

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Факультет психології

Кафедра загальної психології

А. В. Бахвалова, К. М. Грузинова

ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни

для здобувачів освітнього рівня «Бакалавр»

галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальності 053 «Психологія»

освітньої програми «Психологія»

денної форми навчання

Київ – 2025

УДК 159.922:159.94

Рецензенти:

Ананова Іванна Валентинівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Креденцер Оксана Валеріївна – доктор психологічних наук, професор, керівник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України.

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол №11 від 27 березня 2025 року)*

Бахвалова А. В., Грузинова К. М.

Практикум з психології особистості : методичні рекомендації для здобувачів освітнього рівня бакалавр галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 «Психологія» освітньої програми «Психологія». – Київ: КОМПРИНТ, 2025. – 60 с.

У методичних рекомендаціях до дисципліни «Практикум з психології особистості» представлено тематичний план практичних занять, методичні вказівки для самостійної підготовки студентів, виконання лабораторних робіт, створення файлів із автоматизованим підрахунком результатів тестування (Excel), а також написання психологічного портрету особистості. Основний акцент у змісті методичних рекомендацій зроблено на всебічній підготовці студентів як майбутніх дослідників, знайомстві з психодіагностичним інструментарієм та автоматизованими способами обробки даних, отриманих під час психодіагностичних досліджень.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПЛАНУ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ	10
РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ ТА НАПИСАННЯ ПІДСУМКОВОЇ РОБОТИ	13
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ	20
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ ФАЙЛІВ З АВТОМАТИЗОВАНИМ ПІДРАХУНКОМ РЕЗУЛЬТАТІВ	25
ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	29
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	46
ДОДАТКИ	51
Додаток А	51
Додаток Б	54

ВСТУП

Дисципліна «Практикум з психології особистості» має на меті ознайомити студентів із основами використання психодіагностичного інструментарію для психологічного дослідження. Ця мета включає у себе ряд завдань: безпосереднє знайомство із тестами, методиками та опитувальниками, розширення знань щодо індивідуально-психологічних властивостей і станів, які можуть бути досліджені за допомогою психодіагностичного інструментарію, опанування навичок щодо обробки та аналізу результатів дослідження відповідно до поданих ключів та поставлених задач, розвиток вміння бачити цілісний портрет особистості та описати його на належному професійному рівні.

Особливостями даної дисципліни є розвиток таких дослідницьких компетенцій студентів як: вміння працювати з особистісними опитувальниками (інструментами суб'єктивного підходу) та проєктивними методиками (інструментами проєктивного підходу), здатність самостійно обрати психодіагностичний інструмент, зважаючи на мету і задачі дослідження, вміння безпосередньо здійснити таке дослідження, коректно використавши обрану методику чи опитувальник, і правильно обробити отримані результати, здатність лаконічно і чітко описати особистість досліджуваного, представивши його психологічний портрет, а також вміння взаємодіяти із досліджуваним протягом психодіагностичного процесу, відмічати важливі особливості його поведінки, що можуть допомогти у аналізі особистості. Всі ці компетенції базуються на вже наявних знаннях і вміннях студентів, зокрема на: знанні методології та методів психологічного дослідження, вмінні аналізувати ключові поведінкові патерни досліджуваних у ході безпосередньої взаємодії, знанні аналізу даних, вмінні використовувати аналітичне мислення у ході розв'язання абстрактних задач тощо.

На базі вищезгаданих вмінь та навичок студент на даній дисципліні вчиться одній із ключових навичок психолога-діагноста – використанню психодіагностичного інструментарію у ході взаємодії із досліджуваним з метою створення комплексного психологічного портрету останнього.

Додатковими перевагами даної дисципліни є: знайомство не лише з класичними комплексними загально визнаними опитувальниками (як-от П'ятифакторний опитувальник, Шістнадцятифакторний опитувальник Кеттелла, Опитувальник Леонгарда-Шмішека тощо), але й з адаптованими україномовними опитувальниками, створеними для вивчення окремих аспектів особистості та поведінки (Схема-опитувальник Янга, Шкала інтолерантності до невизначеності Карлетона тощо); відпрацювання практичних навичок діагностики з підсумковою роботою, яка є повноцінним психологічним портретом особистості, створеним під конкретну задачу (кейс-метод); тренування аналітичних здібностей та професійного мислення через виконання творчих робіт та завдань для самостійної роботи.

Дані методичні рекомендації містять: тематичний план навчальної дисципліни, який містить список рекомендованих для вивчення психодіагностичних інструментів; рекомендації щодо проведення практичного заняття; рекомендації з оцінювання практичних робіт, а також підсумкової залікової роботи; рекомендації з виконання практичних робіт та написання підсумкової залікової роботи; рекомендації щодо створення файлів з автоматизованим підрахунком результатів, які можна використати для досліджень із великою кількістю учасників; запитання та завдання для самоконтролю з навчальної дисципліни; список рекомендованої літератури, а також додатки, де можна знайти протокол типової практичної роботи разом із планом заняття.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

У рамках «Практикуму з психології особистості» студенти знайомляться із класичними та сучасними психодіагностичними інструментами різних підходів, вчаться використовувати методики і опитувальники, а також аналізувати їх результати. Однак за останні роки змістовне наповнення даної навчальної дисципліни значно трансформувалося, враховуючи останні вимоги щодо виключення з програми російськомовних джерел, а також орієнтацію на офіційні україномовні адаптації тестів.

Враховуючи вищезазначені вимоги авторами даних методичних рекомендації було запропоновано для вивчення студентами наступний перелік психодіагностичних інструментів (із посиланнями на відповідні джерела):

- Вступне заняття. *П'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (Ten Item Personality Inventory) + Коротка шкала саморефлексії та інсайту (Short Self-Reflection and Insight Scale, адаптація М.Є. Тиченко)*: проводиться коротке знайомство з курсом, робиться акцент на важливості розвиненої рефлексії та самоаналізу в суб'єктивному підході.
- Заняття 2. *Велика п'ятірка (BFI) на 60 питань АБО 16-PF Кеттелла (форма А)*: знайомство із класичними методиками для створення комплексного психологічного портрета (в т. ч. ММРІ).
- Заняття 3. *Опитувальник типу темпераменту Айзенка ЕРІ*: знайомство із теоріями темпераменту та використанням контрольних шкал/ шкал брехні/ щирості.
- Заняття 4. *Опитувальник Г. Шмішека (акцентуації)*: створення профілю акцентуацій особистості з урахуванням можливості поєднання протилежних тенденцій всередині характеру досліджуваного.

- Заняття 5. *Семантичний диференціал Осгуда*: встановлення самооцінки досліджуваного на основі порівняння Я-реального і Я-ідеального образів, оцінених за допомогою семантичного диференціала.
- Заняття 6. *Тілесний локус контролю (Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О., Туркова Д.М., Лесніченко Н.П., Миронович Б.С.) + Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні (Снайдер)*: знайомство із локусом контролю як явищем, а також його проявами у різних сферах життя.
- Заняття 7. *Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса АБО Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)*: встановлення взаємозв'язків між агресивністю та конфліктною поведінкою особистості.
- Заняття 8. *Опитувальник для дослідження копінгу особистості Brief-COPE АБО Тест BASIC Ph + Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10)*: стресостійкість, резильєнтність та копінг-стратегії як інструменти подолання стресу.
- Заняття 9. *Шкала інтолерантності до невизначеності Карлетона (IUS) АБО Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) + Шкала самоефективності Шварцера (адаптація – І. Галецька)*: поняття толерантності до невизначеності, його зв'язок із самоефективністю.
- Заняття 10. *Опитувальник часової перспективи Зімбардо*: розширення списку досліджуваних психологічних властивостей і станів через вивчення часової перспективи особистості.
- Заняття 11. *Методика «Індекс життєвого стилю» Плутчика*: знайомство зі способом вимірювання та дослідження захисних механізмів психіки.
- Заняття 12. *Шкала психологічного благополуччя Ріфф + Шкала позитивного ментального здоров'я*: вивчення класичних підходів до багатогранного поняття психологічного благополуччя.

- Заняття 13. *Тест самоактуалізації Шострома* АБО *Тест двадцяти висловлювань Куна і Макпартленда (Хто Я?)*: розгляд складових самоактуалізації та створення портрету зрілої особистості.
- Заняття 14. *Методика діагностика ціннісних орієнтацій Шварца*: ознайомлення з різними підходами до дослідження цінностей, в т.ч. Рокича.
- Заняття 15. *Схема-опитувальник Янга* АБО *Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Янов-Бульман*: розгляд базових понять когнітивно-поведінкової терапії, а також психодіагностичних інструментів їх дослідження.
- Заняття 16. *Репертуарні решітки Келлі*: знайомство з теорією Келлі, особливостями творення та використання конструктів людиною.
- Заняття 17. *Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга*: ознайомлення з проєктивними методиками, а саме класом інтерпретативних методик.
- Заняття 18. *TAT*: поєднання наративного та проєктивного підходів у психодіагностиці, знайомство із класичним тестом тематичної апперцепції.
- Заняття 19. *Малюнкові методики ДДЛ (дім-дерево-людина)* АБО *Неіснуюча тварина* АБО *Людина під дощем*: знайомство із класом моторно-експресивних проєктивних методик.
- Заняття 20. *Тест Люшера*: встановлення впливу контексту на стан, вибори та уподобання людини, клас імпресивних методик.

Варто додати, що у ряді занять (2, 7, 9, 13, 15, 19) викладачу пропонується кілька методик на вибір, враховуючи часові ресурси, рівень підготовки студентів, форма проведення (аудиторна чи дистанційна) та інші фактори, які впливають на навчальний процес.

