

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМ. К.Д.УШИНСЬКОГО

Кафедра теорії і методики практичної психології  
у сумісництві з кафедрою психіатрії, медичної та спеціальної психології

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**З ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**для здобувачів першого (бакалаврського)**  
**освітнього рівня з дисципліни**  
**«ПСИХОДІАГНОСТИКА»**  
**ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ**  
**Деякі методи дослідження емоційно-особистісних**  
**особливостей молоді**

Одеса 2022

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № від 2022 року)

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 2 від 28 вересня 2022 року)

### **Рецензенти:**

доктор психологічних наук, професор

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

С.М. Симоненко

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології ОНМУ

Л.І. Котляр

**Методичні рекомендації щодо забезпечення практичної роботи здобувачів з дисципліни «Психодіагностика» за спеціальністю 053 Психологія / Укладачі: О.Чебикін, І.Мельничук. Одеса. Університет Ушинського. 2022. 24 с.**

Методичні рекомендації 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 пояснювальну записку, вказівки щодо організації практичної роботи студентів, дослідників, аспірантів, направлені на дослідження особливості емоційної сфери молоді.

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

## Зміст

1. Характеристика методів вивчення емоційно-особистісних особливостей молоді. Методичний матеріал для використання запропонованих методів дослідження емоційної сфери.....	4
1.1. Методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (Drawing Family Technignes), розроблена В.Вульф (1947), потім В. Хьюлс (1951-1952 рр.). Рекомендовано адаптований, найбільш відомий варіант, представлений Р. Бернсом і С. Кауфманом (1972). (Бодальов А.А. Столін В.В. Аванесов В. 2006).....	4
1.2. Методика «Дім-Дерево-Людина» (House – Tree – Person Test, Н-Т-Р), запропонована Дж. Буком у 1948 році. (Романова, Е. С. 2001).....	6
1.3. Методика "Вигадана тварина", запропонована М.Д.Друкаревич (1968). (А. Л. Венгер, 2003).....	8
1.4. Методика «Дослідження самооцінки» (за Т.В. Дембо та С.Я.Рубінштейн, у модифікації Т.М. Габріял, 1972). (Блейхер Ст М., Крук І. Ст, Боков С. Н. 2002). ....	10
1.5. Особистісний опитувальник Айзенка. Ця методика була розроблена Г. Айзенком у 1963 році. Призначена для діагностики нейротизму, екстра- інтроверсії. Також до неї включено «Шкала соціальної бажаності» (Ішков А.Д., 2004).....	11
1.6. Методика діагностики емоційної зрілості. ....	13
1.7. Методика "Фрайбурзький особистісний опитувальник" (FPI) форма "В".....	17
1.8. Методика «Шкала самооцінки ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера, адаптована Ю.Л.Ханіним. (Практикум із психології станів О.А. Прохорова., 2004).....	20
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	24

## 1. Характеристика методів вивчення емоційно-особистісних особливостей молоді.

Методичний матеріал для використання запропонованих методів дослідження емоційної сфери.

Для дослідження особливостей емоційної сфери особистості, що розвивається, узагальнювалися різні методики: “ Особистісний опитувальник” (Айзенка Р., 1963); методика "Неіснуюча тварина" (Друкаревич М.Д., 1968); "Кольоровий тест" (Люшер М., 1948); (Вартега Дж., 1946); тест “Кінетичсекійний малюнок сім'ї” (Вульф В., 1947), адаптований Р. Бернсом і С. Кауфманом (1972); “Методики самооцінки” (Дембо Т.В. та Рубінштейн С.Л., 1970) та (Спілбергер Ч.Д., Ахмаджанов Н.Р., 1997), у модифікації Т.М.Габриял (1972); методика "Діагностика емоційної зрілості" (Чебікін А.Я., 1991); Тест "Дом-Дерево-Людина" (Бук Дж., 1948); "Фрайбурзький особистісний опитувальник" (FPI) форма "В", адаптований А.А.Криловим та співавторами (1990) та інші.

Після попереднього вивчення цих та інших методів, нами були відібрані й адаптовані ті з них, які отримали найбільше розповсюдження при дослідженні емоційної сфери учнів.

При цьому ми виходили з того, щоб дані методики були, по-перше, валідними; по-друге, відповідали віковим особливостям; по-третє, давали можливість розглядати рівень розвитку емоційної сфери як за якісним, так і за кількісними показниками; по-четверте, повною мірою розвиток одних і тих самих параметрів емоційної сфери було оцінено комплексно.

У фінальному варіанті пропонуються адаптовані методи дослідження емоційної сфери:

- 1.1. Методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (Drawing Family Technignes), розроблена В.Вульф (1947), потім В. Хьюлс (1951-1952 pp.). Рекомендовано адаптований, найбільш відомий варіант, представлений Р. Бернсом і С. Кауфманом (1972). (Бодальов А.А. Столін В.В. Аванесов В. 2006).

Сутність методики полягає у тому, що дитині пропонувалося намалювати членів своєї сім'ї у незалежних ситуаціях.

