9		20		31			
10		21		32			
11		22		33			

### **Обробка результатів**

<i>Відповідь</i>	
“+”	
“-”	

### **Аналіз результатів**

<i>Величина Мд</i>	<i>Рівень мотивації досягнення успіху</i>

### **Практична робота № 8**

#### **Дослідження самоактуалізації особистості**

*Мета дослідження:* визначити рівень самоактуалізації особистості.

*Матеріал й устаткування:* коротка форма “Опитувальника особистісної орієнтації” Джоунса та Крендалла, бланк для відповідей, ручка або олівець.

#### **Процедура дослідження**

*Інструкція досліджуваному:* “Вам пропонується відповісти на 15 запитань, використовуючи 4-ох значну шкалу: 1 - не погоджуюсь, 2 - частково не погоджуюсь, 3 - частково погоджуюсь, 4 - погоджуюсь.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

## Обробка результатів

Підрахунок здійснюється за наступною формулою:

$$I_c = A + (40 - B) =$$

$I_c$  - індекс самоактуалізації;

A - сума балів за питаннями 1, 3, 4, 7, 10, 12, 15;

B - сума балів за питаннями 2, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14.

## Аналіз результатів

Індекс самоактуалізації $I_c$	Рівень самоактуалізації

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

### Практична робота № 9

#### Дослідження сили нервової системи

*Мета дослідження:* визначити тип нервової системи за допомогою теппінг-тесту.

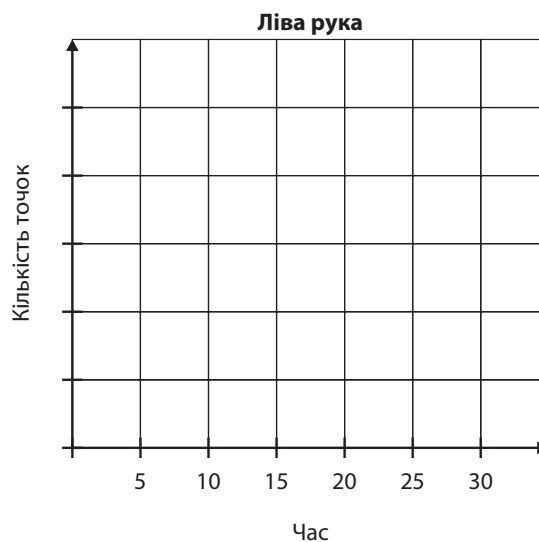
*Матеріал й устаткування:* бланки - стандартні аркуші паперу, розділені на шість квадратів по три у два ряди, олівці, секундомір, протокол дослідження.

#### Процедура дослідження

*Інструкція досліджуваному:* “По моєму сигналу починайте проставляти олівцем крапки в кожному квадраті даного бланка. Намагайтеся проставити якнайбільше крапок і переходите з одного квадрата на інший тільки по моїй команді й тільки у напрямку годинної стрілки. Тепер візьміть у праву руку олівець і по сигналу “Почали!” проставляйте крапки”.

#### Обробка результатів

№ квадрата	Проміжок часу роботи	Кількість проставлених крапок	
		правою рукою	лівою рукою
1-й	0-5		
2-й	6-10		
3-й	11-15		
4-й	16-20		
5-й	21-25		
6-й	26-30		