Загалом, рекомендується наступна структура практичного заняття (приклад представлений у Додатку А): 1) групова рефлексія відносно

результатів попереднього заняття, обговорення проблемних моментів, робота над помилками (на першому занятті – введення у навчальну дисципліну, міні-лекція); 2) вступ до практичного заняття із розглядом теоретичних основ методики, яка буде розглядатися, а також її шкал, формату питань і відповідей на них, індивідуально-психологічних властивостей, які методика дозволяє виміряти, способу обробки результатів та очікуваного аналізу; 3) блок дискусій та самостійної роботи, де студенти можуть показати свої знання, висловити коментарі, провести обговорення за запропонованою темою, а також задати свої запитання (детальніше у наступному розділі).

Після кожної практичної роботи пропонуються творчі завдання, які допомагають студентам краще засвоїти матеріал та проявити свої аналітичні здібності (приклади таких завдань будуть подані у відповідному розділі).

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПЛАНУ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

I. Групова рефлексія попередньої практичної роботи. Рекомендується починати заняття із групового обговорення особливостей проходження, обрахунку та інтерпретації результатів попередньої практичної роботи:

- Отримання зворотного зв'язку від студентів, оцінка ними запропонованого методичного інструменту з позиції дослідника та з позиції досліджуваного;
- Уточнення складнощів, які могли виникнути у студентів під час обробки та інтерпретації результатів;
- Групова рефлексія з питань сфер застосування опрацьованої методики з метою профорієнтації, консультування, терапії та в інших сферах психологічної практики.

II. Проведення практичного заняття.

Інформаційна частина практичного заняття. Надання інформаційної складової до актуальної практичної роботи:

1. Обговорення основних психологічних понять та категорій, які будуть визначатися за допомогою методичного інструменту на практичному занятті (наприклад, в рамках практичного заняття «Дослідження локусу контролю» інформаційна частина може включати обговорення таких понять, як «рівень суб'єктивного контролю», «самоконтроль», «локус контролю», «інтернальний та екстернальний типи», «тілесний локус контролю» тощо).
2. Визначення особливостей методики або методик, безпосереднє опрацювання яких заплановане в рамках практичної роботи (назва, автори, мета та призначення методики, кількість питань, основні правила і принципи обрахунку та інтерпретації результатів методики тощо).

3. Якщо існують інші методичні інструменти для визначення психологічного феномену, який досліджується в рамках практичної роботи, то бажаним є згадування альтернативних опитувальників:

- Зазначення альтернативних методик за темою практичної роботи;
- Визначення їх особливостей, переваг і недоліків;
- Порівняння альтернативних методичних інструментів із тим опитувальником, який студенти опрацьовують під час практичної роботи.

4. У випадку, якщо опрацьовується опитувальник, інтерпретація якого передбачає використання типології (віднесення досліджуваного до певного типу на основі отриманих ним під час тестування даних), бажаним є обговорення наочних прикладів (із художньої літератури, кінематографу, розгляд історичних персоналій тощо) кожного із розглянутих типів. Подібний розгляд прикладів під час групової взаємодії на занятті покликаний:

- покращити розуміння студентами навчального матеріалу;
- допомогти студентам співвідносити теоретичні знання (психологічні концепції, типології) із повсякденною реальністю та психологічною практикою;
- усвідомити практичну цінність застосування розглянутого на практичних заняттях методичного інструментарію.

Самостійне опрацювання студентами методичного інструменту під час практичної роботи (проходження опитувальників). За умови нерозуміння особливостей обробки або інтерпретації методики (або у випадку нерозуміння окремих питань опитувальника) викладач допомагає студентам усунути складнощі з опрацюванням методичного інструментарію.

Питання для самоконтролю. Наприкінці заняття викладач проводить експрес-опитування (не більше 3-5 питань для самоконтролю) із розглянутої теми.

Групове обговорення або дискусія. Передбачається обрання дискусійного питання за темою заняття загалом або в контексті застосування розглянутої на практичному занятті методики та проведення групової форми роботи зі студентами в двох можливих форматах:

- Групове обговорення із можливістю для кожного студента висловити свою думку або продемонструвати здобуті знання;
- Групова дискусія (викладач ділить групу на дві підгрупи, для кожної із яких викладач призначає завдання – наприклад, визначити переваги або недоліки конкретної методики; після цього проводиться коротка дискусія).

Індивідуальне завдання. За умови наявності додаткового часу студентам пропонується виконати коротке індивідуальне завдання переважно творчого характеру. Наприклад: при опрацюванні теми акцентуацій характеру студентам може бути запропоновано обрати три типи акцентуації характеру та навести до кожного із обраних типів акцентуації приклади історичних персоналій, художніх персонажів тощо. Студент має обґрунтувати своє припущення стосовно наявності у того або іншого персонажу (або реальної людини) певного типу акцентуації, підкріплюючи свою позицію прикладами поведінки зазначеної персони.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ ТА НАПИСАННЯ ПІДСУМКОВОЇ РОБОТИ

Рекомендації щодо написання протоколів практичних робіт

Вимоги до зовнішнього оформлення документу: текст оформлюється в текстовому редакторі Microsoft Word для Windows, розмір сторінки А4, усі поля по 20 мм, шрифт: кегль – 14, тип – Times New Roman, міжрядковий інтервал 1,5. Нумерація сторінок не обов'язкова. Можливі формати подання: *.doc, *.docx, *.pdf або у друкованому вигляді.

Структура протокола повинна включати у себе наступні елементи:

- *Тема роботи.* Чітко формулюється тема практичного заняття, наприклад: «Дослідження особистісних рис за методикою Шістнадцятифакторного опитувальника Кеттела» або «Багатофакторне дослідження особистості»;
- *Мета роботи.* Формулюється ціль дослідження, наприклад: «Визначити рівень вираженості окремих особистісних рис за допомогою Шістнадцятифакторного опитувальника Р. Кеттела» або «Визначити конституційні фактори особистості»;
- *Назва методики/ опитувальника.* Вказується повна назва використовуваного психодіагностичного інструмента, його автор (в т.ч. автори адаптації, якщо відомо), також може надаватися короткий опис. Наприклад: «Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (16 PF, форма А, адаптація Барко В.І., Барко В.В., Захаренко Л.М.) – стандартизований психодіагностичний метод, призначений для оцінки особистісних характеристик»;
- *Особливості процедури проведення,* враховуючи умови тестування (індивідуальне/ групове, тривалість, інструкція), особливості заповнення тестових матеріалів (паперовий або комп'ютерний варіант),

використання автоматизованої обробки даних (наприклад, у Excel або за допомогою інших програм) або ж ручний підрахунок;

- *Обробка результатів*, а саме опис етапів обчислення і методів підрахунку балів (наводяться ключі до методики, формули, перелік шкал, нормативних таблиць за потреби);
- Візуальне представлення результатів – *графіки, діаграми, профілі особистості* (за потреби);
- *Аналіз результатів та інтерпретація* отриманих даних, порівняння з нормативами або середньостатистичними значеннями, пояснення отриманих значень, встановлення зв'язків між кількісними показниками та ступенем проявленості відповідних індивідуально-психологічних властивостей;
- *Висновки* із виявленими особливостями та тенденціями у результатах. Висновки пишуться у відповідності до поставленої мети дослідження та представляють цілісне бачення особистості досліджуваного, поєднання його окремих рис в унікальній індивідуальності. Наприклад: як співіснують замкнутість, сміливість, незалежність і консерватизм у особистості досліджуваного? Який портрет ми можемо намалювати, спираючись на ці характеристики? Можемо припустити, що така людина є самостійною у прийнятті рішень, вірною своїм принципам і цінностям, самодостатньою, але, можливо також, дещо ригідною та самотньою. Такі припущення можна перевірити, продемонструвавши досліджуваному створений портрет, після чого попросити дати зворотній зв'язок (або ж провести бесіду з ним ще на етапі аналізу результатів).

В цілому, збільшення вимог щодо написання висновків протягом семестру може бути однією із рекомендацій до даної дисципліни. Зокрема, ускладнення може йти наступним шляхом: фрагментарний опис отриманих у

ході дослідження результатів (окремих індивідуально-психологічних властивостей), надання психологічних рекомендацій досліджуваному, врахування взаємодії (та протиріччя) виокремлених рис і властивостей всередині особистості, опис властивостей у комплексах (по сферах, наприклад, властивості комунікативної сфери, інтелектуальної, емоційної тощо), опис вікових особливостей досліджуваного і їх зв'язку із результатами, врахування результатів попередніх методик та опитувальників для створення всестороннього психологічного портрету досліджуваного.

Приклад оформлення протоколу поданий у додатку Б.

Рекомендації щодо написання комплексного кейсового психологічного портрету особистості (підсумкової роботи)

Передусім, підсумкова робота передбачає створення психологічного портрету на основі результатів методик і опитувальників, пройдених протягом навчальної дисципліни, для вирішення конкретного завдання/ кейсу. Приклади таких завдань є наступними:

1. *Профорієнтаційний психологічний портрет* (визначення професійної придатності для конкретної професії, оцінка відповідності особистісних рис вимогам, виходячи із поданої викладачем професіограми);
2. *Психологічний портрет для саморозвитку у конкретній сфері* (комунікативній, емоційній, інтелектуальній...) із виявленням ключових рис, сильних і слабких сторін та створенням детального плану (стратегії) саморозвитку, враховуючи статево-вікові та індивідуальні характеристики досліджуваного (саморозвиток передбачає індивідуальну роботу досліджуваного із опорою на власні ресурси);
3. *Психологічний портрет-прогноз у конкретній сфері навчання* (опис та аналіз психологічних властивостей досліджуваного, які сприяють

навчанню, які погіршують цей процес, які можуть бути використані як ресурс для навчання тощо; створення індивідуальних рекомендацій щодо навчання у заданій сфері – когнітивній, тілесній, соціальній тощо; оцінка можливих досягнень та прогноз успіхів досліджуваного у заданій сфері);