Методика спрямована на вивчення інформації про суб'єктивну сімейну ситуацію досліджуваної дитини, тобто вона допомагає виявити сімейні відносини, які викликають тривогу та конфлікти у дітей.

При інтерпретації малюнка сім'ї основна увага приділялася аналізу:

- структури малюнка сім'ї (порівняння складу реальної та намальованої сім'ї, розміщення та взаємодії членів сім'ї на малюнку);
- особливостей зовнішнього вигляду окремих членів сім'ї дитини (відмінність у системі малювання, кількість деталей);
- процесу малювання (послідовність дитини, коментарі, паузи, емоційні реакції під час малювання).

В обробці результатів тесту пропонується використовувати систему кількісних оцінок за такими симптомокомплексами: тривожність у сім'ї, сімейна агресивність та невпевненість у собі, які були параметрами, що досліджували емоційну сферу дітей за вказаною методикою.

Показники оцінювалися балами від 1 до 3-х залежно від рівня виразності того чи іншого симптому. Кожному симптомокомплексу відповідає від 9 до 11 симптомів.

Методичний матеріал, що використовується для діагностики особливостей емоційної сфери дітей

#### Кінетичний малюнок сім'ї (КМС)

СИМПТОМОКОМПЛЕКС	№	СИМПТОМ	Бал
Тривожність у сімейній ситуації	1	Штрихування	0,1,2,3
	2	Лінія основи – підлога	0, 1
	3	Лінія над малюнком	0, 1
	4	Лінія з сильним натиском	0, 1
	5	Стирання	0,1,2
	6	Перебільшена увага до деталей	0, 1
	7	Переважання речей	0, 1
	8	Подвійні або переривчасті лінії	0, 1
	9	Підкреслення окремих деталей	0, 1
	10	Інші можливі ознаки	...
Невпевненість у собі	1	Автор малюнка непропорційно маленький	0,2
	2	Розташування фігур на нижній частині аркуша	0,2
	3	Лінія малопомітна, переривчаста	0,1
	4	Ізоляція автора від інших	0,1
	5	Маленькі фігури	0,1
	6	Нерухома в порівнянні з іншими фігура автора	0,1
	7	Відсутність автора	0,2
	8	Автор стоїть спиною	0,1
	9	Інші можливі ознаки	...
СИМПТОМОКОМПЛЕКС	№	СИМПТОМ	Бал

Ворожість у сімейній ситуації	1	Одна фігура на іншому аркуші або з іншого боку аркуша	0,2
	2	Агресивна позиція фігури	0,1
	3	Закреслена фігура	0,2
	4	Деформована фігура	0,2
	5	Зворотній профіль	0,1
	6	Руки розкинуті убік	0,1
	7	Довгі пальці, підкреслені	0,1
	8	Інші можливі ознаки	...

1.2. Методика «Дім-Дерево-Людина» (House – Tree – Person Test, Н-Т-Р), запропонована Дж. Буком у 1948 році. (Романова, Е. С. 2001).

Дана методика дозволяє нам зафіксувати емоційний стан та деякі особистісні характеристики дітей. Сутність методики у тому, що досліджуваному пропонувалося намалювати будинок, дерево, людину. На думку Дж. Бука, кожен малюнок – це своєрідний автопортрет, деталі якого мають особистісне значення. За малюнками можна судити про афективну сферу особистості, її потреби, рівень психічного розвитку.

Для здійснення тесту, дитині пропонувався папір, простий або кольорові олівці, гумка. Стандартний лист для малювання складався вдвічі. На першій сторінці друківаними літерами було написано «Дім», на другій та третій відповідно «Дерево» та «Людина», на четвертій прізвище та ім'я досліджуваного, вік та стать.

Для кількісної оцінки тесту «Дім-Дерево-Людина», з метою дослідження рекомендується загальноприйняті якісні показники згруповані в такі симптомокомплекси:

- I. Відчуття відчуження.
- II. Відчуття неповноцінності.
- III. Ворожість.

Кожен симптомокомплекс складається із низки ознак (симптомів), які оцінюються в балах. Якщо ознаки відсутні, ставиться 0 у всіх випадках. Присутність деяких ознак визначається в залежності від ступеня виразності: за наявності більшості необхідних ознак ставився 1 або 2 бали, залежно від значущості даної ознаки в інтерпретації окремого малюнка або цілісності малюнків тесту. Наприклад, відсутність головних деталей особи (очей, носа чи рота) – 2 бали. Виразність симптомокомплексу визначалася за сумою балів усіх показників досліджуваного симптомокомплексу.

