

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Любешівський технічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»



ПСИХОЛОГІЯ

методичні вказівки до виконання практичних занять
для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий
молодший бакалавр денної форми навчання

галузь знань **20 Аграрні науки та продовольство (Н Сільське лісове, рибне
господарство та ветеринарна медицина)**
спеціальності **208 Агроінженерія (Н 7 Агроінженерія)**
освітньо-професійної програми **Агроінженерія**

Любешів 2026

УДК 159.9(07)

Л 77

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

_____ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій коледжу Бібліотекар _____ Н.М. Корець

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

протокол № _____ від «_____» _____ 2026 р.

Рекомендовано до видання на засіданні циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України протокол № _____ від «_____» _____ 2026 р.

Голова циклової методичної комісії _____ Кравчик Л. М.

Укладач: _____ Лопухович Н.В., викладач спеціаліст

Рецензент: _____

Відповідальний за випуск: _____ Кравчик Л. М., викладач вищої категорії, голова циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України.

Психологія [Текст]: методичні вказівки до виконання практичних занять для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство (Н Сільське лісове, рибне господарство та ветеринарна медицина) спеціальності 208 Агроінженерія (Н 7 Агроінженерія) освітньо-професійна програма Агроінженерія денної форми навчання / уклад. Н.В. Лопухович – Любешів: ВСП «Любешівський технічний фаховий коледж ЛНТУ», 2026. – 30 с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу «Психологія» з метою перевірки знань та вмінь студентів та надання методичної допомоги у процесі виконання практичних робіт.

©Н.В.Лопухович, 2026

ЗМІСТ

Вступ	4
Практичне заняття 1.....	6
Практичне заняття 2.....	21
Література.....	29

Вступ

Сучасний розвиток суспільства, його економічне і культурне життя послідовно розгортається в бік все більшої психологізації, оскільки в центрі подій соціальних змін стає людина. Дані процеси потребують широкого розповсюдження і глибини психологічних знань. Тому основи психологічних знань необхідні кожній сучасній людині в її повсякденному житті та професійній діяльності. Особливо важливі такі знання кожному випускнику вищого навчального закладу для більш глибокого та усвідомленого розуміння оточуючого світу, більш ефективного виконання професійної діяльності, успішної взаємодії з іншими людьми, побудови взаємовідносин в сім'ї, усвідомленого підходу до виховування власних дітей.

Вивчення дисципліни „Психологія” передбачає здобуття студентами уявлень про природу психіки людини, співвідношення природних і соціальних чинників становлення та розвитку особистості. Для успішного здійснення професійної діяльності необхідними є знання про сутність та складові поведінки людини, знання про закономірності перебігу психічних процесів, сутність психічних станів людини, індивідуальнопсихологічні властивості особистості, а також психологічні фактори розвитку міжособистісних та міжгрупових стосунків.

Метою вивчення навчальної дисципліни є пізнання закономірностей психічної діяльності та індивідуальнопсихологічних властивостей особистості; формування потреби в особистісному розвитку, вмінь виявляти психологічні особливості інших людей та будувати позитивні стосунки з оточенням і досягати індивідуальних цілей у процесі навчання, системи психолого-педагогічних знань, які сприятимуть ефективності професійної діяльності.

Даний збірник складається з психологічних тестів та завдань, які покликані сприяти процесу самопізнання і самовиховання особистості студента, а також опануванню ним деяких засобів, які дозволяють правильно оцінювати інших

людей, орієнтуватися в складному механізмі людської поведінки. Вміння розібратися в собі та в інших – запорука успішного спілкування і ефективної діяльності майбутнього фахівця.

Практичне заняття 1

Тема: *Самопізнання особистості. Визначення темпераменту особистості*

Мета: навчитися визначати показники темпераменту особи.

Використані матеріали: 1) інструкція для визначення темпераменту за допомогою “паспортів” темпераменту;
2) “паспорти” темпераментів.

Хід роботи:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Одержати методику “Визначення темпераменту особистості”.
3. В переліку якостей, що складають “паспорт” кожного з чотирьох темпераментів, відзначити якості, які притаманні даній особі.
4. Підрахувати кількість відмічених рис для кожного з типів темпераменту.
5. Підрахувати загальну кількість рис для всіх типів темпераменту.
6. Одержані показники підставити в формулу темпераменту (1) і підрахувати кількісні показники кожного з типів темпераменту.

Теоретичні матеріали до виконання практичної роботи

Темперамент – сукупність індивідуально-психологічних характеристик, що виявляються у силі, напруженості, швидкості та урівноваженості нервових процесів.

Вчення про темперамент виникло у давнину. Давньогрецький лікар Гіппократ (5 ст. до н.е.), а потім римський лікар Гален (II ст. до н.е.), спостерігаючи індивідуальні особливості поведінки людини, зробили спробу описати і пояснити ці особливості. Гіппократ вважав, що в тілі людини є чотири рідини: кров, слиз, жовч і чорна жовч. Домінування однієї з них і визначає темперамент людини.

Назви темпераментів походять від назв рідин: холеричний темперамент – походить від латинського слова *chole* (жовч), сангвінічний – від *sanquis* (кров), флегматичний - від *phlegma* (слиз), меланхолічний – від *melas chole* (чорна жовч). Назви темпераментів збереглися до наших днів.