4. *Психологічний портрет придатності для командної роботи та схильності до лідерства* (оцінка комунікативних та лідерських якостей досліджуваного, визначення його ролі в команді, виявлення сильних та слабких сторін у міжособистісній взаємодії; створення рекомендацій щодо розвитку лідерських навичок, покращення взаємодії в команді та управління конфліктами, враховуючи індивідуальні особливості досліджуваного);
5. *Психологічний портрет у сфері емоційного благополуччя* (аналіз емоційної зрілості та стійкості, рівня тривожності, стресостійкості, копінг-стратегій та схильності до вигорання; виявлення факторів, які впливають на емоційне благополуччя та можливі стратегії саморегуляції; створення рекомендацій щодо збереження психоемоційного здоров'я та управління стресом у повсякденному житті);
6. *Психологічний портрет ресурсності адаптаційного потенціалу* (оцінка особистісних характеристик, що сприяють чи ускладнюють адаптацію до нових умов, аналіз толерантності до невизначеності, нейротизму, тривожності тощо; формулювання рекомендацій щодо оптимізації та ефективізації адаптаційних процесів з урахуванням індивідуальних особливостей досліджуваного);
7. *Психологічний портрет у сфері міжособистісних стосунків - дружніх, професійних, романтичних* (оцінка комунікативних навичок, емоційної зрілості та соціальної адаптації досліджуваного; виявлення

стилів взаємодії та можливих труднощів у побудові здорових стосунків; створення плану-стратегії для покращення навичок спілкування та вирішення конфліктів);

8. *Портрет психологічного здоров'я особистості* (проводиться комплексна оцінка психологічного здоров'я досліджуваного із виокремленням проблемних зон та областей для потенційного росту, аналіз особливостей емоційного стану; створюється план-стратегія для корекції виявлених труднощів із залученням необхідних спеціалістів);
9. *Психологічний портрет придатності для роботи в стресових та екстремальних умовах* (аналіз особистісних характеристик, які визначають здатність до ефективного функціонування в стресових ситуаціях та екстремальних умовах; оцінка рівня стресостійкості, здатності приймати рішення під тиском та в умовах невизначеності; створення рекомендацій щодо розвитку саморегуляції та покращення стратегій адаптації);
10. *Портрет творчого потенціалу та самовираження особистості* (оцінка схильності досліджуваного до творчості, використання нестандартних підходів у вирішенні проблем, гнучкості мислення, креативності; виявлення бар'єрів, що стримують самовираження, та створення рекомендацій щодо розвитку творчого потенціалу, пошуку джерел натхнення та ефективного самовираження в професійному і особистому житті, пошуку хобі);
11. *Психологічний портрет готовності до підприємницької діяльності* (оцінка підприємницьких якостей досліджуваного, таких як ініціативність, ризикованість, рішучість, здатність до стратегічного планування тощо; виявлення потенціалу для успішного ведення бізнесу, управління фінансами та ресурсами, організації роботи співробітників/ команди; створення прогнозу щодо ефективності

ведення бізнесу/ власної справи досліджуваним та надання рекомендацій з розвитку підприємницьких якостей за необхідності);

12. *Психологічний портрет особистості у контексті взаємодії із цифровим середовищем* (аналіз рівня залежності від цифрових технологій та соціальних мереж, схильності до адикцій та застрягання; виявлення індивідуальних особливостей, які впливають на використання технологій у повсякденному житті; створення рекомендацій щодо покращення цифрового здоров'я та балансування онлайн та офлайн взаємодії).

Вимоги до зовнішнього оформлення проекту ті самі, що і для протоколів практичних робіт (А4, усі поля по 20 мм, шрифт: кегль – 14, тип – Times New Roman, міжрядковий інтервал 1,5).

Структура проекту повинна містити:

- *Титульна сторінка із зазначенням теми і автора роботи* (зверху по центру – місце навчання, по центру сторінки – тема проекту, нижче із вирівнюванням по правому краю – прізвище, ім'я, по-батькові студента, номер академічної групи та курсу, внизу по центру – місто і рік виконання);
- *Загальні відомості про роботу*: мета створення психологічного портрету (конкретизація теми, окреслення контексту, наприклад: «Визначити професійну придатність досліджуваного для професії судді»), статево-вікові характеристики досліджуваного;
- *Перелік психодіагностичних методик*, використаних для створення даного портрету (короткий опис кожної методики, а саме властивості, які вона вимірює, її шкали; обґрунтування вибору методик). *Приклад*: Опитувальник типу темпераменту Айзенка ЕРІ – допомагає визначити

рівень екстраверсії та нейротизму, тип темпераменту. Обрана для оцінки зазначених властивостей у досліджуваного;

- *Аналіз та інтерпретація результатів* через представлення отриманих даних (у вигляді короткої таблиці або опису показників шкал із зазначенням методики, до якої вони належать), їх співставлення з нормами, виділення домінуючих психологічних характеристик. *Приклад:* досліджуваний є вираженим екстравертом (20 балів за шкалою екстраверсія опитувальника типу темпераменту Айзенка ЕРІ);
- *Власне психологічний портрет*, тобто комплексна характеристика особистості на основі зазначених результатів, де особлива увага надається поєднанню різних індивідуально-психологічних властивостей (в т.ч. протилежних за змістом) всередині особистості, виділення сильних та слабких сторін у рамках конкретної сфери, зазначеної у меті роботи. *Приклад:* тенденція до гіпертимної акцентуації поєднується із ознаками дистимної, тобто досліджуваний поєднує у собі як схильність до позитивних емоцій та активності, так і депресивні стани та песимістичність;
- *Рекомендації*, які можуть мати характер як стратегічного покрокового плану корекції, так і практичних порад для самовдосконалення досліджуваного. *Приклад:* Якщо кандидат планує кар'єру в правоохоронних органах, варто розвивати комунікативні навички та гнучкість у прийнятті рішень, для чого рекомендуються наступні вправи...;
- *Висновки*, сформульовані відповідно до мети (наприклад, професійна непридатність досліджуваного, короткий опис сильних/ проблемних рис у зазначеній сфері тощо).

РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

У контексті навчальної дисципліни «Практикуму з психології особистості» можна запропонувати кілька підходів до оцінювання результатів навчання студентів.

Перший підхід у рамках кредитно-модульної системи, де 60 балів відводиться на роботу протягом семестру та 40 – на залікову роботу. Враховуючи наявність 25 методик, ці 60 балів можуть бути розподілені між ними наступним чином (див. табл. 1).

Таблиця 1 – Запропонований розподіл балів між методиками

№	Методика	Бал
1	П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (Ten Item Personality Inventory)	1
	Коротка шкала саморефлексії та інсайту (Short Self-Reflection and Insight Scale, адаптація М.Є. Тиченко)	1
2	16-факторний опитувальник Кеттелла	4
3	Опитувальник типу темпераменту Айзенка EPI	3
4	Опитувальник Г. Шмішека (акцентуації)	3
5	Семантичний диференціал Осгуда	3
6	Тілесний локус контролю	1
	Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні (Снайдер)	1
7	Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса	2
	АБО Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)	
8	Опитувальник для дослідження копінгу особистості Brief-COPE АБО BASIC Ph	1

	Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10)	1
9	Шкала інтолерантності до невизначеності Карлетона (IUS) АБО Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)	1
	Шкала самоефективності Шварцера (адаптація – І. Галецька)	1
10	Опитувальник часової перспективи Зімбардо	3
11	Методика "Індекс життєвого стилю" Плутчика	3
12	Шкала психологічного благополуччя Ріфф	2
	Шкала позитивного ментального здоров'я	1
13	Тест самоактуалізації (Шостром, адаптація Ю.Є. Альшиної, Л.Я. Гозмана, М.В. Загіки, М.В. Кроза)	
	АБО Тест двадцяти висловлювань Куна і Макпартленда (Хто Я?)	4
14	Методика діагностика ціннісних орієнтацій Шварца	4
15	Схема-опитувальник Янга	
	АБО Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Янов-Бульман	3
16	Репертуарні решітки Келлі	4
17	Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга	4
18	ТАТ (Тематичний апперцептивний тест)	4
19	Малюнкові методики ДДЛ АБО Неіснуюча тварина АБО Людина під дощем	2
20	Тест Люшера	3
<i>Загалом</i>		<i>60</i>

Подані у списку методики, тести та опитувальники є різними за своїм об'ємом та тривалістю обробки результатів, тому було прийнято рішення про нерівномірний розподіл балів між ними.

Другий підхід до оцінювання може полягати у зміні кількості балів за кожну методику, наприклад, збільшенні балів для мотивування студентів із подальшим введенням коефіцієнту (тоді всі представлені у табл. 1 оцінки множаться на обраний коефіцієнт, а у кінці семестру їх сума ділиться на коефіцієнт). Таблиця 1 носить рекомендаційний характер і може бути змінена викладачем, залежно від навчальних потреб та контексту.

Критеріями оцінювання практичних робіт є:

- Оформлення протоколу згідно зі встановленими вимогами (вказування теми, мети роботи, використаного психодіагностичного інструментарію тощо, приклад оформлення – див. у дод. А);
- Правильний підрахунок отриманих результатів тесту відповідно до ключа (переведення сирих балів у стандартизовані, обрахування балів за коефіцієнтами, якщо це передбачається інструментарієм тощо);
- Наявність інтерпретації усіх вимірних у ході дослідження показників, пояснення отриманих балів, їх співставлення із відповідними психологічними властивостями та особливостями їх прояву у поведінці;
- Відповідність висновків заявленій меті роботи (якщо у меті сказано, що на основі отриманих показників треба зробити висновок щодо наявності певного інтегрального або метаконструкту в особистості, то це має бути написано у загальних висновках до роботи);

- Наявність об'ємного психологічного портрету, в якому враховується не лише наявність певного ряду індивідуально-психологічних властивостей, рис або станів, але і особливості їх поєднання, протиріччя у них, їх взаємодія у рамках особистості досліджуваного;
- Додаткові елементи висновків такі як практичні рекомендації досліджуваному щодо розвитку або корекції певних рис, прогноз можливого розвитку особистості, сильні та слабкі сторони характеру досліджуваного, рекомендовані йому професії тощо.

