

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до практичних занять та самостійної роботи

з навчальної дисципліни

**«ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ ВИЩОЇ ШКОЛИ»**

*(для студентів 5 курсу денної форми навчання  
освітнього рівня «магістр» спеціальності 191 – Архітектура та  
містобудування. Архітектура будівель і споруд)*

**Харків  
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова  
2016**

Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з дисципліни «Педагогіка та психологія вищої школи» (для студентів 5 курсу денної форми навчання освітнього рівня «магістр» спеціальності 191 – Архітектура та містобудування. Архітектура будівель і споруд) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Л. П. Вороновська. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 71 с.

**Укладач Л. П. Вороновська**

**Рецензент**

**О. О. Жигло**, кандидат педагогічних наук, доцент Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою мовної підготовки, психології та педагогіки,  
протокол № 4 від 25 листопада 2016 р.*

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| 1 ХАРАКТЕР І ТЕМПЕРАМЕНТ .....   | 4  |
| 1.1 Взаємодія характеру й темпераменту.....  | 4  |
| 1.2 Класифікація характерів .....  | 5  |
| 1.3 Характер і темперамент .....   | 6  |
| 1.4 Вплив якостей особистості на особливості її спілкування.....   | 8  |
| 1.5 Темперамент і особливості професійної діяльності.....  | 18 |
| 2 ПРОФЕСІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ.....  | 24 |
| 2.1 Наукове обґрунтування змісту поняття «професійна<br>мобільність».....  | 24 |
| 2.2 Структура й особливості професійної мобільності особистості...   | 27 |
| 2.3 Структура професійної мобільності майбутніх фахівців<br>комунальних господарств.....   | 29 |
| 2.4 Особистісні характеристики фахівців комунального<br>господарства .....   | 36 |
| 3 МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ, ТЕМПЕРАМЕНТУ<br>Й СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ<br>ФАХІВЦІВ КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА..... | 38 |
| 3.1 Методика визначення темпераменту.....  | 38 |
| 3.2 Методика визначення типу особистості за типологією<br>Майерс-Бріггс.....   | 40 |
| 3.3 Методика діагностики особистості на мотивацію<br>до успіху Т. Е. Елерса.....   | 48 |
| 3.4 Діагностика мотивації щодо уникнення невдач за методикою<br>Т. Елерса.....   | 50 |
| 3.5 Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»<br>(МЛО-АМ, розроблений А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним).....                  | 52 |
| 3.6 Методика дослідження вольової саморегуляції<br>А. Зверькова та Є. Ейдмана.....   | 63 |
| 3.7 Діагностика рефлексивності особистості<br>(методика А. Карпова).....   | 66 |
| 4 ТЕМИ ДЛЯ ДОПОВІДЕЙ І РЕФЕРАТІВ.....  | 69 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....  | 70 |

## **1 ХАРАКТЕР І ТЕМПЕРАМЕНТ**

Такі поняття, як «характер» і «темперамент» зазвичай порівнюють або ототожнюють. Однак якщо розглянути різні наукові теорії, то стане зрозумілим, що стосовно взаємовпливу характеру й темпераменту існує декілька поглядів. Одні вчені ототожнюють їх (А. Ружицький, Е. Кречмер), інші протиставляють і акцентують увагу на суперництві між ними (В. Віреніус, П. Вікторов), треті вважають темперамент складником характеру (С. Городецький, С. Рубінштейн), четверті впевнені, що темперамент – це природна база характеру (Б. Ананьєв, Л. Виготський).

### **1.1 Взаємодія характеру й темпераменту**

Якщо виходити з суто матеріалістичного пояснення понять, то можна стверджувати, що характер і темперамент схожі своєю залежністю від фізіологічних особливостей індивіда. Процес формування характеру обумовлюється особливостями темпераменту, який тісно пов'язаний з особливостями нервової системи. Важливо також усвідомлювати, що риси характеру виявляються тільки тоді, коли темперамент уже сформований, тобто він є базою для розвитку характеру, а також визначає такі його якості, як інертність реакції, рухливість, врівноваженість, адаптивність. Однак характер аж ніяк не обумовлюється темпераментом, і люди зі схожими особливостями темпераменту можуть бути абсолютно різними за характером. Особливості темпераменту можуть як сприяти, так і заважати процесу формування певних рис характеру.

У людини, характер якої вже сформувався, темперамент уже не є самостійною формою прояву особистості – він стає його динамічним аспектом, виявляючись у певній емоційній спрямованості, швидкості, з якою відбуваються психічні процеси особистості, а також у певних особливостях її дій і рухів. Потрібно також зауважити, що на формування характеру впливає і система умовних рефлексів, які виникають як відповідь на регулярно повторюваний комплекс подразників. Ці умовні рефлекси називають

*динамічними стереотипами.* На їхнє формування впливає ставлення індивіда до навколишнього середовища, а це, зі свого боку, зумовлює змінювання збудження, гальмування, рухливості нервових процесів, тобто змінюється функціонування нервової системи взагалі. Риси характеру й темпераменту органічно пов'язані між собою, а їхня взаємодія відбувається в єдиній структурі людини, унаслідок чого утворюється неподільна інтегральна характеристика індивідуальності.