В подальшому велику роль в розвитку теорії темпераменту відіграв І.П. Павлов. Він дослідив властивості вищої нервової діяльності і показав, що уроджене співвідношення цих властивостей і характеризує те, що називають темпераментом.

“Чистий” *сангвінік* має сильний, урівноважений, рухливий тип нервової системи. Швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко виникають і змінюються, емоційні переживання, як правило, неглибокі. Міміка багата, рухлива, виразна. Дещо непосидючий, вимагає нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє суворо дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи у роботі. У зв'язку з цим не може успішно виконувати справи, що вимагають рівної затрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, сталості уваги, терпіння. За відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему, вирізняється підвищеною збудливістю, дії переривисті. Йому властиві різкість і поривчастість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань. Внаслідок неврівноваженості, захопившись справою, схильний діяти з усіх сил, виснажуватись більше, ніж слід, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець. Маючи суспільні інтереси, така людина виявляє темперамент у ініціативності, енергійності, принциповості. За відсутності духовного життя холеричний темперамент часто виявляється у дратівливості, афективності, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю за напружених обставин.

Флегматик має сильну, врівноважену, але інертну нервову систему. Характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими. Поступливий та спокійний у діях, міміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настроїв. Він наполегливий та впертий “працівник життя”, він рідко “зривається”, не схильний до афектів, розраховавши власні сили, доводить справу до кінця, рівний у відносинах, в міру товариський, не любить говорити зайвого. Економить сили. Залежно від умов в одних випадках флегматик може характеризуватись “позитивними” рисами – витримкою, глибиною думок, сталістю, ґрунтовністю, в інших – млявістю, байдужістю до оточуючого, лінощами, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання одних лише звичних дій.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись.

Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки). Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором’язливість і боязкість, нерішучість. В нормальних умовах меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання. За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують. Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Проведення дослідження

1. Це завдання можна виконувати для вивчення самого себе та інших. Тест містить “паспорти” темпераментів, які складаються з переліку рис, притаманних представникам кожного з чотирьох типів темпераменту. Слід відповідати, виходячи з того, як Ви поведетеся у повсякденному житті, а не в якихось екстремальних умовах.

Відмітьте знаком “+” ті риси в “паспорті” темпераменту, які характерні для вашої вдачі.

Паспорти темпераментів:

I. Ви: 1) непосидючі, метушливі; 2) нестримані, запальні; 3) нетерплячі; 4) різкі і прямолінійні в відносинах з людьми; 5) рішучі й ініціативні; 6) впertі; 7) влучні у суперечках; 8) працюєте поривами; 9) схильні до ризику; 10) незлопам’ятні; 11) маєте швидку, пристрасну, з плутаними інтонаціями мову; 12) неврівноважені і схильні до гарячності; 13) агресивні; 14) нетерплячі до вад; 15) маєте виразну міміку; 16) здатні швидко діяти і щось вирішувати; 17) невтомно прагнете до нового; 18) у Вас різкі, поривчасті рухи; 19) наполегливі в досягненні поставленої мети; 20) схильні до різких змін настрою.

II. Ви: 1) веселі, життєрадісні; 2) енергійні та ділові; 3) часто не доводите розпочату справу до кінця; 4) схильні переоцінювати себе; 5) здатні швидко схоплювати нове; 6) непостійні в інтересах і нахилах; 7) легко переживаєте поразки; 8) без труднощів пристосовуєтесь до різних обставин; 9) з задоволенням беретесь за будь-яку нову справу; 10) легко залишаєте справу, якщо вона перестала Вас цікавити; 11) швидко включаєтесь у нову роботу і так само швидко переключаєтесь з однієї справи до іншої; 12) для Вас обтяжливі одноманітність, буденна, клопітка робота; 13) Ви товариські та чуйні, не відчуваєте скутості у стосунках з новими для Вас людьми; 14) витривалі та працездатні; 15) володієте голосною, швидкою, чіткою мовою, яка супроводжується жвавими жестами і виразною мімікою; 16) зберігаєте

самовладання в раптовій, складній ситуації; 17) маєте завжди бадьорий настрій; 18) швидко засинаєте і прокидаєтесь; 19) буваєте незібрані, виявляєте поспішність в рішеннях; 20) часто відволікаєтесь, схильні до поверхневості.

III. Ви: 1) спокійні та холоднокровні; 2) послідовні, серйозні в справах; 3) обачні і розважливі; 4) вмiєте чекати; 5) мовчазні і не любите зайвих балачок; 6) маєте спокійну, врівноважену мову із зупинками, без особливих емоцій, жестикуляції і міміки; 7) стримані і терплячі; 8) доводите розпочату справу до кінця; 9) не розтрачуєте даремно сили; 10) суворо дотримуєтесь встановленого розпорядку життя, системи в роботі; 11) легко стримуєте пориви; 12) не берете близько до серця похвалу чи засудження; 13) незлобливi, поблажливо ставитесь до критики на свою адресу; 14) постійні в своїх стосунках та інтересах; 15) повільно втягуєтесь в роботу і переключаєтесь з однієї справи до іншої; 16) рівні у відносинах з людьми; 17) любите охайність та порядок у всьому; 18) важко пристосовуєтесь до нових обставин; 19) маєте витримку; 20) дещо повільні.