Оцінка підсумкової роботи (40 балів) може бути розкладена на ряд елементів, які допоможуть уточнити критерії оцінювання:

1. підбір методик відповідно до поставленого завдання (обрано не менше 30% методик, які були розглянуті у рамках навчальної дисципліни, тобто мінімум 8 методик, які розкривають саме ті індивідуально-психологічні особливості, стани та риси, які необхідні для психологічної оцінки у запропонованому кейсі);
2. аналітична робота (враховані як ключові риси особистості, так і особливості їх поєднання; висновки відповідають зазначеним даним методик; у портреті не просто перелічуються результати опитувальників, а й пояснює їхній зміст; наявна контекстуальність оцінки особистості, тобто враховано актуальні вимоги сфери/задачі, для якої створюється портрет і т.д.);
3. влучність рекомендацій (запропоновані рекомендації є зрозумілими для пересічної особи, реалістичними, практико орієнтованими, враховують як сильні, так і слабкі сторони особистості);
4. зовнішнє оформлення, грамотність, лаконічність і логічність викладу (відсутність граматичних і стилістичних помилок, послідовність та логічність викладу інформації, зрозумілість і

чіткість тексту; тут також оцінюється доречне використання наукових термінів і понять, посилання на теорії та концепції особистості, вивчені під час опанування цієї та інших дисциплін).

Кожен із критеріїв пропонується оцінити у 10 балів і виставити підсумкову оцінку за залік. За необхідністю або за бажанням студента у якості додаткових завдань для отримання оцінки йому можуть бути запропоновані контрольні питання та завдання, які пропонувалися разом із практичними роботами протягом семестру (опубліковані у відповідному розділі даних методичних рекомендацій).

Оцінка творчих завдань, наведених після кожної практичної роботи залишається на розсуд викладача. Ми пропонуємо включити розбір цих завдань у групову рефлексію, яка проводиться на початку кожного заняття із можливістю компенсувати недоліки та/або помилки, допущені студентами у виконанні практичних робіт за рахунок обговорення, роботи над помилками та групової дискусії.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ ФАЙЛІВ З АВТОМАТИЗОВАНИМ ПІДРАХУНКОМ РЕЗУЛЬТАТІВ

Використання психодіагностичного інструментарію передбачає процедуру обробки отриманих від досліджуваного відповідей, їх перевірку відповідно до ключа, підрахунок балів за кожною зі шкал опитувальника, переведення їх у стандартну шкалу, множення на коефіцієнт тощо. Усі ці процедури можуть здійснюватися вручну, якщо ми маємо справу з одним або кількома досліджуваними. Однак якщо проводиться ширше дослідження, де вибірка обраховується вже десятками або сотнями досліджуваних, які заповнюють більше ніж один опитувальник, то ручна обробка результатів займе надмірну кількість часу. Сучасні технології відкривають альтернативний шлях обробки результатів, який допомагає автоматизувати цей процес.

Далі наводиться інструкція щодо створення файлу-підрахунку у програмі Excel на прикладі Шістнадцятифакторного опитувальника Кеттелла.

Алгоритм створення файлу-підрахунку наступний:

1. У новому файлі програми Excel у першій комірці першого стовпчика пишемо 1, зверху на панелі обираємо у вкладці «Головна» значок зі стрілкою вниз, у розгортці, яка з'являється слідом – «Прогресія». Там залишаємо налаштування розташування «По рядкам» і у межовому (максимальному значенні) пишемо те число, яке відповідає кількості питань опитувальника (187); тиснемо «ОК» і отримуємо нумерацію у першому рядку із необхідною кількістю питань.

Передбачається, що перший рядок – це перелік номерів питань опитувальника, а другий – це відповіді досліджуваного на кожне із питань (відповідно наступні рядки – це відповіді наступних досліджуваних). Тобто, якщо у комірці «A2» стоїть символ «а», то це означатиме, що на питання 1 Шістнадцятифакторного опитувальника Кеттелла досліджуваний обрав перший варіант, відповідь «а». Можна скопіювати відповіді досліджуваних в отриманий файл і почати підрахунок результатів.

2. Аналізуємо ключі опитувальника і обираємо стратегію підрахунку. На прикладі Шістнадцятифакторного опитувальника Кеттелла, де наявно 3 варіанти відповідей можемо здійснити наступне перекодування: всі відповіді «а» прийняти за два бали, відповіді «б» – за один бал, а відповіді «в» – за нуль балів (всюди, крім шкали В, де 1 бал дається за кожную правильну відповідь, адже це шкала інтелекту).

Тоді ключ до фактора А (а саме: 3а, 2бв, 27в, 51в, 52а, 76в, 101а, 126а, 151в, 176а) міститиме як прямі (3, 52, 101, 126, 176), так і обернені питання (26, 27, 51, 76, 151). Перетворення обернених питань відбувається за наступним принципом: *якщо шкала оцінювання включає нуль, то рахуємо $a - x$ (де a – значення максимальної опції/ варіанту, а x – значення, яке перетворюємо). Приклад:*

$$2 - 0 = 2 \text{ (тепер «в» = 2 бали)}$$

$$2 - 2 = 0 \text{ (тепер «а» = 0 балів)}$$

Ці обрахунки візуалізовані у таблиці 2.

Таблиця 2 – Перетворення шкал

Обраний варіант	Пряма шкала (а)	Зворотна шкала (с)
а	2	0
б	1	1
с	0	2

Отже, пишемо функцію, яка допоможе обрахувати фактор А, враховуючи, що перше питання знаходиться у комірці А2 стовпчика А, друге – у комірці В2 стовпчика В і т.д. по порядку до GE2, тобто відповіді на 187 питання. Ця функція має наступний вигляд:

$$=СУМА(C2 + AZ2 \dots) + (2 - Z2) + (2 - AA2) \dots$$

Вона складається з двох частин: 1) питання із прямої шкали (C2 - відповідь на третє питання, AZ2 – на п'ятдесят друге і т.д.); 2) "відображені" питання зворотної шкали (двадцять шосте, двадцять

сьоме і т.д.). Обидві частини сумуються, даючи загальний бал по фактору. Передбачається, що у формулу будуть вписані всі питання, що відносяться до фактора А.

Далі для швидкого підрахунку результатів інших досліджуваних (починаючи з третього рядка і до кінця наявних у таблиці значень) достатньо двічі клацнути по правому нижньому кутку комірки, де проводилися обрахунки, після того як курсор стане схожий на чорний тонкий хрест.

3. Решту монотонної рутинної роботи можна віддати нейромережі, наприклад chatGPT, написавши відповідний промпт/ запит:

«Напиши, будь ласка, формули для Excel за прикладом.

Є ключ до опитувальника: 1. А: 3а, 26в, 27в, 51в, 52а, 76в, 101а, 126а, 151в, 176а.

З нього має вийти така формула:

=СУМА(C2 + AZ2 ...) + (2 - Z2) + (2 - AA2)... *(краще вставити повну формулу)*

Відповіді досліджуваного містяться у другому рядку, тобто відповідь на перше питання знаходиться у комірці A2 стовпчика А, на друге – у комірці B2 стовпчика В і т.д. по порядку до GE2, де міститься відповідь на 187 питання. Всі відповіді «а» закодовані як 2 бали, «б» – як 1 бал, «в» – 0 балів. Отже, маємо прями (3, 52, 101, 126, 176), і зворотні питання (26, 27, 51, 76, 151). Відповіді на зворотні питання треба відобразити перш ніж додавати результат до загальної суми.

Напиши такі самі формули для наступних ключів...»

В кінці промпта вставляємо необхідні ключі і як результат отримаємо готові формули для Excel.

4. Копіюємо формули в файл Excel. Пропонуємо прописати назви шкал у першому стовпчику зразу після закінчення нумерації питань, тобто у даному випадку починаючи з 188 стовпчика (GF).

5. Для обрахунку фактора В можна використати функцію ЯКЩО. Суть функції ЯКЩО у тому, що вона повертає певне значення, в залежності від того, чи виконується написана умова (істина/брехня).

Маємо ключ до фактора В: 28б, 53б, 54б, 77б, 78б, 102в, 103б, 127в, 128б, 152а, 153в, 177а, 178а.

Тоді формула може бути представлена у наступному вигляді:
=ЯКЩО(АВ2=«б»; 1; 0) + ЯКЩО(ВА2=«б»; 1; 0) + ...

Звертаємо увагу, що АВ2 – це комірка, де міститься відповідь досліджуваного на 28-ме питання, ВА2 – на 53-те і т.д.

Перший аргумент АВ2=«б» – це умова, другий «1» – це значення, яке повертає функція, якщо умова виконується (істина), а третій аргумент (0) – це значення, яке повертає функція, якщо умова не виконується (брехня). Дана формула складатиметься з такої кількості ланок, скільки питань входить до фактора В. У даному прикладі прописані тільки перші 2 питання. Аналогічно прописуються й інші запитання до фактора В, враховуючи, що перша умова може бути змінена (СХ2=«в», оскільки правильна відповідь на 102-ге питання – «в»).

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Запитання для самоконтролю

1. Які три основні психодіагностичні підходи можна виділити?
2. Які внутрішні та зовнішні чинники можуть вплинути на результати опитування?
3. Яку кількість питань особистісного опитувальника можна вважати оптимальною? Чому? Яку роль в цьому питанні можуть відігравати вік досліджуваного і чинник мотивації?
4. Яким є віковий діапазон застосування опитувальника Г. Айзенка?
5. Якою є сфера застосування опитувальника Г. Айзенка?
6. Який тип темпераменту дослідник констатує в ситуації поєднання рис різних темпераментів у досліджуваного?
7. Дайте визначення поняттю «акцентуація характеру».
8. До якого полюсу на координаті «норми-патології» слід відносити акцентуацію? Чи є акцентуація патологією? Чим акцентуація характеру відрізняється від психопатії?
9. В яких випадках психодіагностика акцентуацій характеру є доцільною?
10. Для дослідження чого використовують метод семантичного диференціалу? Що є результатом інтерпретації даної методики?
11. Які три ортогональні чинники було виділено в рамках розглянутої методики Ч. Осгуда «Семантичний диференціал»?
12. Які психічні феномени можна дослідити за допомогою методики «Семантичний диференціал»?
13. Дайте визначення поняттю «локус контролю». Яким може бути локус контролю?
14. В яких ситуаціях необхідною може бути психодіагностика локусу контролю? Для яких професій інтернальний локус контролю може бути значимим позитивним чинником професіоналізму?