«Дім-Дерево-Людина»

СИМПТОМОКОМПЛЕКС	№	СИМПТОМ	Бал
Відчуття відчуження	1	Хмари	0,1,2,3
	2	Виділення окремих частин, деталей	0,1,2
	3	Обмеження простору	0,1,2,3
	4	Нестача симетрії	0,1,2,3
	5	Штрихування	0,1,2,3
	6	Лінія із сильним натиском	0,1
	7	Багато стирання	0,1,2,3
	8	Мертве дерево, хвора людина	0,2
	9	Підкреслена лінія основи	0,1,2,3
	10	Товста лінія фундаменту будинку	0,2
	11	Малюнок розпочато зі ступнів та ніг	0,1
	12	Інтенсивно заштриховане волосся	0,1
	13	Листя, що безладно повторюється	0,1
	14	Інші можливі ознаки	...
Відчуття неповноцінності	1	Малюнок дуже маленький	0,1,2,3
	2	Відсутність руки, ноги	0,2
	3	Непропорційно короткі руки	0,1
	4	Руки за спиною чи в кишенях	0,1
	5	Непропорційно вузькі плечі	0,1
	6	Непропорційно великі гілки	0,1
	7	Непропорційно крупне двомірне листя	0,1
	8	Дерево, що померло від гниття	0,1
	9	Інші можливі ознаки	...

СИМПТОМОКОМПЛЕКС	№	СИМПТОМ	Бал
Ворожість	1	Відсутність вікон	0,2
	2	Вікна без рам	0,1
	3	Ноги акцентовані	0,1
	4	Замкова свердловина на дверях	0,1
	5	Дуже велике дерево	0,1
	6	Дерево з краю аркуша	0,1
	7	Стовбур явно більший за крону (в 2-3 рази)	0,1
	8	Людина зображена з потилиці	0,1
	9	Двері з великим замком	0,1
	10	Гілки двох вимірів, як пальці	0,1
	11	Очі – порожні очниці	0,1
	12	Довгі гострі пальці	0,2
	13	Оскал, видно зуби	0,2
	14	Агресивна позиція людини	0,1
	15	Порожня, закрита крона (порожнє	0,1

	16	коло) Інші можливі ознаки	...
--	----	------------------------------	-----

1.3. Методика "Вигадана тварина", запропонована М.Д.Друкарович (1968). (А. Л. Венгер, 2003).

Сутність даної методики полягає в тому, що дитині пропонується придумати та намалювати тварину, а також дати їй вигадану назву.

Ця методика дозволяє як вивчати емоційні стани, так і деякі особистісні характеристики дитини.

Теоретичну основу цієї методики становить теорія психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується ознаки моторики (зокрема, моторики домінантної правої чи лівої руки), зафіксованої у вигляді графічного сліду руху на малюнку.

При інтерпретації тесту "Вигадана тварина", основна увага приділялася аналізу таких особливостей малюнка:

- Співвідношення розмірів малюнка та аркуша паперу;
- Зміщення малюнка від центру;
- Просторова орієнтація;
- Співвідношення розмірів голови та тулуба;
- Деталі голови;
- Очі;
- Вуха;
- Довгий ніс; - рот;
- Додаткові деталі голови; - тулуб;
- З'єднання тулуба та голови;
- Кінцівки; різноманітність кінцівок;
- Крила; хвіст;
- Аналіз всього малюнка загалом;

#### **Примітка.**

«ВТ» - «Вигадана тварина»

- фігура у вигляді кола, відсутність будь-яких деталей;
- уподібнення людини;
- акцентування сексуальних ознак у ВТ\*;
- Механічні включення;



- Оцінка ліній;

- Назва ВТ;

При визначенні кількісних значень показників за даною методикою можна використовувати систему, яка наведена нижче, де кожен комплекс оцінювався балами. Якщо показник був відсутній ставився нуль у всіх випадках, наявність певних деталей оцінювалося залежно від ступеня вираженості.

“Вигадана тварина”

СИМПТОМОКОМПЛЕКС	№	СИМПТОМ	Бал
Тривожність	1	Рот як літера «О»	0,1
	2	Рот заштрихований, відкритий	0,1
	3	Рот як щілина	0,1
	4	Різде промальовування райдужної оболонки	0,1
	5	Затемнення, забруднення контуру	0,1,2,3
	6	Наявність панцира	0,1,2,3
	7	Внутрішнє штрихування	0,1
	8	Лінії малюнка різко продавлені	0,1
	9	Багато підтирань	0,1,2
	10	Беззахисний тип тварини - жертва	0,1
	11	Інші можливі ознаки	...
Агресія	1	Зуби	0,1
	2	Дзьоб	0,1
	3	Пазурі	0,1
	4	Агресивні додаткові деталі	0,1...
	5	Контур, виконаний у гострих кутах	0,2
	6	Погрозливий тип тварини	0,1
	7	Інші можливі ознаки	...
Впевненість у собі	1	Розташування малюнка зверху листа	0,1
	2	Розташування малюнка у центрі аркуша	0,1
	3	Фігура анфас	0,1
	4	Хвіст спрямований нагору	0,1
	5	Наявність деталей, що прикрашають	0,1...
	6	Елементи демонстративності (вії, пір'я, бантики)	0,1...
	7	Інші можливі ознаки	...
Невпевненість у собі	1	Малюнок внизу аркуша	0,2
	2	Голова повернута вліво	0,1
	3	Хвіст, що спадає вниз	0,1
	4	Роздвоєний, звивистий хвіст	0,1
	5	Більше однієї голови	0,1
	6	Тип тварини - жертва	0,1
	7	Загасування нижньої частини	0,1

	8	корпусу	0,1
	9	Занадто маленький малюнок	...
		Інші можливі ознаки	

Таким чином, ця методика дозволяє виявити та кількісно оцінити такі показники емоційної сфери як особистісна тривожність, агресія та самооцінка.