IV. Ви: 1) сором'язливі; 2) губитеся в нових обставинах; 3) важко встановлюєте контакт з незнайомими людьми; 4) не вірите в свої сили; 5) легко переносите самотність; 6) відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах; 7) схильні заглиблюватися в себе; 8) швидко втомлюєтесь; 9) маєте слабку, тиху мову, що іноді переходить у шепіт; 10) мимоволі пристосовуєтесь до характеру співрозмовника; 11) вразливі до сліз, 12) ставите високі вимоги до себе та інших; 13) надзвичайно сприйнятливi до похвали чи засудження; 14) схильні до підозр; 15) хворобливо чутливі і легко вразливі; 16) надмірно образливі; 17) замкнуті та відлюдкуваті, не ділитися ні з ким своїми думками; 18) малоактивні, несміливі; 19) покірні; 20) прагнете викликати співчуття і допомогу оточуючих. Не забувайте, що це ваша суб'єктивна оцінка самого себе.

Паспорти відповідають темпераментам: I – холеричному; II – сангвінічному; III – флегматичному; IV – меланхолічному.

1. Визначте свій темперамент за формулою:

$$\Phi T = X(A_x * 100\%) + C(A_c * 100\%) + \Phi(A_\phi * 100\%) + M(A_m * 100\%),$$

(1)^A

де ΦT – значення темпераменту; X – холеричний темперамент; C – сангвінічний темперамент; Φ – флегматичний темперамент; M – меланхолічний темперамент; A – загальна кількість плюсів за всіма типами; A_x – число плюсів у “паспорті” холерика; A_c – число плюсів у “паспорті” сангвініка; A_ϕ – число плюсів у “паспорті” флегматика; A_m – число плюсів у “паспорті” меланхоліка.

Кінцевий вигляд формула може мати, наприклад, такий: $\Phi = X-35\% + C-30\% + \Phi-14\% + M-21\%$.

Це означає, що даний темперамент на 35% – холеричний, на 30% – сангвінічний, на 14% – флегматичний і на 21% – меланхолічний.

Оціночна шкала

Якщо кількість позитивних відповідей за одним з типів темпераменту складає 40% і більше, це означає, що даний тип темпераменту для Вас є домінуючим. Якщо цей результат складає 30-39%, то риси даного типу виявлені у Вас досить сильно, якщо 20-29% – риси даного типу виявлені середньо. При результаті 10-19% можна стверджувати, що риси цього типу темпераменту виявлені у Вас в незначній мірі.

Холеричний темперамент	
<i>Позитивні сторони</i>	<i>Негативні сторони</i>
Енергійність, захопленість, пристрасність, рухливість, цілеспрямованість.	Запальність, агресивність, нестриманість, нетерплячість, конфліктність.
Флегматичний темперамент	
<i>Позитивні сторони</i>	<i>Негативні сторони</i>
Стійкість, постійність, терплячість,	Повільність, байдужість,

самовладання, надійність.	товстошкірість, сухість.
---------------------------	--------------------------

Сангвінічний темперамент	
<i>Позитивні сторони</i>	<i>Негативні сторони</i>
Життєрадісність, захопленість, чуйність, товариськість.	Схильність до зарозумілості, легковажність, поверховість, над товариськість, ненадійність.

Меланхолічний темперамент	
<i>Позитивні сторони</i>	<i>Негативні сторони</i>
Висока чутливість, м'якість, людяність, доброзичливість, здатність до емпатії.	Низька працездатність, недовірливість, вразливість, замкненість, сором'язливість.

Контрольні питання

1. Який або які типи темпераменту є у Вас домінуючими, які виявляються в значній мірі, які наявні в незначній мірі? Як виявляються (або можуть виявлятися) якості Вашого типу темпераменту в навчанні? в майбутній професійній діяльності?
2. Які види професійної діяльності підходять і не підходять людині з вашим типом темпераменту?
3. Наведіть приклади людей, у яких би яскраво виявились риси кожного з чотирьох типів темпераменту.
4. Як виявляються або можуть виявлятися особливості Вашого темпераменту в спілкуванні (сім'я, дружба компанія, академічна група)? Яким має бути для Вас ідеальний партнер для ситуацій тривалого спілкування (друг, чоловік, дружина)?

Дослідження особливостей характеру особистості

Мета: навчитися досліджувати деякі особливості характеру особистості, визначаючи рівень екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності.

Використані матеріали: 1) тест Г. Айзенка “Ваш характер”; 2) ключ до тесту.

Хід роботи

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Одержати тест Г. Айзенка “Ваш характер”, за допомогою якого проводиться дослідження.
3. На запропоновані питання дати відповіді. Відповідаючи на питання, потрібно ставити “так” (+) у випадку позитивної відповіді, “ні” (-) – у випадку негативної.
4. Одержані показники порівняти з ключем і отримати показники екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності та здійснити їх інтерпретацію.
5. Побудувати систему координат інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності і знайти на ній координату рівня екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності даної особи (рис. 1).

Теоретичні матеріали до виконання лабораторної роботи

Поняття “інтроверсія” і “екстраверсія” запропоновані швейцарським психологом К. Г. Юнгом. В основі поділу, запропонованого ним, лежить уявлення про те, що в житті людини є дві групи явищ – явища зовнішнього життя і внутрішнього. Як в тому, так і в іншому відбуваються певні події – тобто те, що змінює життя, що є значущим для людини.