## Аналіз результатів

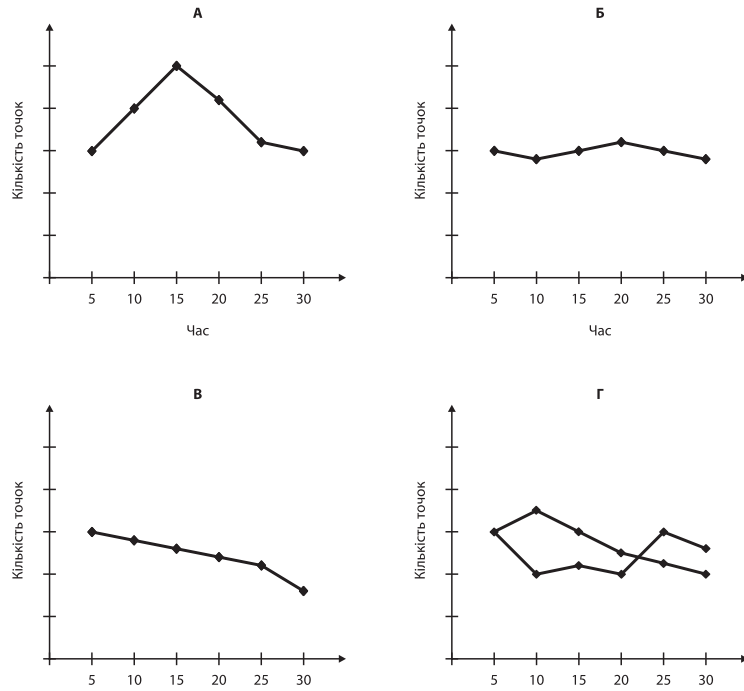


Рис. 3. Графіки: а - опуклого типу; б - рівного типу; в - спадного типу; г - проміжного й увігнутого типів.

Тип графі	Тип нервової системи

### Практична робота №10

#### Дослідження типу темпераменту

*Мета дослідження:* визначити рівні екстраверсії, емоційної стійкості й тип темпераменту.

*Матеріал й устаткування:* тест-опитувальник Г. Айзенка складається з 57 питань, бланк для відповідей, ручка або олівець.

#### Процедура дослідження

*Інструкція досліджуваному:* “Вам пропонується відповісти на 57 питань. Прислухайте їх і дайте відповідь, чи погоджуєтесь Ви з даним твердженням. Якщо погоджуєтесь, то в бланку для відповідей поряд відповідним номером поставте знак “+”, якщо ні- знак “-”. Пам’ятайте, що в тесті нема “поганих” й “хороших” відповідей. Свою думку виражайте вільно й щиро. Краща та відповідь, що перша прийшла Вам у голову”.

1		13		25		37		49	
2		14		26		38		50	
3		15		24		39		51	
4		16		28		40		52	
5		17		29		41		53	
6		18		30		42		54	
7		19		31		43		55	
8		20		32		44		56	
9		21		33		45		57	
10		22		34		46			
11		23		35		47			
12		24		36		48			

## Обробка результатів

Індекс щирості (К)	
Показник екстраверсії ("Е")	
Показник нейротизму (Н)	

## Аналіз результатів

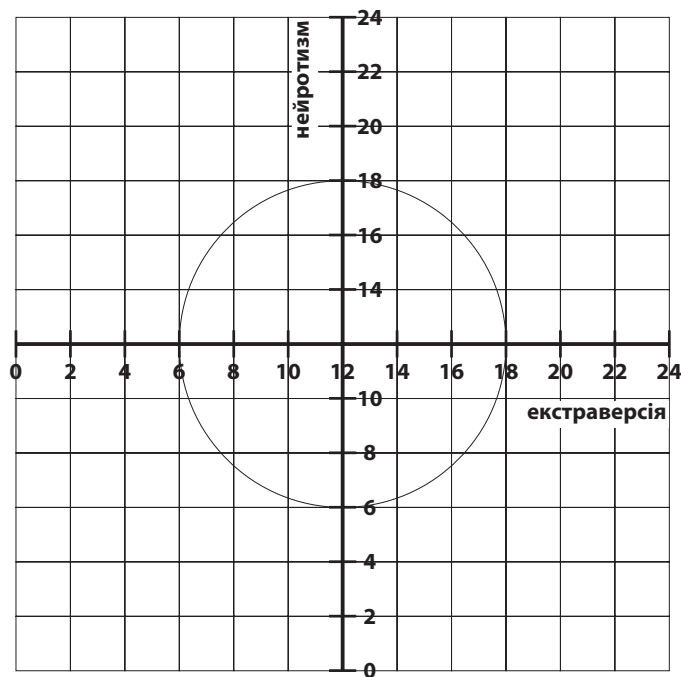


Рис. 4. Типи темпераменту

Тип темпераменту	Характеристика

## Практична робота № 11

### Дослідження акцентуації особистості

*Мета дослідження* визначити тип акцентуації особистості.