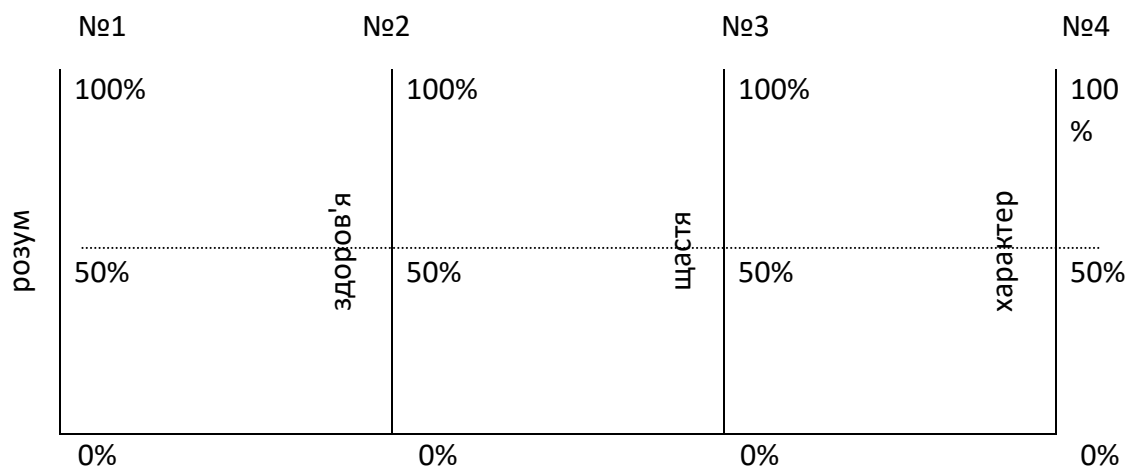
1.4. Методика «Дослідження самооцінки» (за Т.В. Дембо та С.Я.Рубінштейн, у модифікації Т.М. Габріял, 1972). (Блейхер Ст М., Крук І. Ст, Боков С. Н. 2002).

Ця методика передбачає діагностику самооцінки завдяки стимульному матеріалу, який було спеціально розроблено. Матеріал складається з таблиці, на якій представлено 4 «сходів». Досліджуваному пропонується вказати сходинку (ступінь) кожних сходів, яка відповідає його розуму, здоров'ю, характеру, щастю. Потім у розмові уточнюють його уявлення про здоров'я та хворобу, розумову діяльність, характер, щастя та нещастя.

#### Інструкція

Позначте на кожній шкалі хрестиком те положення, яке відповідає вашим уявленням про себе.

Пропоновані питання:



Зазвичай діти незалежно від самооцінки та об'єктивної життєвої ситуації не схильні до крайнощів і вказують «своє місце», як правило, на 4-5 сходинках, тобто, трохи вище середнього чи в зоні близької до середини (С.Я.Рубінштейн, 1970). Вони бачать себе (або хочуть здатися) із середнім здоров'ям, розумом, характером, щастям.

Досліджувані, які схильні до депресії, мають тенденцію до низьких оцінок.

Процедура обробки результатів полягала в тому, що абсолютні значення 4 «сходів» підсумовуються, на основі чого визначається середнє значення, яке виступає основним

показником загальної емоційності, що вказує на інтенсивність домінування у структурі особистості емоцій.

Таким чином, ця методика дозволяє виявити та кількісно оцінити такий показник як особистісна самооцінка.

Слід зазначити, що показник особистісної самооцінки один із найбільш інтегральних, який дозволяє прослідкувати особистісний розвиток на кожному віковому етапі. Спираючись на дослідження низки авторів (У.Джемс, К.Левін, А.Маслоу та інших) можна самооцінку розглядати як певну цінність, якою індивід наділяє себе, у діяльності та поведінці. Певною мірою самооцінка може бути показником, який дає можливість оцінювати та прогнозувати особистісний розвиток в цілому.

Облік вікових особливостей, і навіть становлення самооцінки, її рівень виразності у дослідженнях дозволяє відстежувати типові емоційні особливості як на етапі конкретного віку, так і в процесі особистісного становлення.

1.5. Особистісний опитувальник Айзенка. Ця методика була розроблена Г. Айзенком у 1963 році. Призначена для діагностики нейротизму, екстра- інтроверсії. Також до неї включено «Шкала соціальної бажаності» (Ішков А.Д., 2004).

Зміст методики складає інструктивний матеріал, що включає три шкали та процедуру обробки.