Екстраверти – (від латинських коренів “екстра” – “назовні”, “верто” – “направляю” – спрямовані назовні) особистості, які спрямовані назовні, в силу

організації їх нервових процесів, потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища. Їм притаманна тяга до нових вражень. Такі люди потребують товариства, вони невимушені в поведінці, імпульсивні, безтурботні, балакучі. Їх почуття, емоції не завжди піддаються контролю. Вважається, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність (але незначна наполегливість) та висока соціальна адаптованість. Екстраверти зазвичай наділені зовнішньою чарівністю, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку. Добре виконують роботу, яка вимагає негайних рішень.

Інтроверти – (від лат. “інтро” – “всередину”, “верто” – “направляю” – спрямовані всередину). Їм не потрібне значне зовнішнє стимулювання, і ця властивість формує специфіку їх поведінки. Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, друзів у неї небагато, але вона вірна їм надовго. Інтроверт уникає галасливих компаній, повільний, поважний, планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції.

Інтровертам притаманна соціальна пасивність (за досить великої наполегливості), схильність до самоаналізу і складності щодо соціальної адаптації. Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, вони обережні, охайні, педантичні.

Емоційні реакції людини можна розрізнати, виходячи, зокрема, з того, наскільки в них врівноважені чи, навпаки, не врівноважені процеси збудження та гальмування. Врівноважена людина здатна контролювати свої емоційні вияви, володіти ними. Саме це і визначає рівень *емоційної стабільності людини*.

Варто зазначити, що мова йде не про саму емоційність або неемоційність і не про здатність виявляти чи приховувати емоції, а саме про *рівень контролю* за емоційними виявами. Виходячи з цього, люди поділяються на емоційно

стабільних і емоційно нестабільних. Емоційна нестабільність є причиною багатьох проблем особи, і тому є сенс виміру її рівня у людини.

На нейрофізіологічному рівні емоційна стабільність чи нестабільність людини зумовлюються динамікою процесів збудження-гальмування в півкулях головного мозку. Процеси збудження і гальмування можуть бути більш чи менш врівноважені – тоді ми говоримо про ту чи іншу міру *емоційної стабільності*. Вони можуть бути не врівноважені. При цьому може переважати або процес збудження, або процес гальмування. І те, і інше притаманне людині *емоційно нестабільній*.

У емоційно нестабільних людей-екстравертів переважає процес збудження. У людей-інтровертів, емоційно нестабільних, найчастіше переважає гальмування.

В поведінці емоційна стабільність-нестабільність виявляється таким чином: у емоційно стабільної людини емоційна реакція за силою і тривалістю відповідає фактору, що викликав дану емоційну реакцію. Коли причина, що викликала дану емоційну реакцію, вичерпала себе, емоція згасає, людина повертається до рівноваги.

У емоційно нестабільної людини реакція часто не відповідає подразникові за характером. Скажімо, потрапивши в дорожньо-транспортну пригоду така людина просто кидає кермо, замість того, щоб рятувати своє життя. Таким чином, *емоційно стабільні особистості* – це люди, які не схильні до занепокоєності, стійкі стосовно зовнішніх впливів, вони викликають довіру, схильні до лідерства. *Емоційно нестабільні* – люди чутливі, занадто емоційні, тривожні, схильні хворобливо переживати невдачі та засмучуватися через дрібниці.

Далі, емоційна реакція емоційно нестабільної людини часто носить парадоксальний характер: на сильні подразники виникає слабка реакція і навпаки. У людини емоційно стабільної, навпаки, емоційна реакція за силою

відповідає значущості події, що її обумовила – на значні події особистість реагує дуже емоційно, на незначні – слабкою емоційною реакцією. У емоційно нестабільної людини реакція триває і після того, як подразник, що її викликав, вичерпав себе. У людини емоційно стабільної емоційна реакція відповідає за тривалістю ситуації і згасає, коли вона вичерпана.

Показник “емоційна стабільність-нестабільність” біполярний і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, що характеризуються надзвичайною емоційною стійкістю, чудовою адаптованістю (показник 0-12), а на іншому – надзвичайно знервований, нестійкий і погано адаптований тип (показник 12-24).

Проведення дослідження

Тест Г. Айзенка ”Ваш характер”

1. Дати відповіді на питання, ставлячи “так” (+) у випадку позитивної відповіді, “ні” (-) – у випадку негативної.

Зміст тверджень	Так	Ні
1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, потребу отримувати сильні відчуття?		
2. Ви часто потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, підтримати, виявити співчуття?		
3. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?		
4. Вам дуже важко відмовитися від своїх намірів?		
5. Ви обмірковуєте свої справи неквапливо і вважаєте за потрібне задуматися, перш ніж діяти?		
6. Ви завжди дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це вам не вигідно?		
7. У вас часто бувають спади і піднесення настрою?		
8. Ви швидко дієте й говорите і не витрачаєте багато часу на обдумування?		
9. У вас виникало коли-небудь почуття, що ви нещасна людина, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?		