15. Який тип локусу контролю можна вважати більш ефективним з точки зору нормального функціонування й психосоматичної компетентності?
16. Які основні методи психодіагностики агресії використовуються в сучасній психології?
17. Які аспекти агресивної поведінки оцінює Шкала ворожості Кука-Медлей, і як вона відрізняється від інших методик діагностики агресії?
18. Які існують фактори, що можуть впливати на рівень агресивності особистості?
19. Чи може рівень ворожості, агресивності, бути пов'язаний із виникненням психосоматичних захворювань?
20. Що таке стресостійкість і які її основні психологічні характеристики?
21. Які основні групи копінг-стратегій виділяють у сучасній психології?
22. Яку структуру має опитувальник Brief-COPE і які основні копінг-стратегії він оцінює?
23. Яке практичне застосування мають методики Brief-COPE та CD-RISC-10 у клінічній, організаційній та кризовій психології?
24. Що таке толерантність до невизначеності, і як вона впливає на психологічне благополуччя людини?
25. Як розуміється поняття самоефективності в концепції Альберта Бандури?
26. Яким чином, з Вашої точки зору, толерантність до невизначеності може корелювати із рівнем самоефективності особистості? Висунуте припущення обґрунтуйте.
27. Дайте визначення поняттю «часова перспектива».
28. В яких ситуаціях доцільним є використання Опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо? Яке застосування методики в процесі консультування та терапії?

29. Які особливості часової перспективи, з Вашої точки зору, мають позитивну кореляцію із високим рівнем психологічного благополуччя особистості і чому? Яку роль у взаємозв'язку психологічного здоров'я і часової перспективи відіграють адаптивність та здатність до гнучких переходів від однієї часової орієнтації до іншої в залежності від вимог ситуації й актуальних потреб?
30. Дайте визначення поняттю «механізм психологічного захисту». Обґрунтуйте роль несвідомих процесів при психологічному захисті.
31. Які механізми психологічного захисту можна визначити за допомогою?
32. Для чого визначати показник загальної напруженості всіх захистів? Яке значення показника загальної напруженості захистів є ознакою невирішених зовнішніх та внутрішніх конфліктів?
33. Дайте визначення поняттю «психологічне благополуччя». Як психологічне благополуччя співвідноситься із психічним здоров'ям?
34. В чому відмінність трактувань психологічного благополуччя в гедоністичній та евдемоністичній концепціях?
35. Якими є шість основних складових психологічного благополуччя в багатовимірній моделі психологічного благополуччя К. Ріффа?
36. Дайте визначення поняттю «самоактуалізація» згідно з концепцією гуманістичної психології. Яку роль відіграє тест Е. Шострома у її вимірюванні?
37. Які основні шкали входять до складу Тесту самоактуалізації і що вони вимірюють?
38. Які переваги та обмеження має методика Е. Шострома у психологічній діагностиці?
39. Дайте визначення поняттю «базові цінності».
40. Скільки базових цінностей було виділено в сучасній моделі цінностей Ш. Шварца?

- 41.3 якою ціллю може бути застосована діагностика ціннісної сфери особистості? З якого віку доцільно досліджувати ціннісні орієнтації досліджуваного?
42. Дайте визначення поняттю «ранніх дезадаптивних схем».
43. Внаслідок чого у особистості формується дезадаптивні схеми?
44. Задоволення яких п'яти базових потреб Дж. Янг вважає необхідним на належному рівні?
45. Що таке особистісні конструкти в теорії Дж. Келлі та яку роль вони відіграють у методиці репертуарних решіток?
46. Які основні етапи проведення аналізу репертуарних решіток?
47. У чому полягає відмінність між жорсткими та гнучкими конструкціями у репертуарній решітці?
48. Дайте визначення поняттю «фрустрація». Яке місце фрустрація займає в нашому житті??
49. Які три типи реакцій розрізняв С. Розенцвейг відповідно до своєї теорії?
50. Які основні типи ситуацій представлені в стимульному матеріалі тесту С. Розенцвейга?
51. Які конфлікти та установки можуть відображатися в результатах тесту тематичної апперцепції?
52. В яких ситуаціях рекомендується застосовувати тест тематичної апперцепції? Яке використання може мати ТАТ в процесі індивідуальної психотерапії? В яких ситуаціях в контексті психотерапії ТАТ є особливо корисним?
53. Які базові припущення інтерпретації результатів ТАТ висуває Г. Ліндзі? Опишіть їх суть.
54. Що таке експресивні методи дослідження індивідуальності, в чому їхня основна особливість?

55. Які психологічні аспекти особистості можна виявити за допомогою методики "Дім, дерево, людина"?
56. Які фактори можуть впливати на результати малюнкового тесту (наприклад, емоційний стан, вік, культура)?
57. Які є додаткові джерела отримання інформації для діагноста під час застосування методики «Дім, дерево, людина» окрім самого малюнку?
58. В яких сферах психологічної практики найчастіше застосовується методика «Дім, дерево, людина»? В яких ситуаціях застосування методики може бути недоцільним?
59. У чому полягає основна ідея методики кольорових виборів Люшера?
60. Які основні кольори використовуються в тесті Люшера, і що вони символізують?
61. Як інтерпретується вибір кольорів у тесті Люшера з точки зору емоційного стану особистості?
62. Які фактори можуть впливати на результати тесту Люшера (наприклад, культура, освітлення тощо)?

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №1:

1) «Відгук дослідника і відгук досліджуваного»

На основі проходження двох психологічних методик в рамках практичного заняття №1 напишіть два короткі відгуки на пройдені методики: перший – з позиції дослідника (наскільки інформативними є дані опитувальники, чи вважаєте Ви отримані значення об'єктивними); другий – з позиції досліджуваного (чи відповідають, з Вашої точки зору, отримані значення реальним характеристикам досліджуваного, яке враження на Вас справили опитувальники, чи викликали у Вас довіру ці методичні інструменти).

2) Питання для обговорення:

Значення схильності до рефлексії у досліджуваного в психодіагностиці. Чи впливає цей показник на здатність розуміти себе та вербалізувати це розуміння під час процесу діагностики.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №2:

1) «Планування багатofакторного дослідження особистості»

Розробіть план реалізації дослідження із використанням Опитувальника шістнадцяти особистісних факторів Р. Кеттелла (16-PF) або окремих шкал цього опитувальника. Ваш план має містити:

- Тему дослідження, яке б Ви хотіли реалізувати;
- В чому полягає актуальність дослідження на обрану тему?
- Яку методику або методики окрім Опитувальника шістнадцяти особистісних факторів Р. Кеттелла Ви плануєте використати? Або які параметри додатково заплановано використати в аналізі результатів дослідження?
- Якою є Ваша дослідницька гіпотеза?
- Якою буде вибірка Вашого дослідження?

2) «Порівняння різних версій опитувальника»

Коротко ознайомтеся з формою С Опитувальника шістнадцяти особистісних факторів Р. Кеттелла (16-PF), яка містить іншу кількість питань. На основі порівняння двох форм опитувальника спробуйте дати відповідь на наступні питання:

- Яку форму опитувальника можна вважати оптимальною з позиції комфорту досліджуваного? Яким має бути опитувальник за об'ємом, щоб досліджуваний зміг пройти дослідження без перерв і не втомившись?

- В яких ситуаціях можливим є застосування Опитувальника шістнадцяти особистісних факторів Р. Кеттелла форми А, а в яких більш доцільним є використання опитувальника форми С?
- Чи може якісний переклад пунктів питань опитувальника замінити повноцінну адаптацію методики? За яких умов це можливо?

3) Питання для обговорення:

- В яких сферах (науково-дослідницька діяльність, профорієнтація та профвідбір, консультування тощо) та з якою метою може бути використаний Опитувальник шістнадцяти особистісних факторів Р. Кеттелла (16-PF)? Як Ви вважаєте, в яких сферах використання даного опитувальника є недоцільним і чому?
- Чи можливо отримати повноцінну характеристику особистості досліджуваного на основі лише одного Опитувальника шістнадцяти особистісних факторів Р. Кеттелла?
- Чи були в тексті опитувальника питання, які були для Вас не до кінця зрозумілими або видавалися «застарілими»? Виділіть питання Опитувальника шістнадцяти особистісних факторів Р. Кеттелла, які, як Вам здається, мають бути оновлені відповідно до реалій сучасності для більш адекватного розуміння з боку досліджуваних різних поколінь.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №3:

1) Групова рефлексія

Коротко ознайомтеся з різними варіантами перекладу опитувальника Г. Айзенка (див. список літератури). На основі порівняння запропонованих перекладів опитувальника спробуйте дати відповідь на наступні питання:

- Чи є необхідність при перекладі методики залучати до роботи професійного філолога?
- Чи доцільно створювати різні варіанти перекладу або адаптації однієї і тієї ж методик и для різних вікових груп? Наскільки значимим при

розумінні пунктів опитувальника, з Вашої точки зору, є приналежність досліджуваного до певного покоління? Відповідь обґрунтуйте.

- Чи можете Ви запропонувати певні рекомендації, які досліднику варто притримуватися при перекладі або адаптації методики, щоб пункти, питання опитувальника адекватно сприймалися представниками Вашого покоління і проходження методики не викликало ускладнень?
- 2) «Рекомендації особистісного розвитку на основі виявлених властивостей темпераменту»

За допомогою опитувальника Г. Айзенка Вами було визначено показники екстраверсії-інтроверсії та нейротизму-емоційної стабільності, що дає змогу виявити тип темпераменту особистості досліджуваного. Подумайте, які «сильні» та «слабкі» сторони визначеного типу темпераменту Ви можете перерахувати? Розвиток яких властивостей або навичок може сприяти покращенню якості життя досліджуваного та підвищення ефективності його діяльності? Спробуйте визначити рекомендації щодо особистісного розвитку на основі властивостей темпераменту досліджуваного.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №4:

- 1) «Аналіз персонажів крізь призму акцентуацій»

Оберіть одного-двох персонажів із будь-якого літературно-художнього твору або кінострічки. Спробуйте на основі особистісних характеристик та поведінкових проявів цього персонажу визначити, який тип (або типи) акцентуації могли б у нього бути. Своє припущення обґрунтуйте.