#### Процедура проведення

Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Питання спрямовані на виявлення вашого звичайного способу поведінки. Намагайтеся уявити типові ситуації й дайте першу «природну» відповідь, яка спаде вам на думку. Відповідайте швидко та точно. Пам'ятайте, що немає «хороших» чи «поганих» відповідей. Якщо ви погоджуєтесь із затвердженням, поставте поряд з його номером знак + (так), якщо ні — знак — (ні).

#### Обробка результатів Ключ

#### Екстраверсія – інтроверсія:

«так» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«ні» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

#### Нейротизм (емоційна стабільність – емоційна нестабільність):

«так» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

## «Шкала брехні»:

«так» (+): 6, 24, 36;

«ні» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Відповіді, що збігаються із ключем, оцінюються в 1 бал.

### Інтерпретація результатів

Під час аналізу результатів слід дотримуватися наступних орієнтирів:

#### Екстраверсія

Більше 19 - яскравий екстраверт;

Більше 15 – екстраверт;

12 - середнє значення;

Менше 9 – інтроверт;

Менше 5 – глибокий інтроверт.

#### Нейротизм

Більше 19 - дуже високий рівень нейротизму;

Більше 14 - високий рівень нейротизму;

9 - 13 - середнє значення;

Менше 7 – низький рівень нейротизму.

#### Брехня

Більше 4 - нещирість у відповідях, що свідчить також про деяку демонстративність поведінки та орієнтованість випробуваного на соціальне схвалення.

Менше 4 – норма.

#### Опис шкал

#### Екстраверсія - інтроверсія

Характеризуючи типового екстраверта, автор зазначає його товариськість і зверненість індивіда зовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах. Він діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний, безтурботний, оптимістичний, добродушний, веселий. Віддає перевагу руху та дії, має тенденцію до агресивності. Почуття та емоції не мають суворого контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна поклатися.

Типовий інтроверт - це спокійна, сором'язлива, інтроєктивна людина, схильна до самоаналізу. Стриманий і віддалений від усіх, окрім близьких друзів. Планує та обмірковує

свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим спонуканням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, його нелегко вивести із себе. Має песимістичність, високо цінує моральні норми.

### Нейротизм

Характеризує емоційну стійкість чи нестійкість (емоційна стабільність чи нестабільність). Нейротизм, за деякими даними, пов'язаний із показниками лабільності нервової системи. Емоційна стійкість - характеристика, що виражає збереження організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у традиційних і стресових ситуаціях. Характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння, а також схильністю до лідерства, комунікабельності. Нейротизм виражається у надзвичайній нервовості, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв (лабільності), почутті провини та занепокоєння, стурбованості, депресивних реакціях, неувважності, нестійкості у стресових ситуаціях. Нейротизму відповідає емоційність, імпульсивність; нерівність у контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості. Нейротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями стосовно стимулів, що їх викликають. У осіб із високими показниками за шкалою нейротизму у несприятливих стресових ситуаціях може розвинути невроз.

Подання результатів за шкалами екстраверсії та нейротизму здійснюється за допомогою системи координат. Інтерпретація отриманих результатів проводиться з урахуванням психологічних характеристик особистості, відповідних тому чи іншому квадрату координатної моделі, з урахуванням ступеня індивідуально-психологічних властивостей і ступеня правдивості отриманих даних.

Шкала нейротизму вимірює такі особливості: високий рівень нейротизму передбачає надчутливі реакції, напруженість, тривожність, невдоволення собою та навколишнім світом, ригідність; індивід із низьким рівнем нейротизму спокійний, безтурботний, невимушений у спілкуванні, надійний.

#### 1.6. Методика діагностики емоційної зрілості.

Ця методика була розроблена академіком А.Я.Чебикіним (1991). Вона призначена для дослідження таких компонентів емоційної зрілості як емпатії, саморегуляції та експресії (Чебикін А.Я, 1992).

Методологічну основу методики склали уявлення про емоційну зрілість, як загальну адекватність емоційного реагування особистості, а також концептуальні уявлення про механізми та умови емоційної регуляції.

Методика включає опитувальник, що складається з 42 питань, аркуш відповідей та ключ. На кожну шкалу адресовано 12 питань по 6 на інтра-, екстра ефекти відповідно.

## ОПИТУВАЛЬНИК

### Інструкція

Ваше завдання відповідати на кожне запитання. Якщо Ви погоджуєтесь із твердженням, позначте на аркуші відповідей знаками поруч із номером питання «ТАК» одиницею, якщо не згодні, то позначте у графі «НІ» - одиницею.

Не витрачайте час на обмірковування, відповідайте швидко, давайте першу відповідь, що природно виникла у Вас. Не прагніть справити свідомо сприятливе чи несприятливе враження. Вільно висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих та добрих відповідей не існує.