Зміст тверджень	Так	Ні
<p>10. Ви здатні побитися об заклад на будь-що?</p> <p>11. Ви ніяковієте, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби?</p> <p>12. Чи буває так, що, розгнівавшись, ви втрачаєте витримку?</p> <p>13. Ви часто дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту?</p> <p>14. Вас часто непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати?</p> <p>15. Вам цікавіше читати книги ніж спілкуватися із людьми?</p> <p>16. Вас легко образити?</p> <p>17. Ви любляете часто бувати в компанії?</p> <p>18. Вам спадає на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?</p> <p>19. Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все “горить” у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?</p> <p>20. Ви намагаєтесь обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?</p> <p>21. Ви багато мрієте?</p> <p>22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте в такий самий спосіб?</p> <p>23. Вас часто гнітить почуття провини?</p> <p>24. Всі ваші звички позитивні та бажані?</p> <p>25. Ви здатні дати волю почуттям і добре повеселитися в галасливій компанії?</p> <p>26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають вкрай напруженими?</p> <p>27. Вас вважають людиною жвавою і веселою?</p> <p>28. Після того, як справу зроблено, ви часто повертаєтесь до неї подумки і гадаєте, що могли б зробити краще?</p> <p>29. Ви зазвичай мовчазні та стримані, коли знаходитесь серед людей?</p> <p>30. Ви передаєте плітки?</p> <p>31. У вас буває безсоння від напливу хаотичних думок?</p> <p>32. Вам простіше і легше прочитати те, що вас цікавить, у</p>		

Зміст тверджень	Так	Ні
<p>книзі, навіть коли про це легко дізнатись у друзів?</p> <p>33. Чи буває у вас сильне серцебиття не через фізичні причини?</p> <p>34. Вам подобається робота, яка вимагає пильної уваги?</p> <p>35. У вас бувають напади тремтіння?</p> <p>36. Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?</p> <p>37. Вам неприємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?</p> <p>38. Чи правда, що ви дратівливі?</p> <p>39. Вам подобається робота, яка вимагає швидкості дій?</p> <p>40. Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності, які могли б статися?</p> <p>41. Ви неквапливі в рухах?</p> <p>42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу?</p> <p>43. Ви часто бачите страшні сновидіння?</p> <p>44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що ніколи не минете нагоди побалакати із незнайомою людиною?</p> <p>45. Вас непокоять які-небудь болі?</p> <p>46. Вас засмутило би, якби ви довго не могли бачитися зі своїми друзями?</p> <p>47. Ви можете назвати себе нервовою людиною?</p> <p>48. Чи є серед ваших знайомих такі, котрі вам явно не подобаються?</p> <p>49. Вас зачіпає критика ваших вад або роботи?</p> <p>50. Ви могли б сказати, що ви – впевнена в собі людина?</p> <p>51. Вам важко отримувати справжнє задоволення від вечірки?</p> <p>52. Вас непокоїть почуття, що ви чимось гірші від інших?</p> <p>53. Ви зумієте внести пожвавлення в нудну компанію?</p> <p>54. Чи буває так, що ви говорите про щось, чого зовсім не знаєте?</p> <p>55. Ви піклуєтесь про власне здоров'я?</p> <p>56. Ви любляете кепкувати з інших?</p> <p>57. Ви страждаєте від безсоння?</p>		

1. Необхідно за кожним показником порахувати суму балів, нараховуючи по одному балу за кожну відповідь, яка збігається з ключем, таким чином отримати показники за кожною з трьох шкал.

1.1 Опрацювати результати за шкалою “Щирість”.

Щирість: відповіді “так” на запитання 6, 24, 36; відповіді “ні” на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Якщо цей показник перевищує 5 балів, то можна стверджувати, що ви, нажаль, не були щирі у відповідях на запитання тесту.

Відзначимо, що в даному разі мова йде тільки про міру щирості у відповідях на запитання тесту, але ні в якому разі не про нещирість, як особистісну характеристику.

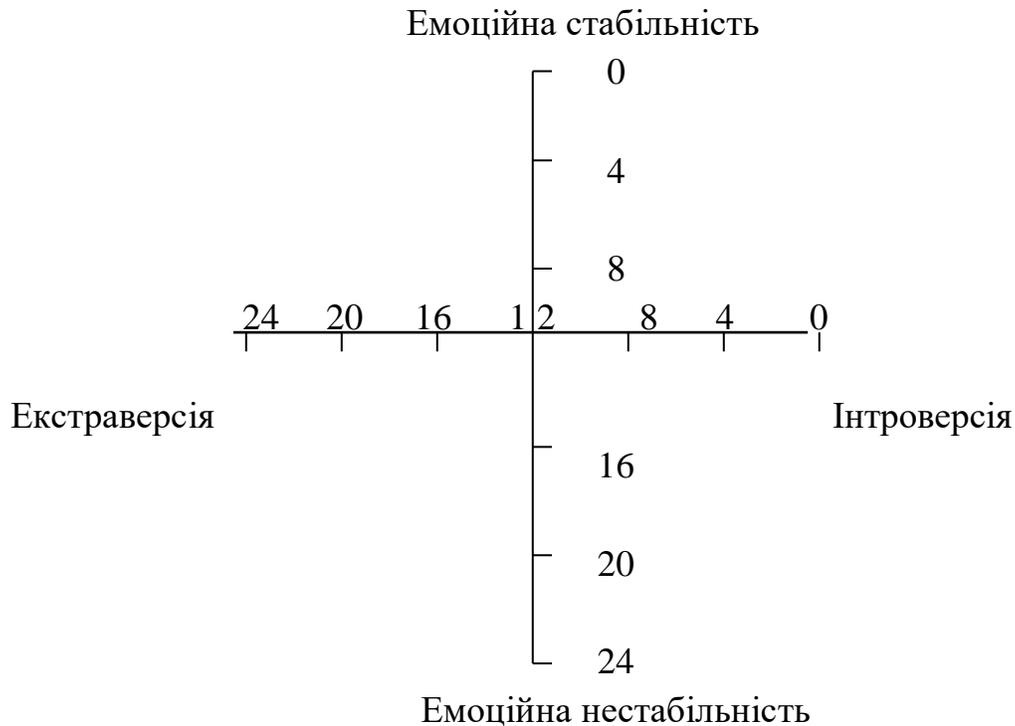
1.2 Опрацювати результати за шкалою “Екстраверсія – інтроверсія”.