- 2) Питання для обговорення:

Акцентуація характеру та професійний успіх: чи може акцентуація сприяти самореалізації чи стати кар'єрною перепорою? Підкріпіть свою думку прикладами із життя або історії.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №5:

1) «Застосування методу семантичного диференціалу в маркетингу»

Уявіть ситуацію (або наведіть приклад із життя), коли, з Вашої точки зору, застосування методики «Семантичний диференціал» буде найбільш доцільним в маркетингу. Як метод семантичного диференціалу може бути використаний в маркетингу?

2) Питання для обговорення:

Наведіть реальний приклад, доцільності, з Вашої точки зору, застосування методики «Семантичний диференціал» (у якому контексті, для вирішення яких задач). Обґрунтуйте, чому в описаній Вами ситуації перевагу слід надати саме методу семантичного диференціалу? Чи можна замінити використання цього методу застосуванням інших методик?

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №6:

1) «Художні приклади»

Спробуйте підібрати приклади двох персонажів художніх творів (літературних, кінематографічних персонажів, міфічних, казкових або історичних персоналій), один із яких є вираженим екстерналом, а другий – інтерналом. Обґрунтуйте свій вибір та опишіть, я в яких аспектах і сферах життя проявлявся локус контролю у наведених персонажів.

2) Питання для обговорення:

Як виражений локус контролю (екстернальний та інтернальний) може впливати на психологічне здоров'я, благополуччя особистості? Який локус контролю (екстернальний чи інтернальний), з Вашої точки зору, більшою мірою взаємопов'язаний із високим рівнем психологічного благополуччя? Чому? Свою відповідь обґрунтуйте.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №7:

1) Групове обговорення:

Визначте основні переваги та недоліки застосування Шкали ворожості Кука-Медлей в порівнянні із іншими методиками діагностики агресивності. Які існують обмеження у використанні Шкали ворожості Кука-Медлей у психологічній практиці?

2) Індивідуальна рефлексивна робота:

Здійсніть рефлексивну роботу із самопостереження своєї агресії. Проаналізуйте: а) в яких ситуаціях Ви найчастіше фіксуєте у себе агресивні думки та переживання, проявляєте ворожість та цинізм, що найчастіше сприймається Вами як причина своїх проявів агресії? б) Які дії або методи саморегуляції допомагають Вам нівелювати переживання агресивних тенденцій?

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №8:

1) Групове обговорення:

Які зовнішні та внутрішні фактори можуть впливати на розвиток стресостійкості особистості? Чи можуть стратегії виховання вплинути на розвиток стресостійкості?

2) Індивідуальне завдання:

Оцініть виявлений під час діагностики рівень стресостійкості досліджуваного та властиві йому особливостей копіngu. На основі отриманих результатів спробуйте розробити індивідуальні рекомендації, спрямовані на підвищення стресостійкості та покращення загального психологічного благополуччя у досліджуваного.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №9:

1) Групове обговорення:

Яке практичне застосування мають методики оцінки толерантності до невизначеності та самоефективності в сфері профорієнтації та профвідбору, а також в психологічному консультуванні та психотерапії?

2) Індивідуальне завдання:

Надайте рекомендації щодо покращення самоефективності та толерантності до невизначеності для людей у різних умовах: а) цивільна особа у воєнний час; б) підприємець, який розпочинає власну справу; в) людина, яка переживає кризовий період.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №10:

1) Групове обговорення:

Які зовнішні та внутрішні чинники можуть вплинути на формування часової перспективи індивіда? Запропонуйте ряд гіпотез, яким чином із часовою перспективою можуть корелювати вік досліджуваного, його приналежність до певної культури тощо.

2) Індивідуальне завдання:

Дослідження часової перспективи із використанням Опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо дозволяє визначити суб'єктивне відношення досліджуваного до минулого, теперішнього і майбутнього. Оцінка здійснюється на основі результатів за наступними шкалами методики: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє і майбутнє. Спробуйте уявити, із якими запитами до психолога могли звернутися клієнти із надмірним фокусуванням: а) на негативному минулому; б) фаталістичному теперішньому; в) гедоністичному теперішньому.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №11:

1) Групова гра «Механізми психологічного захисту»

Група студентів розбивається на підгрупи по 2-4 особи. Кожній підгрупі пропонується витягнути листок, на якому зазначений один із восьми механізмів психологічного захисту. Завдання підгрупи: через театралізовану гру зобразити прояв механізму психологічного захисту, який записаний на витягнутому листочку. Завдання решти групи в цей час – правильно розпізнати зображений механізм захисту.

2) Індивідуальне завдання:

Оберіть три будь-які механізми психологічного захисту та проілюструйте їх на прикладі персонажів художніх (літературних, кінематографічних персонажів, міфічних, казкових) або історичних персоналій. Опишіть особливості переживань і поведінки обраних персонажів, аргументуючи коректність власного припущення щодо прояву у нього певного механізму психологічного захисту.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №12:

1) Групова дискусія «Гедоністичне або евдемоністичне розуміння благополуччя: переваги та недоліки»

Група ділиться на дві підгрупи. Завдання першої підгрупи – окреслити основні переваги гедоністичної концепції психологічного благополуччя, а другої підгрупи – визначити основні переваги евдемоністичної концепції. Після цього відбувається обговорення можливих недоліків кожного із запропонованих розумінь благополуччя.

2) Індивідуальне завдання:

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф передбачає існування шести компонентів психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія. Спробуйте критично осмислити запропоновану структуру благополуччя: а) які із зазначених компонентів є невід’ємними

складовими благополуччя; б) які компоненти, з Вашої точки зору, можна було б виключити зі структури, а які, навпаки, додати.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №13:

1) Групове обговорення:

У яких сферах психології та психотерапії найчастіше застосовується самоактуалізації Е. Шостром, і для яких категорій клієнтів він є найбільш корисним? Наведіть приклади. Наскільки адаптована дана методика під запити профвідбору та чи може вона бути корисною в профорієнтації?

2) Індивідуальне завдання:

Шкали опитувальника Тест самоактуалізації Е. Шостром характеризують основні сфери (характеристики, складові) самоактуалізації. Спробуйте критично оцінити перелік цих шкал в методиці та відповісти на наступні питання: а) які характеристики самоактуалізації, з Вашої точки зору, є найбільш важливими в контексті самореалізації особи в умовах сучасності? Наявність яких характеристик відіграє менш значиму роль при самоактуалізації в наш час? б) Наявність яких характеристик є особливо важливим для самоактуалізації психолога? Чи може перелік цих характеристик відрізнитися для представників інших професій?

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №14:

1) Групове обговорення:

Цінності визначаються Ш. Шварцем як різні за рівнем значимості керівні принципи і цілі життя особистості, спільними характеристиками яких є надситуативність, культурна універсальність, а також взаємопов'язаність цінностей в єдиній ціннісно-смісловій системі. З огляду на вищезазначене, наскільки пластичними і динамічними або ж, навпаки, сталими і ригідними, мають бути базові цінності? Чи мають цінності змінюватися протягом життя? Які цінності мають залишатися сталими? Відповідь обґрунтуйте.

2) Індивідуальне завдання:

Перегляньте ще раз цінності, виділені Ш. Шварцем в Портретному опитувальнику цінностей. Спробуйте описати ціннісні орієнтації свого улюбленого художнього персонажа на основі концепції Ш. Шварца. Які ціннісні орієнтації переважають у обраного персонажа?

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №15:

1) Групове обговорення:

Чи можуть всі базові потреби, визначені Дж. Янгом, бути задоволені в достатній мірі? Або формування ранніх дезадаптивних схем можна вважати неминучим? Які методи, норми і тренди сучасного виховання, з Вашої точки зору, сприяють формуванню ранніх дезадаптивних схем, а які, навпаки, сприяють гармонійному задоволенню базових потреб без формування дезадаптивних схем?

2) Індивідуальне завдання:

Проаналізуйте отримані на основі проходження Опитувальника ранніх дезадаптивних схем YSQ-3 (Дж. Янг) результати. На основі виявлених у досліджуваного ранніх дезадаптивних схем спробуйте створити терапевтичну вправу, створену спеціально для досліджуваного на основі результатів його діагностики.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №16:

1) Групове обговорення:

Як можна застосовувати методіку репертуарних решіток у психологічному консультуванні?

2) Індивідуальне завдання:

Опишіть основні переваги та обмеження, які має метод репертуарних решіток у дослідженні особистісного сприйняття.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №17:

1) Групове обговорення:

Спробуйте визначити, який тип реакції на фруструючі ситуації можна вважати найбільш сприятливим для психологічного благополуччя особистості – екстрапунітивний, інтрапунітивний чи імпунітивний? Чому? Від яких особистісних чинників може залежати тип реакції, до якого конкретна особа більшою мірою схильна? Окресліть основні переваги і недоліки кожного типу реакцій на фрустрацію.

2) Індивідуальне завдання:

Спробуйте підібрати приклади трьох персонажів художніх творів (літературних, кінематографічних персонажів, міфічних, казкових тощо) одному із яких буде властиве переважання екстрапунітивного типу реагування, другому – інтрапунітивного, а третьому – імпунітивного.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №18:

1) Групова дискусія «Проективні методики: переваги і недоліки, сфери застосування»

Група ділиться на дві підгрупи. Завдання першої підгрупи – найбільш повно розкрити основні переваги проективного психодіагностичного інструментарію, а завдання другої підгрупи – визначити можливі недоліки та обмеження застосування психодіагностичних методик. Наприкінці дискусії вся об'єднані підгрупи визначають основні сфери та ситуації, в яких використання проективних методів діагностики особистості є найбільш доцільним та корисним.