1. Чи можна сказати, що на Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваше занепокоєння позначається на знайомих?
3. Чи перемикаєтесь Ви у спілкуванні з одного настрою на інший?  
(Наприклад, з веселого на серйозне і навпаки).
4. Чи можна сказати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися керувати їхніми емоціями?
5. Чи часто Ви спостерігаєте інтерес оточення до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає ваше переміщення, рух рук, коли Ви ведете розповідь?
7. Чи здатні Ви вдало копіювати (пародіювати) вирази обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли вас критикують?
10. Чи легко ви заражаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто ви змусите себе швидко заспокоїтись, якщо сильно схвильовані?
12. Чи можете ви змусити себе швидко заспокоїтись, якщо сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна голосу на оточення?
14. Чи можна сказати, що Ви маєте авторитет у товаришів?
15. Вам приємно, коли вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співчуваєте літературним героям?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість чи апатію?
18. Люди, які знають Вас, співпереживають з Вами, коли ви цього хочете?

19. Чи попросите ви знизити позначку на іспитах, якщо ви вважаєте, що вона завищена?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплює оточення?
21. Чи проводите Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі чи іншими методами, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи виникає у Вас зміна серцебиття, дихання, сльози й т.п., коли спостерігаєте гостро драматичні або позитивні ситуації?
23. Чи можете ви зберегти своє обличчя безпристрасним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед ваших знайомих такі, які вам відверто не подобаються?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з розлюченою людиною?
26. Чи можна сказати, що Ви завжди користуєтесь довірою на роботі, навчанні?
27. Чи можете ви своїм поглядом привернути увагу оточення?
28. Чи може оточення визначити за Вашим виразом обличчя Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші оповідання дивують, викликають інтерес в оточення?
30. Чи приховуєте своє хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи забобонні Ви в чомусь (хоча б подумки)?
32. Чи могли б Ви пояснити щось жестами людині, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що це іноді Вам не вигідно?
34. Чи можете ви сказати, що відчуваєте і добре розумієте настрій оточення при спілкуванні?
35. Ваші вказівки виконуються швидко?
36. Чи часто оточення виявляє допитливість до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас труднощі в разі потреби привернути увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно іншим, коли якась подія виведе Вас із рівноваги?
40. Чи можете ви допомогти заспокоїтися людині, якщо у неї неприємності?
41. Коли у спілкуванні Ви перевтілюєтесь, чи це помітно оточенню?
42. Чи часто позначається ваш настрій на інших?

Обробка отриманих даних проводилася шляхом підрахунку загальної кількості за кожною шкалою. Збіг з ключем оцінювався 1 балом з кожного питання. Максимальне значення кожного показника вбирається у 12, і з урахуванням спрямованості –6.

## КЛЮЧ

### 1. Шкала експресивності

1.1 Інтроекспресивність-відповіді "так", "+" на питання 1,6,7,30,39,41.

1.2 Екстраекспресивність-відповіді "так", "+" на питання 2,18,20,28,32,42.

Сума цих двох під шкал є оцінкою за шкалою.

### 2. Шкала саморегуляції

2.1 Інтросаморегуляція- відповіді "так", "+" на питання 3, 12, 21, 23,

Відповіді "ні", "-" на запитання 17,25.

2.2 Екстрасаморегуляція- відповіді "так", "+" на питання 4,5,29,36,40,

Відповіді "ні", "-" на питання 37.

Сума цих двох під шкал є оцінкою за шкалою.

### 3. Шкала емпатії

3.1 Інтроемпатія-відповіді "так", "+" на питання 8,10,11,16,22,34.

3.2 Екстраемпатія-відповіді "так", "+" на питання 13,14,26,27,35,38.

Сума - оцінка за шкалою.

4. Шкала щирості- відповіді "так", "+" на питання 15,24,31,

Відповіді "ні", "-" на питання 9,19,33.)

Сума балів за кожною шкалою, що не перевищує 4 бали, свідчить про низьку виразність даної якості. 5-8 балів говорить про середній рівень виразності якості. Оцінка 9-12 балів – висока виразність цієї якості. Відповідно для кожної під шкали та для шкали щирості бали розподіляються наступним чином: до 2-х – низькі значення, 3-4 – середні та 5-6 – високі.

Високі значення за шкалою експресивності свідчать про яскраве вираження емоцій на обличчі, дії їх великої емоційної заразливості, тобто будь-який настрій швидко передається оточенню, трансформується в їх поведінці.

Високий рівень саморегуляції вказує на те, що людина у спілкуванні здатна добре регулювати свої емоції й тим самим впливати на організацію та поведінку оточення.

Високі значення за шкалою емпатії вказують на глибоке розуміння людиною різних життєвих обставин інших людей, здатність вселяти їм довіру від цих дій і тим самим впливати на їхню поведінку та дії.

Додатково є 6 тверджень, 2 на щирість.

Обробка одержаних даних проводилася шляхом підрахунку загальної кількості балів за шкалами. Збіг з ключем оцінювався 1 балом з кожного питання. Максимальне значення окремого показника вбирається у 12, і з урахуванням спрямованості – 6.