Екстраверсія – інтроверсія: відповіді “так” на запитання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; відповіді “ні” на запитання: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показник “екстраверсія – інтроверсія” характеризує індивідуально-психологічну орієнтацію людини на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на внутрішній суб'єктивний світ (інтроверсія).

1.3 Опрацювати результати за шкалою “Емоційна стабільність – нестабільність”.

Емоційна стабільність-нестабільність: відповіді “так” на запитання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55,57; відповіді “ні” не враховуються



Малюнок – Шкали інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності

Дослідження рівня екстраверсії – інтроверсії та емоційної стабільності – нестабільності дає можливість в першому наближенні визначити тип темпераменту і деякі риси людей, що належать до кожного з чотирьох типів темпераменту. Це можливо, якщо у людини домінує певний тип темпераменту. Але для детальнішого та всебічнішого дослідження пропонується методика “Визначення темпераменту особистості”, що наводиться далі.

Контрольні питання

1. Які якості характеру притаманні екстраверту? Інтроверту? В чому і в якій мірі вони виявляються в даній особі? Як виявляються ці якості в повсякденному спілкуванні, в навчанні, майбутній професійній діяльності, сімейному житті?

2. Які якості характеру виявляє емоційно стабільна людина? емоційно нестабільна? В чому і в якій мірі це притаманно конкретній особі (Вам)? Як виявляються ці якості в повсякденному спілкуванні, в навчанні, в майбутній професійній діяльності?

3. Як змінилося Ваше уявлення про себе та інших після виконання даної роботи?

Підсумок заняття

Практичне заняття 2

Тема: *Гармонія особистості*

Мета: оволодіти методиками визначення самооцінки особистості, розвивати вміння аналізувати пройдену методику, ознайомитися з методами самоуправління особистості.

Хід роботи:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Одержати методику «Самооцінка особистості».
3. Обробка результатів методики.
4. Вправа «Колесо життя»
5. Психогеометричний тест.

Теоретичні матеріали до виконання практичної роботи

Методи самоуправління особистості.

Всі ми різні, у кожного свої життєві смисли і цінності, бажання і цілі, різний рівень домагань, різні характери і темпераменти, різні потреби в спілкуванні, фізичному навантаженні, ступеня усамітнення. І на кожному життєвому етапі – певний стан здоров'я і емоційний фон, що залежать від перенесених стресів, захворювань, переживань і т.д. Скільки б не було людині років, в яких би умовах вона не перебувала і як би не виявляла свою індивідуальність, основним моментом в житті є її внутрішній спокій, узгодженість внутрішнього світу із зовнішніми факторами. Іншими словами, якість життя людини залежить від того, якою мірою людина перебуває в гармонії з самою собою.

Сам термін «гармонія», що походить від давньогрецьких коренів і має дослівний переклад «зв'язок», «узгодженість», спочатку вживався тільки в музиці, а потім став використовуватися і в переносному значенні - впорядкованості, узгодженості в стосунках між будь-якими об'єктами.

Гармонія – це певний баланс між думками, почуттями, вчинками людини, узгодженість бажань, слів і дій. Гармонійна особистість тішить себе і оточуючих своїм душевним здоров'ям, умінням ладнати з людьми і гарною пристосованістю до широкого кола ситуацій

Вправа. “Колесо життя» (10 хв)