*Матеріал й устаткування:* тест-опитувальник Шмішека складається з 88 запитань, бланк для відповідей, ручка або олівець.

### Процедура дослідження

*Інструкція досліджуваному:* “Вам будуть запропоновані твердження, стосовно Вашого характеру. Якщо Ви згодні із твердженням, поруч із його номером поставте знак “+” (“так”), якщо ні – знак “—” (“ні”). Над питаннями довго не думайте, правильних і неправильних відповідей нема”.

1		23		45		67	
2		24		46		68	
3		25		47		69	
4		26		48		70	
5		24		49		71	
6		28		50		72	
7		29		51		73	

8		30		52		74	
9		31		53		75	
10		32		54		76	
11		33		55		77	
12		34		56		78	
13		35		57		79	
14		36		58		80	
15		37		59		81	
16		38		60		82	
17		39		61		83	
18		40		62		84	
19		41		63		85	
20		42		64		86	
21		43		65		87	
22		44		66		88	

### Обробка результатів

1.	Гіпертимна особистість	
2.	Дистимна особистість	
3.	Афективно-лабільна (циклотимна) особистість	
4.	Збудлива (некерована, імпульсивна) особистість	
5.	Застрагаюча особистість	
6.	Педантична особистість	
7.	Тривожна особистість	
8.	Емотивна особистість	
9.	Демонстративна особистість	
10.	Екзальтована особистість	

### Аналіз результатів

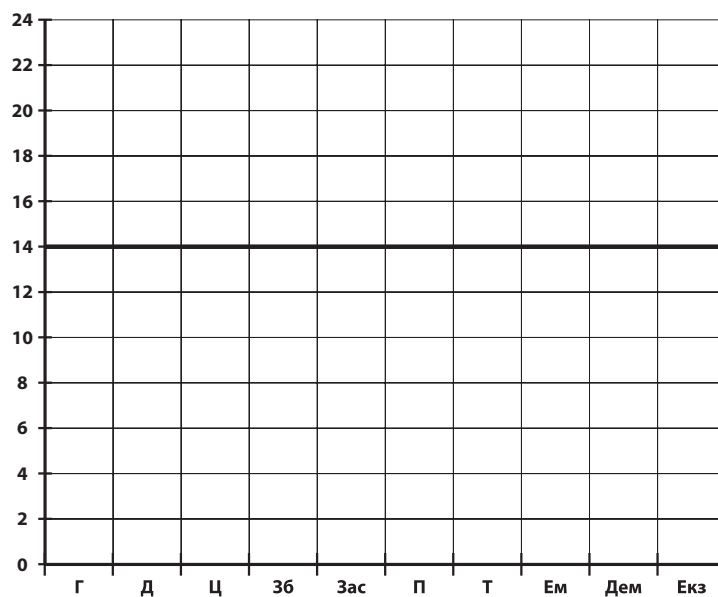


Рис. 5. Профіль акцентуації особистості

1. Гіпертимний тип. Його характеризує надзвичайна контактність, балакучість, виразність жестів, міміки, пантоміміки. Така людина часто спонтанно відхиляється від початкової теми розмови. У нього виникають епізодичні конфлікти з оточуючими людьми