2) Індивідуальне завдання:

Основний принцип інтерпретації тесту тематичної апперцепції базується на припущенні про те, що завершуючи або структуруючи незавершену або неструктуровану ситуацію, індивід виявляє в цьому свої

прагнення, диспозиції і конфлікти. У випадку ТАТ використовуються 31 таблиці з чорно-білими фотографічними зображеннями на тонкому білому матовому картоні.

Уявіть ситуацію, що Ви створюєте методика, подібну до тесту тематичної апперцепції (або метафоричних асоціативних карт) і Вам необхідно обрати зображення, які стануть основою методичного інструментарію. На дослідження чого була б спрямована Ваша проєктивна методика? Які зображення б Ви обрали? Чи були б це картини визначних художників, представників сучасного мистецтва, зображення наскального живопису або зображення, згенеровані штучним інтелектом?... Свій вибір обґрунтуйте.

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №19:

1) Групове обговорення:

«Експресивні методи дослідження індивідуальності: основні переваги, недоліки і обмеження. Цінність малюнкових методик в діагностиці та психотерапії».

2) Індивідуальне завдання:

Використання методики «Дім, дерево, людина» включає проведення пост-малюнкового опитування (інтерв'ю) досліджуваного. Опишіть, в чому основні переваги проведення пост-малюнкового інтерв'ю і яку додаткову інформацію це опитування може надати діагносту?

Завдання для самостійного опрацювання до практичної роботи №20:

1) Групове обговорення:

У яких сферах психології застосовується тест Люшера, і які його переваги та обмеження?

2) Індивідуальне завдання:

На основі інтерпретації результатів проходження методики М. Люшера розробіть рекомендації покращення психологічного благополуччя досліджуваного.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., Ковальчук, О. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 76.

Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. (2011). *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів (частина 1). Методичний посібник*. Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Головне управління виховної та соціальнопсихологічної роботи Збройних Сил України. Київ. 281 с.

Криволапчук В.О., Барко В.І., Клименко І.В. (2010). *Діагностика професійно важливих якостей керівників органів внутрішніх справ України. Навчально-методичний посібник*. Академія управління МВС.

Михайлов, Б. В., Вітенко, І. С., Сердюк, О. І., Чугунов, В. В., Романова, І. В., Андрух, П. Г., Селюкова, Т. В., Кудінова, О. І. (2010). *Експериментально психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти*. Х.: ХМАПО. 136 с.

Періг, І. М. (2017). *Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання*. Тернопіль : СМП «Тайп». 116 с.

Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. (Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька). Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

Степанюк, О., Мельниченко, О. (2020). Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів, Київ, 132.

Шамлян, К., Кліманська, М. (2014). Проективні методи дослідження особистості: підручник. Львівський національний університет імені І. Франка, Львів, 465.

Додаткова:

Барко, В. І., Барко, В. В., & Захаренко, Л. (2023). Дослідження індивідуально-психологічних особливостей поліцейських з використанням адаптованого україномовного опитувальника 16-PF Кеттелла. Вісник Національного університету оборони України, 22-38.

Большакова, А. М. (2019). Діагностика схема-режимів (режимів функціонування ранніх дезадаптивних схем): адаптація SMI–опитувальника схема режимів Дж. Янга (підліткова форма). Теорія і практика сучасної психології, (5), 5-11.

Дробот, О. В. (2018). Методи психосемантики у дослідженні свідомості. Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія», 1(12), 112 – 117. <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38670>

Кліманська, М. Б., Галецька, І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). *Психологічний часопис*. 2019. 5 (9). С. 57-74.

Нагорняк, К. М. (2017). Валідизація уточненої методики базових індивідуальних цінностей Шалом Шварца: результати двох претестів. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи, (39), 118-126.

Орішко, Н. К. (2017). Дисертація-Індивідуальні стратегії самовдосконалення особистості в юнацькому віці (Doctoral dissertation, Київський університет імені Бориса Грінченка). 311.

Розов, В. І. (2015). Комунікативна підготовка співробітників правоохоронних органів: навчальний посібник. К. : «Центр учбової літератури», 160.

Сеник, О. (2012). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTRI). Соціальна психологія, 153-168.

Сеник, О., Абрамов, В., Ружицька, М., Бабатіна, С., Бедан, В., Бунас, А., Дворник, М., Євченко, І., Клименко, О., Кузьменко, Я., Луценко, О., Мандзик, Т., Охріменко, В., Різнюк Р. (2017). Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо: результати валідизації російськомовної версії на російськомовних українцях та перегляду ключів української версії. Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”, Випуск 37-1, Т. VI (74) : Тематичний випуск “Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору”, 428-449.

Хомуленко, Т., Крамченкова, В., Туркова, Д., Лесніченко, Н., Миронович Б. (2020). Методика діагностики тілесного локусу контролю. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, Харків, 62, 293–316.

Яновська, С., Севост`янов, П., Туренко, Р. (2023). Психометричні показники та адаптація методу Ч. Осгуда «Семантичний диференціал» (українська версія методу). Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (74), 24-30.
<https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-03>

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Conn, S. R.; Rieke, M. L. (1994). *The 16PF Fifth Edition Technical Manual*. Institute for Personality and Ability Testing. ISBN 978-0-918296-22-1.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Gray, J. E. (1972). Self-rating and Eysenck Personality Inventory estimates of neuroticism and extraversion. *Psychological reports*, 30(1), 213-214.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Rocklin, T., & Revelle, W. (1981). The measurement of extroversion: A comparison of the Eysenck Personality Inventory and the Eysenck Personality Questionnaire. *British journal of social psychology*, 20(4), 279-284.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.

Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11.

Schwartz, S. H., & Sortheix, F. (2018). Values and Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being* (pp. 1-25). Noba Scholar. <http://www.nobascholar.com/chapters/51>

Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). NFER-NELSON.

Silvia, P.J. (2021). The self-reflection and insight scale: Applying item response theory to craft an efficient short form. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01299-7>

Zimbardo, P.G. Boyd, J.N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 6, 1271-1288.

Додаткові ресурси:

- Каталог неймереж Futurepedia. URL: <https://www.futurepedia.io/>
- Завдання для підготовки до семінарів та творчих робіт, а також додаткову літературу можна отримати через електронні пошти викладачів alina335@knu.ua та kseniyagruzinova@knu.ua

ДОДАТКИ

Додаток А

План заняття №3:

I. Групова рефлексія практичного заняття №2: можливості та перспективи використання Опитувальника шістнадцяти особистісних факторів Р. Кеттелла (16-PF).

II. Вступ до практичного заняття №3: теоретичні основи опитувальника ЕРІ (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка.

На основі аналізу результатів дослідження за участю 700 військовослужбовців–невротиків Г. Айзенк запропонував представляти сукупність рис, які описують людину, за допомогою двох основних факторів: екстраверсії/інтроверсії та нейротизму.

Перший з цих факторів є біполярним: його крайні полюси відповідають орієнтації особистості на зовнішні об'єкти (**екстраверсія**) або на суб'єктивний внутрішній світ (**інтроверсія**). Зазвичай вважають, що екстравертам притаманна комунікабельність, імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність і висока соціальна пристосованість. Водночас інтровертам властиві некомунікабельність, замкнутість, соціальна пасивність, схильність до самоаналізу та труднощі соціальної адаптації.

Другим фактором є **нейротизм**, який характеризує людину з точки зору емоційної стійкості, стабільності, тривожності, рівня самооцінки та можливих вегетативних порушень. Цей фактор також є біполярним і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, що відзначаються високою стійкістю, зрілістю та чудовою пристосованістю, а на іншому – надзвичайно нервові, нестійкі та погано пристосовані. Більшість людей розташовуються між цими полюсами, ближче до середини (відповідно до нормального розподілу).

Перетин двох вищезазначених біполярних характеристик дозволяє віднести досліджуваного до одного з чотирьох типів темпераменту.

Третій фактор – **психотизм** – був доданий у четвертій версії опитувальника і представляє собою характеристику схильності до асоціальної поведінки та неадекватності

емоційних реакцій. Цей фактор не є біполярним, його високі значення можуть свідчити про труднощі в соціальній адаптації, хоча чітке обґрунтування доцільності даної категорії відсутнє і її оскаржують ряд закордонних дослідників.

Версії методики:

1) Першою версією методики Айзенка був **особистісний опитувальник ММQ** (Maudsley Medical Questionnaire, 1947). Призначалася ця методика для діагностики нейротизму. Опитувальник включав 40 тверджень, з якими респонденту пропонувалося погодитись (так) або відмовитися (ні).

Пункти тверджень підбиралися з популярних на той момент опитувальників. Ганс Айзенк спирався на опис клінічних симптомів невротичних захворювань. ММQ стандартизувався на основі двох обстежених груп:

- «невротиків» (1000 осіб)
- «нормальних» (1000 осіб)

Відповіді щодо кожного твердження, які були детально проаналізовані, показали, що чітко простежуються два типи невротичних розладів: істеричні та дистимічні. Г. Айзенк припустив, що відповіді на твердження у даному опитувальнику дозволяють зробити висновок про місце респондента на шкалі іншого виміру — екстраверсії-інтроверсії. В результаті опитувальник у психодіагностичних дослідженнях використання не знайшов.

2) Наступною версією опитувальника став опитувальник **MPI (Maudsley Personality Inventory, 1956)**. Цей опитувальник включає дві шкали: екстраверсія-інтроверсія та нейротизм. Кожна шкала включала 24 питання. Пізніше Г.Айзенк додав 22 питання, які формують шкалу щирості/брехні (загалом опитувальник включив 60 питань). У цьому питанні на кожне твердження необхідно було вибрати із трьох варіантів відповіді: «так», «ні» чи «не знаю», які оцінювалися 2, 0 чи 1 відповідно. Даний опитувальник практично показав істотну різницю між результатами і теоретичними прогнозами дослідника.