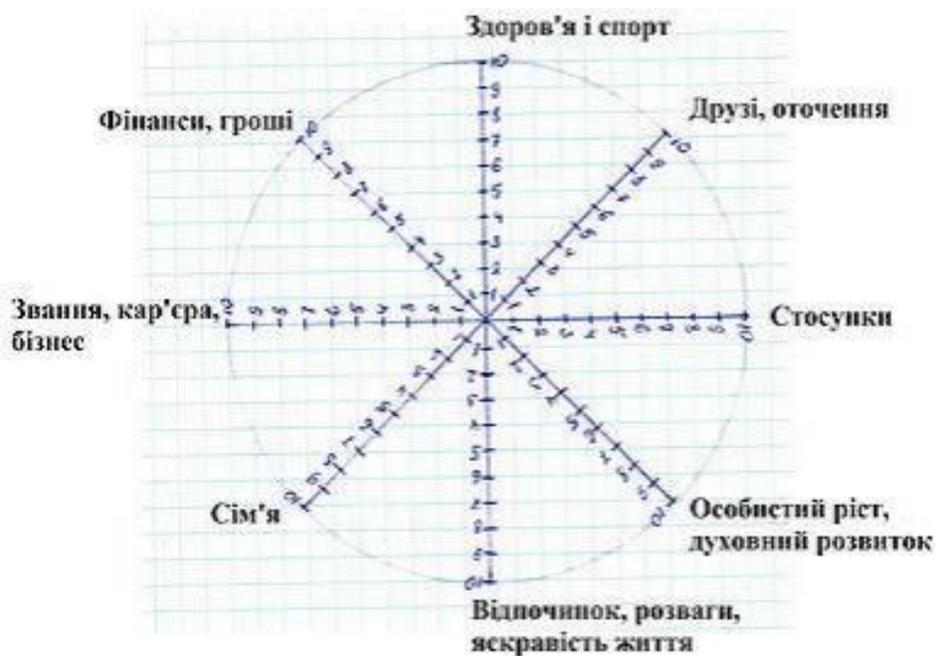
Для того, щоб підвищити мотивацію активної участі в тренінгу, вчителям пропонується побудувати так зване колесо життя. Вони отримують аркуші паперу формату А4 і малюють велике коло з вісьмома спицями.

Кінець і початок спиць позначають таким чином, щоб біля центру виявилися назви з негативним забарвленням, тобто зі знаком «мінус», а біля великого кола – назви зі знаком «плюс».

Тепер учасники знаходять і позначають на кожній спиці місце, яке найбільшою мірою відповідає їхньому стану на сучасному життєвому етапі. Потім поєднують ці відмітки суцільною лінією.

Запитання для обговорення

- Чи утворилося коло з проведеної вами лінії?
- У якому аспекті життя ви найбільш благополучні?
- Які сфери життєдіяльності ви хотіли б удосконалити?
- Яким чином ви це можете зробити?
- Про що свідчить виконання цього завдання?



Висновок. Кожна зі «спиць» утримує наше колесо в рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно постійно розвивати в собі якості, зазначені на спицях, рівномірно, щоб ми могли прожити життя

Тест “Самооцінка особистості”

1. Якості особистості поділити на дві колонки В першу колонку виписати якості, які притаманні Вашому ідеалу (перелік “Мій ідеал”). Решту якостей виписати в колонку (перелік “Неідеал”).

Перелік якостей особистості

1. Акуратність	11. Заздрість	21. Нестриманість	31. Сором'язливість
2. Безтурботність	12. Захопленість	22. Образливість	32. Стриманість
3. Боягузливість	13. Злопам'ятство	23. Обережність	33. Терпимість
4. Вередливість	14. Легковір'я	24. Педантичність	34.
5. Вишуканість	15. Мрійливість	25. Повільність	34. Турботливість
6. Гордість	16.	26. Поміркованість	35. Упертість
7. Грубість	Наполегливість	27. Поступливість	36. Холодність
8. Жалісливість	17. Ніжність	28. Рішучість	37. Чарівність
9. Жвавість	18.	29. Розв'язність	38. Чуйність
10. Життєра-	Невимушеність	30. Самозабуття	

дісність	19. Нервовість 20. Нерішучість		39. Щирість 40. Ентузіазм
----------	-----------------------------------	--	------------------------------

Короткий словник:

Вишуканий – той, хто вирізняється добрим естетичним смаком, приділяє велику увагу зовнішнім проявам.

Чарівний – той, хто викликає позитивні почуття, приємний, звабливий.

Ентузіазм – завзятість, емоційність при виконанні справи.

Розв'язність – нестриманість, некоректна поведінка, ігнорування інших.

Жалісливість – схильність до почуття жалості, співчуття.

Самозабуття – діяльність, що відрізняється великою захопленістю, при якій людина максимально занурюється в справу, яка викликає її інтерес, до того, що забуває про себе.

Невимушеність – здатність розкуто почувати себе в будь-якій ситуації, природність в поведінці.

Педантизм – “сліпе” дотримання встановлених норм, дріб'язкова точність.

2. В переліку “Мій ідеал” відмітити позначкою якості, які у Вас є реально за принципом “так – ні”, незалежно від рівня розвиненості якості. В переліку “Неідеал” відмітити будь-якою позначкою якості, яких у Вас немає, теж за принципом “так – ні”.

3. Підрахувати загальну кількість відмічених якостей як у першому, так і в другому переліку (Р).

4. Визначити коефіцієнт самооцінки, поділивши одержану суму (Р) на загальну кількість якостей (40) (дивись набір якостей особистості):

$$K_c = P / 40,$$

де K_c – коефіцієнт самооцінки.

5. Результати порівняти з оціночною шкалою.

Оціночна шкала

Якщо Ви одержите коефіцієнт від 0,4 до 0,6 – значить, самооцінка адекватна, Ви самокритичні і не переоцінюєте себе.

Якщо одержите коефіцієнт від 0 до 0,4, це свідчить про недооцінку своєї особистості, про підвищену критичність.

Якщо коефіцієнт від 0,6 до 1, це говорить про переоцінку своєї особистості, некритичне ставлення до себе.