- через недостатньо серйозне ставлення до своїх обов'язків. Позитивні риси людей цього типу: енергійність, оптимізм, ініціативність. Разом з тим є й негативні риси: легкомудство, підвищена дратівливість, схильність до аморальних вчинків.
2. Дистимний тип. Його характеризує низька контактність, небагатослівність, песимістичний настрій. Такі люди звичайно є домогосподарями, ведуть замкнутий спосіб життя. Позитивні риси: серйозність, сумлінність, загострене почуття справедливості, негативні риси: пасивність, сповільненість мислення, неповороткість.
  3. Циклоїдний тип. Йому властиві досить часті періодичні зміни настрою, у результаті чого так само часто міняється манера спілкування з оточуючими людьми. У період підвищеного настрою такі люди є товаришескими, а в період пригніченого - замкнутими.
  4. Збудливий тип. Даному типу властива низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій. Нерідко такі люди занудливі й похмурі, схильні до хамства, конфліктів, у яких самі є активно, провокуючою стороною.
  5. Застрагаючий. Його характеризує помірна товаришескість, занудність, схильність до моралей, небалакучість. У конфліктах звичайно виступає ініціаторами, прагне домогтися високих показників у будь-якій справі, висуває підвищені вимоги до себе; вразливий, підозрілий, мстивий.
  6. Педантичний тип. Людина такого типу рідко вступає в конфлікти, виступаючи в них пасивною стороною. На службі він поводить себе як бюрократ, пред'являючи навколишньої багато формальних вимог. Разом з тим уступає лідерство іншим людям. Його привабливі риси: сумлінність, акуратність, серйозність, надійність, а негативні - формалізм, занудність, бурчання.
  7. Тривожний тип. Цим людям властиві низька контактність, боязкість, непевність у собі, мінорний настрій. Рідко вступають у конфлікти з навколишніми, граючи в них в основному пасивну роль, у інших шукають підтримки й опори. Його привабливі риси: дружельюбність, самокритичність, ретельність.
  8. Емотивний тип. Ці люди віддають переваги спілкуванню у вузькому колі людей, з якими встановлюються гарні контакти, яких розуміють "з півслова". Рідко самі вступають у конфлікти, граючи в них пасивну роль. Образи носять у собі, не "вихлюпуючи" назовні. Привабливі риси: доброта, співчутливість, загострене почуття обов'язку, ретельність, але присутня надмірна чутливість, слізливність.
  9. Демонстративний тип. Цей тип акцентуації характеризується легкістю встановлення контактів, прагненням до лідерства, прагнення влади й похвали. Така людина демонструє високу пристосованість до людей і разом з тим схильність до інтриг. Люди з акцентуацією такого типу дратують навколишньою самовпевненістю й високими домаганнями, систематично самі провокують конфлікти, але при цьому активно захищаються. Позитивні риси: ввічливість, артистичність, здатність захопити інших, неординарністю мислення й вчинків. Їх негативні риси: егоїзм, лицемірство, хвастощі, ухиляння від роботи.
  10. Екзальтований тип. Йому властиві висока контактність, балакучість, схильність часто захокуватися. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справу до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях бувають як активною, так і пасивною стороною. Разом з тим прив'язані й уважні до друзів і близьким. Вони альтруїстичні, співпереживаючі, мають гарний смак, проявляють яскравість і щирість почуттів. Негативні риси: панікерство, схильність піддаватись хвилинним настроям.

## Практична робота № 12

### Дослідження сили Его особистості

*Мета дослідження:* діагностика сили Его особистості, її здатності переборювати несприятливі ситуації, протистояти їм. Вона дозволяє також здійснити діагностику особистісних резервів й особливостей захисних механізмів.

*Матеріал й устаткування:* графічна психодіагностична методика "Людина під дощем", два аркуші формату А4, олівець.

#### Процедура дослідження

*Інструкція досліджуваному:* "На першому аркуші Вам пропонується намалювати людину, а потім, на іншому такому ж листі – людину під дощем".

#### Аналіз результатів

	Характер	Інтерпретація
1. Зміна розміщення фігури людини на малюнку стосовно центру:		
2. Розвертання фігури		
3. Трансформація фігури:		
4. Дощ		
5. Хмари		
6. Калюжі		
7. Парасолька		
8. Додаткова символіка:		