3) Третім став особистісний опитувальник **EPI (Eysenck Personality Inventory, 1963)**. Даний опитувальник містить 57 питань: 24 – шкала екстраверсії-інтроверсії, 24 – шкала нейротизму та 9 питань складають шкалу соціальної бажаності відповідей досліджуваного, його ставлення до дослідження та достовірності результатів (57 питань, так/ні).

Г. Айзенк створив дві версії даного опитувальника А і В. Ці версії відрізняються лише формулюваннями питань, все інше в них аналогічне. Таке існування двох форм версій опитувальника дає досліднику можливість провести повторне дослідження.

4) Четвертою версією є опитувальник **EPQ (Eysenck Personality Questionnaire)**, те саме, що і **PEN (Psychoticism, Extraversion, and Neuroticism)**.

Ця версія опитувальника є результатом подальших досліджень Ганса та Сібілі Айзенк. Цей опитувальник був створений у **1975** році. Основою даного опитувальника стала модель авторів PEN (психотизм, екстраверсія і нейротизм). У цьому опитувальнику додалася третя шкала – психотизм. Опитувальник складається із 90 тверджень.

5) П'ята версія **EPQ-R (Revised), 1985, 100 питань**, так/ні. Існує також її короткий варіант **EPQ-RS** на 48 питань. У цій версії здійснено перегляд тих моментів, які були розкритиковані у попередньому варіанті. Офіційного перекладу (як і у попередньому варіанті) немає.

III. Практична робота №3.

Приклад протоколу практичної роботи

ПП студента
група

Практична робота №1

Практична робота №1 включає два основні завдання:

- 1) Визначити схильність до рефлексії та самоаналізу у досліджуваного; на основі отриманого результату припустити, в якій мірі визначені показники сприяють отриманню об'єктивних та надійних даних від досліджуваного під час опитування;
- 2) Виявити типологічні особливості особистості за допомогою короткої версії П'ятифакторного опитувальника.

Методика 1

Тема: Визначення схильності до самоаналізу.

Мета: виявити схильність до рефлексії та самоаналізу.

Методика: Коротка шкала саморефлексії та інсайту (short self-reflection and insight scale) P.J. Silvia (адаптація М.Є. Тиченко).

Загальна характеристика методики: Поширеним серед науковців є вивчення схильності до самоаналізу через метакогніції, а саме оцінку метакогнітивних процесів рефлексії та осяяння. При цьому саморефлексія трактується як певна перевірка та оцінка своїх думок, почуттів і поведінки. Інсайт (осаяння) можна описати як ясність та чіткість розуміння своїх думок, почуттів і поведінки.

Використання цієї методики є актуальним в рамках «Практикуму з психології особистості»: оскільки змістове наповнення курсу передбачає роботу зі значною кількістю особистісних опитувальників встає питання про попереднє визначення здатності досліджуваного правдиво, чесно і усвідомлено давати відповідь на питання із наданих йому опитувальників. Запорукою отримання вірних даних є здатність самого досліджуваного правильно інтерпретувати і розуміти власні думки, емоції, бажання, особистісні якості, образ власного «Я» тощо.

Інструкція: Оцініть, будь ласка, кожне твердження за 7-бальною шкалою:

- (1) – повністю не згодний / не згодна
- (2) – не згодний / не згодна
- (3) – радше незгодний / незгодна
- (4) – щось середнє
- (5) – більшою мірою згодний / згодна
- (6) – згодний / згодна
- (7) – повністю згодний / згодна

Бланк опитувальника:

<i>Перелік тверджень</i>	<i>Оцінка</i>
1. Я часто аналізую свої почуття	1 2 3 4 5 6 7
2. Мене часто бентежить те, як я справді ставлюся до тих чи інших речей	1 2 3 4 5 6 7
3. Я часто витрачаю час на роздуми над своїми думками	1 2 3 4 5 6 7
4. Я часто усвідомлюю, що маю певні відчуття, але часто не знаю, що вони означають	1 2 3 4 5 6 7
5. Я часто думаю про те, як я ставлюся до тих чи інших речей	1 2 3 4 5 6 7

6. Моя поведінка часто бентежить мене	1 2 3 4 5 6 7
7. Мені важливо оцінювати те, що я роблю	1 2 3 4 5 6 7
8. Роздуми про власні думки змушують мене немовби ще більше бути збитим / збитою з пантелику	1 2 3 4 5 6 7
9. Мені дуже цікаво досліджувати те, про що я думаю	1 2 3 4 5 6 7
10. Часто мені важко зрозуміти, як я ставлюся до тих чи інших речей.	1 2 3 4 5 6 7
11. Мені важливо спробувати зрозуміти, що означають мої почуття	1 2 3 4 5 6 7
12. Зазвичай я знаю, чому я відчуваю себе так, а не інакше	1 2 3 4 5 6 7

Обробка результатів

Обрахунок відбувається за двома шкалами – саморефлексії та інсайту.

Необхідно підсумувати бали за кожною з них, однак питання, позначені символом (*), рахуються по зворотній шкалі.

- **1 шкала.** Саморефлексія: питання № 1, 3, 5, 7, 9, 11.
- **2 шкала.** Інсайт: питання № 2*, 4*, 6*, 8*, 10*, 12.

Тестові норми за шкалами тесту «Коротка шкала саморефлексії та інсайту (Short Self-reflection and Insight Scale)»

Шкали	Рівні (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Саморефлексія	6-25	26-31	32-42
Інсайт	6-23	24-30	31-42

Результат досліджуваного:

Шкали	Бал	Рівень
Саморефлексія		
Інсайт		

Інтерпретація результатів: ...

Методика 2

Тема: Вивчення типологічних особливостей особистості.

Мета: виявити типологічні особливості особистості.

Методика: Коротка версія П'ятифакторного опитувальника (Ten Item Personality Inventory, TIPI).

Інструкція: Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них, послуговуючись наступною шкалою балів:

- 1 – абсолютно не погоджуюсь
- 2 – не погоджуюся
- 3 – швидше не погоджуюся
- 4 – важко сказати
- 5 – швидше погоджуюся
- 6 – погоджуюся
- 7 – абсолютно погоджуюся

Бланк опитувальника:

№	Бачу себе як людину, яка є...	1	2	3	4	5	6	7
1	Товариська, активна							
2	Критична, конфліктна							

3	Сумлінна, дисциплінована							
4	Тривожна, схильна перейматися							
5	Відкрита до нового, різностороння							
6	Стримана, тиха							
7	Тактовна, співчутлива, приязна							
8	Неорганізована, легковажна							
9	Спокійна, емоційно стабільна							
10	Не любить змін і пошуку нових рішень							
	<i>Це шкала для підрахунку балів за оберненими твердженнями</i>	7	6	5	4	3	2	1

Обробка результатів:

Відповідно до ключа нижче, знайдіть середнє значення балів для відповідних пар тверджень за кожною із п'яти характеристик особистості.

1. Екстраверсія: 1; 6*
2. Дружелюбність: 2*; 7
3. Добросовісність: 3; 8*
4. Емоційна стабільність: 4*; 9
5. Відкритість новому досвіду: 5; 10*

Де * позначені твердження у оберненій шкалі.

Наприклад, на твердження №1 та №6* Ви відповіли однаково «не погоджуюся», тобто, обрали «2». Тоді оцінка твердження №1 буде 2 бали, а для оцінки оберненого твердження №6* Вам треба скористатися останнім рядком таблиці, де Ви знайдете необхідне значення – це буде 6 балів.

Альтернативний варіант переводу балів у обернену шкалу це відняти від восьми бал отриманий за прямою шкалою: $8 - 2 = 6$.

Далі розраховуємо середній бал за обома твердженнями. Наприклад: $(2 + 6) / 2 = 4$.

Наприклад, за екстравертованістю досліджуваній отримав 4 бали із 7 можливих. Це мало чи багато? Відповідь на це запитання можна отримати, розмістивши своє значення на шкалі, наведеній нижче. Так Ви дізнаєтеся до якого з двох полюсів тяжієте.

	1	2	3	4	5	6	7	
Інтроверсія								Екстраверсія
Відособленість								Дружелюбність
Легковажність								Добросовісність
Емоційна нестабільність								Емоційна стабільність
Консервативність								Відкритість новому досвіду

Результат досліджуваного:

№	Шкала опитувальника	Бал
1	Екстраверсія	
2	Дружелюбність	
3	Добросовісність	
4	Емоційна стабільність	
5	Відкритість новому досвіду	

Інтерпретація результатів: ...

Висновки: (що ми дізналися про особистість, без балів і процесуальних моментів типу «Я пройшов ось таку методику...», не пишемо «я», пишемо «досліджуваний/а», складаємо міні-портрет людини, лаконічно і ємко; найвищий рівень – зробити прогноз).

Питання для обговорення:

1. Які три основні психодіагностичні підходи можна виділити?
2. Які внутрішні та зовнішні чинники можуть вплинути на результати опитування?
3. Яку кількість питань особистісного опитувальника можна вважати оптимальною? Чому? Яку роль в цьому питанні можуть відігравати вік досліджуваного і чинник мотивації?

Тема для дискусії:

1. Значення схильності до рефлексії у досліджуваного в психодіагностиці. Чи впливає цей показник на здатність розуміти себе та вербалізувати це розуміння під час процесу діагностики.

Завдання для самостійного опрацювання: «Відгук дослідника і відгук досліджуваного».

На основі проходження двох психологічних методик в рамках практичного заняття №1 напишіть два короткі відгуки на пройдені методики: перший – з позиції дослідника (наскільки інформативними є дані опитувальники, чи вважаєте Ви отримані значення об'єктивними); другий – з позиції досліджуваного (чи відповідають, з Вашої точки зору, отримані значення реальним характеристикам досліджуваного, яке враження на Вас справили опитувальники, чи викликали у Вас довіру ці методичні інструменти).