Високі значення за шкалою експресивності свідчать про яскраве вираження емоцій на обличчі, дії їх великої емоційної заразливості, тобто будь-який настрій швидко передається оточенню, трансформується у тому поведінці.

Високий рівень саморегуляції вказує на те, що людина у спілкуванні здатна добре регулювати свої емоції і тим самим впливати на організацію та поведінку оточення.

Високі значення за шкалою емпатії відображають глибоке розуміння людиною різних життєвих обставин інших людей, здатність вселяти їм довіру від цих дій і тим самим впливати на їхню поведінку та дії.



### 1.7. Методика "Фрайбурзький особистісний опитувальник" (FPI) форма "В".

Ця методика розроблена Гамбурзьким університетом, спільно з угорським психологом Кароді. Адаптована в Ленінградському університеті А.А. Криловим, Л.І.Вансовським, В.К. Гайдаєм, В.К. Гербачевським та ін. (1990). Методика орієнтована на діагностику основних якостей та властивостей особистості, необхідних для соціальної адаптації та регуляції поведінки. (Крилов А.А., 1997).

Теоретичною основою методики є шкали, які сформовані на основі результатів факторного аналізу та відображають їх сукупність взаємозв'язків. Зміст методики становлять: інструктивні матеріали, опитувальник, таблиці, матрична форма ключів та процедура обробки.

Інструкція: Читайте кожну з наведених нижче пропозицій та обведіть цифру праворуч, яка відповідає відповідній відповіді.

#### АНКЕТА 1

ЯК ВИ ВІДЧУВАЄТЕ СЕБЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ:

	Вовсе нет	Пожалуй да	Верно	Совершенно верно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3. Я перебуваю у напрузі	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюю можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю, що відпочив	1	2	3	4
9. Я стурбований	1	2	3	4
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі	1	2	3	4
12. Я нервуюсь	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я напружений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості,	1	2	3	4

напруженості				
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я стурбований	1	2	3	4
18. Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

ПРИЗВИЩЕ \_\_\_\_\_ КЛАС \_\_\_\_\_

#### АНКЕТА 2

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

Інструкція: Уважно прочитайте кожну з наведених пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

№	ПРЕДЛОЖЕНИЕ	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2	Я швидко втомлююся	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким самим щасливим як інші	1	2	3	4
5	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6	Я відчуваю себе бадьоро	1	2	3	4
7	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує мене	1	2	3	4
9	Я надто турбуюся через дрібниці	1	2	3	4
10	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11	Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
13	Я почуваюся в безпеці	1	2	3	4

14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває нудьга	1	2	3	4
16	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Мене так сильно турбують мої розчарування, що потім не можу про них забути	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Опитувальник FPI містить 12 шкал. Ця методика була призначена для діагностики 8 шкал. Форма "В" відрізняється від повної форми у два рази меншим числом питань. Загальна кількість питань - 114. Одне (перше) питання не в одну зі шкал не входить, оскільки має перевіркового характеру. Шкали опитувальника I-IX є основними чи базовими, а X – XII – похідними, об'єднаними.

Шкала F1 (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу зі значними психологічними порушеннями.

Шкала F2 (спонтанна агресія) дозволяє виявити та оцінити психопатизацію інтроверсивного типу. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови імпульсивної поведінки.

Шкала F3 (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому, високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, у поведінці, у відношенні до себе та соціального середовища.

Шкала F4 (дратівливість) дозволяє будувати висновки про емоційну стійкість. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування.

Шкала F6 (врівноваженість) відбиває стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про хорошу захищеність до впливу стрес-факторів звичайних життєвих ситуацій, що базується на впевненості в собі, оптимістичності та активності.

Шкала F7 (реактивна агресія) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування.

Шкала F8 (сором'язливість) відбиває схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що протікають за пасивно-оборонним типом. Високі оцінки за шкалою відбивають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком є труднощі у соціальних контактах.

Шкала F11 (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що проявляється у частих коливаннях настрою, підвищеної збудливості, дратівливості, недостатньої саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати як високу стабільність – емоційного стану, так і гарне вміння володіти собою.

Обробка результатів складалася із двох процедур.

Перша – стосується одержання первинних, “сирих” оцінок. Для її здійснення було підготовлено матричні форми ключів кожної шкали на основі загального ключа опитувальника. Друга процедура пов'язана з переведенням первинних оцінок у стандартні оцінки 3-бальної шкали за допомогою таблиці.

До низьких відносяться оцінки в діапазоні від 1 до 3 стандартних балів, до середніх від 4 до 6 стандартних балів, до високих від 7 до 9 стандартних балів.

Таким чином, дана методика дозволила нам виявити такі показники емоційної сфери як невротичність, спонтанна агресія, депресивність, дратівливість, врівноваженість, реактивна агресія, сором'язливість та емоційна лабільність.

1.8. Методика «Шкала самооцінки ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера, адаптована Ю.Л.Ханіним. (Практикум із психології станів О.А. Прохорова., 2004).

Методика була спрямована на дослідження реактивної та особистісної тривожності.