Психогеоетричний тест

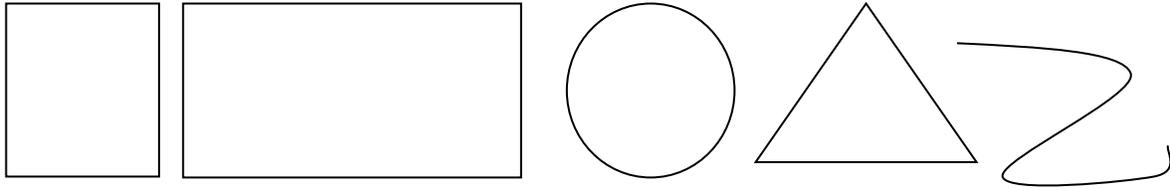
Психогеоетрія – цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор – Сьюзен Диллінгер, фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними ефективність правильно виконаного психометричного тесту досягає 85 %.

Цей тест дозволяє:

- миттєво визначити тип Вашої особи і особи, що Вас цікавить;
- дати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини звичайною, зрозумілою мовою;
- спрогнозувати поведінку кожного типу особистості;
- визначити рівень вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

Цей тест посилює і дозволяє частково усвідомити наше підсвідоме, інтуїтивне “відчуття” інших людей. Тому, виконуючи його, намагайтеся дослухатися до своєї інтуїції і, по можливості, “відключити” раціональну логіку, логічну частину нашого “Я”

Інструкція: Виберіть із п’яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Спробуйте відчувати свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Коротка психологічна характеристика основних “форм” особистості. Фігура, що опинилася на першому місці – це Ваша основна фігура чи суб’єктивна форма. Вона дозволяє визначити Ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, що їх Ви обрали наступними, – це риси, які Ви демонструєте тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. остання, п’ята фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає у Вас найбільші труднощі. Може статися, що жодна фігура Вам, чи іншій людині, не підходить. Тоді людину можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм. Нарешті, може статися, що Вам важко вловити інтуїтивне відчуття форми себе чи іншої людини. Тоді почніть з характеристик, що наведені для п’яти форм, намагайтеся використати їх для розуміння людей даного типу та прогнозу їх поведінки і поступово тренуйте в собі відчуття геометричної форми цих людей.

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні “люди-квадрати”. Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей. “Люди-квадрати” скоріше “вираховують” результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що “квадрати” можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі

чесноти “людей-квадратів” мирно співіснують зі слабкими місцями.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато “трикутників” відчують у цьому своє призначення: “Народжені, щоб бути лідерами”. Найхарактернішою особливістю “людей-трикутників” є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх. “Люди-трикутники” дуже впевнені в собі, хочуть бути всьому правими. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. “Трикутник” – це установка на перемогу. Із “Трикутників” виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність “політичної інтриги”. Взагалі, “Трикутники” дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого стану. Найбільш характерні риси “Прямокутників” – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у “Прямокутників” виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому “Прямокутниками” легко маніпулювати. Якщо ви дійсно маєте “прямокутну форму”, будьте обережні! І пам’ятайте, що “прямокутність” – це лише стадія. Вона мине – і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом.

Коло. “Люди-кола” – це найкращі комунікатори серед п’яти форм насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Вони характеризуються високою чутливістю, розвинутою емпатією – здатністю співпереживати, співчувати,

емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. “Людина- коло” відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. “Люди- кола” відмінно “бачать” людей і в одну мить можуть розпізнати облудника і брехуна. Вони “вболівають” за свій колектив і високопопулярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу. По-перше, “Люди-кола”, через їх спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто стараються догодити кожному. По-друге, “Кола” не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь- яке рішення з більшістю та заручитися їх підтримкою. Можна сказати, що “Кола” – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, “Людяма-колама” не вистачає організаторських навичок.

Зигзаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п’яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний “право-півкульний” мислитель, вільнодумуюча людина. “Зигзаги” схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, як речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються. “Зигзаги” просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях. їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці. “Зигзаг” – найзбудливіша з усіх п’яти фігур. При цьому “людині зигзагу” не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

Підсумок заняття

Література

1. Варій М. Й. Загальна психологія.: *підр. [для студ. вищ. навч. закл.]*/ В 18 М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.– ISBN 978-966-364-817-0
2. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. 3. 3. 3.
3. Загальна психологія: підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та ін. – К.: Лібідь, 2005. – С 175-203.
4. 3.Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К.: Каравела, 2005. – 280 с.
5. М.В.Лемак,В.Ю.Петрище Методичне видання психологу для роботи Збірник. - Ужгород, Видавництво О. Гаркуші, - 2012, - 616 с.
6. Пов'якель Н.І. Психопрофілактика конфліктів/К.: Шк. світ,2012. –128с.

Психологія [Текст]: методичні вказівки до виконання практичних занять для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство (Н Сільське лісове, рибне господарство та ветеринарна медицина) спеціальності 208 Агроінженерія (Н 7 Агроінженерія) освітньо-професійна програма Агроінженерія денної форми навчання / уклад. Н.В. Лопухович – Любешів: ВСП «Любешівський технічний фаховий коледж ЛНТУ, 2026. – 30 с.

Комп'ютерний набір і верстка:
Редактор:

Н.В.Лопухович
Н.В. Лопухович

Підп. до друку _____ 2026 р. Формат А4
Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. _____
Обл. вид. арк. _____ Тираж 15 прим.