Зміст методики становлять інструктивні матеріали, стимульний матеріал та процедура обробки.

Методика передбачає дослідження реактивної та особистісної тривожності, завдяки 2-ом анкетам, які були спеціально розроблені та складаються з 20 суджень кожна.

Процедура обробки відповідей полягає в наступному: спочатку підраховується сума закреслених цифр за одними пунктами, припущеннями; потім отриману суму закреслених

цифр за іншими пунктами (зазначеними у додатку). З першої суми віднімається друга і до результату додається 50.

Характерними значеннями показників є: від 1 до 30 балів – низька тривожність на момент виявлення; від 31 до 45 – помірна тривожність; від 46 і більше – висока.

Значне відхилення від рівня помірної тривожності потребує особливої уваги. Висока тривожність перешкоджає виконанню майбутньої дійсності, оскільки порушує пізнавальну активність та дезорганізує підвищення. У цьому випадку слід знизити суб'єктну значущість ситуації та завдань, а також перенести акцент на осмислення дійсності та формування почуття впевненості у собі.

Низька тривожність, навпаки, вимагає уваги до мотивів дійсності та підвищення почуття відповідальності.

Емоційні реакції, що дезорганізують, можуть набувати психопатичної форми, однак, не досягають, психічного рівня.

Таким чином, вибрані вище методики дозволили виявити та кількісно оцінити наступні показники (нижче вказуються назви показників, а також мінімальні та максимальні межі оцінок за цими параметрами):

За методикою «Дослідження самооцінки» (за Дембо Т.В. та Рубінштейн С.Я.)

П1 – особистісна самооцінка:

низький – 0 балів;

найвищий – 100 балів.

За методикою «Дім-дерево-людина»

П2 - відчуття відкинутості:

низький – 0 балів;

високий – 10 балів.

П3 – ворожість:

низький – 0 балів;

високий – 7 балів.

П4 – почуття неповноцінності:

низький – 0 балів;

високий – 11 балів.

За методикою "Кінетичний малюнок сім'ї"

П5 – тривожність у ній:

низький – 0 балів;

високий – 6 балів.

П6 – сімейна агресивність:

низький – 0 балів;

високий – 10 балів.

П7 – невпевненість у собі:

низький – 0 балів;

високий – 6 балів.

За методикою «Вигадана тварина»

П8 – особистісна тривожність:

низький – 0 балів;

високий – 12 балів.

П9 – особистісна агресія:

низький – 0 балів;

високий – 7 балів.

П10 – особистісна самооцінка:

низький – 1 умовних балів;

високий – (-1) умовних балів.

За методикою «Особистісний опитувальник»

П11 – нейротизм.

Конкордат (К) – (16-24) умовних балів;

Нормастенік (Н) – (9-15) умовних балів;

Наддискордат (Д) – (0; 8) умовних балів.

По «Методиці самооцінки» (Ч.Д.Спілбергера)

П12 – реактивна тривожність:

низький – 30 умовних балів;

високий – 46 умовних балів.

П13 - особистісна тривожність:

низький – 30 умовних балів;

високий – 46 умовних балів.

За методикою «Опитувальник емоційної зрілості»

П14 - експресивність:

низький – (9-12) бали;

високий – (0-4) бали.

П15 - саморегуляція:

низький – (9-12) бали;

високий – (0-4) бали.

П16 - емпатія:

низький – (9-12) умовних балів;

високий – (0-4) умовних балів.

За методикою «Фрайбурзький особистісний опитувальник»

П17 – невротичність:

низький – 1 бал;

високий – 9 балів.

П18 – спонтанна агресія:

низький – 1 бал;

високий – 9 балів.

П19 – депресивність:

низький – 1 бал;

високий – 9 балів.

П20 – дратівливість:

низький – 1 бал;

високий – 9 балів.

П21 - врівноваженість:

низький – 1 бал;

високий – 9 балів.

П22 – реактивна агресія;

низький – 1 бал;

високий – 9 балів.

П23 - сором'язливість:

низький – 1 бал;

високий – 9 балів.

П24 – емоційна лабільність:

низький – 1 бал;

високий – 9 балів.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Блейхер В. М., Крук И. В., Боков С. Н. Клиническая психология: Руководство для врачей и клинических психологов. М. Воронеж. 2002. 512 с.
2. Бодалев А.А. Столин В.В. Аванесов В.С. Общая психодиагностика. СПб., 2006. С. 293-315.
- 3.Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. М. 2004. С. 164-167.
- 4.Практикум по экспериментальной и практической психологии: Учеб. Пособие. Л. И. Вансовская, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др. Под ред. А. А. Крылова. СПб. 1997. 312 с.
5. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие. Под ред. проф. О.А. Прохорова. СПб. Речь. 2004.
- 6.Психологические рисуночные тесты. А. Л. Венгер. 2003.
- 7.Романова Е. С. Графические методы в практической психологии. Е. С. Романова. СПб. 2001. 529 с.
- 8.Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. Одесса. 1992. 169 с.