Незважаючи на те що характер вважають індивідуальною особливістю людини, у його структурі виокремлюють загальні риси, властиві певній категорії людей. І навіть найнезвичайнішій людині можна виокремити ознаку, яка автоматично визначить її приналежність до групи людей зі схожою поведінкою. У такому разі можна стверджувати, що мова йде про типові риси характеру. На думку відомого психолога М. Д. Левітова, тип характеру є певним вираженням в характері індивіда рис, загальних для будь-якої категорії людей. ***Характер людини формується в процесі життєдіяльності і взаємодії з соціумом, а це означає, що він є продуктом суспільства.*** Цим і можна пояснити відмінності й подібності в поведінці людей, які належать до різних груп.

Характер людини є відображенням її типових рис: вікових, професійних, національних. Вони зазвичай фіксуються людською свідомістю як різні стереотипи й установки. Так, не складе ніяких труднощів визначити загальні риси характеру дітей, підлітків, пенсіонерів або людей однієї професії. Але не можна забувати й про індивідуальні особливості характеру. Незважаючи на те, що характер зазвичай є стійким, він все ж може змінюватися під впливом різних життєвих обставин і умов, схильний до розвитку і змін.

## **1.2 Класифікація характерів**

На сьогодні не існує загальної і стандартної класифікації характерів. Якщо ж і потрібно якось класифікувати їх, то критерії визначаються дослідником, і, залежно від завдання, люди розподіляються на окремі групи за

певними ознаками. Наприклад, можна виокремити групу людей у яких переважають емоційні або вольові якості. Із огляду на це поділяють характери, як правило, на *розумовий, емоційний і вольовий типи*. Відомий швейцарський психіатр К. Г. Юнг висунув ідею про те, що характери варто класифікувати, виходячи з належності людини до інтровертного або екстравертного типу, кожен з яких є типом темпераменту.

*Екстравертний* тип передбачає тісний зв'язок особистість людини з зовнішнім світом, явища й об'єкти якого мають величезний вплив на неї. Для людей такого типу явища суб'єктивного світу не такі значущі, а самі вони володіють такими якостями, як *комунікабельність, адаптованість поведінки, ініціативність, імпульсивність, тощо*.

*Інтровертний* тип передбачає, що інтереси особистості сфокусовані, головним чином, на реаліях її внутрішнього світу. Саме вони є для такої людини вищою цінністю. Люди такого типу схильні до *самоаналізу, низький рівень адаптованості, замкнутість*.

За іншою класифікацією характери розподіляють на самостійний і комфортний, що легко піддається впливу, домінантний, анархічний, нормативний і деякі інші. Щодо рис характеру, то їх існує велика кількість, і ступінь вираженості кожної з них дуже різняться.

### **1.3 Характер і темперамент**

Кожна окрема людина є особистістю, котра має свої погляди й індивідуальні риси. В нашій свідомості створюється про неї певне уявлення, тобто ми відповідно її описуємо. Але що обумовлює цей опис? Одні вчені вважають, що визначальним є темперамент, інші впевнені, що важливим є характер. І ті і інші мають рацію. Що ж потрібно робити в цій ситуації? Як чітко розмежувати поняття «характер» і «темперамент»? Взаємозв'язок між характером і темпераментом є об'єктом вивчення вчених вже протягом багатьох років. Унаслідок проведених досліджень було виокремлено чотири різні погляди:

- *характер і темперамент тотожні;*
- *характер і темперамент протиставляються один одному;*
- *темперамент є складником характеру;*
- *темперамент є основою характеру.*

Наукове тлумачення цих двох термінів дозволяє чітко визначити їхні особливості.

Характер відрізняється від темпераменту тим, що є комплексом якостей, які виявляються по відношенню до явищ і об'єктів зовнішнього світу; він, як і темперамент, зумовлений роботою психічного апарату, але здатний формуватися й змінюватися в процесі життєдіяльності.

Класифікувати характер, як зазначено, намагалося безліч психологів, але його зв'язок з темпераментом ускладнило це завдання. Характер також можна класифікувати за наявністю особливих рис, а саме:

- *ставлення до об'єктів зовнішнього світу (акуратність, щедрість, тощо);*
- *ставлення до діяльності (лінь, посидючість, тощо);*
- *ставлення до людей (гуманність, чуйність, тощо);*
- *ставлення до себе самого (гордість, егоїзм, тощо).*

Темперамент же, зі свого боку, є сукупністю психічних властивостей, що впливають на поведінку й діяльність індивіда. Нервова система відповідає за рівень зосередженості, швидкість розумового процесу, пам'ять, тощо. І саме нервова система є основою одного з чотирьох різновидів темпераменту:

- *меланхолійний тип;*
- *флегматичний тип;*
- *сангвінічний тип;*
- *холеричний тип.*

Звідси випливає висновок, що особливості характеру й темпераменту зазвичай ототожнюють. Так, наприклад, психічні прояви можуть вважатися

спадковими якостями особистості, і навпаки, вважається, що придбані під час суспільного життя риси, є індивідуальними властивостями нервової системи.

Насправді ж вирізнити характер від темпераменту дуже просто. Їх співвідношення представляється в наступних формах:

*– характер і риси характеру можна оцінити, а темперамент оцінити не можна;*

*– типи темпераменту вже давно класифіковано, а типи характеру не класифіковано і до сьогодні;*

*– характер може змінюватися протягом життя, темперамент змінитися не може;*

*– характер є сукупністю придбаних якостей, в той час, як темперамент – сукупність вроджених.*

Характер і темперамент, швидше за все, будуть ототожнювати ще дуже довго. Особливо це стосується тих людей, які ніколи не намагалися зрозуміти чим вони різняться. Ви ж можете чітко визначити, якими є як ваші власні характер і темперамент, так характер і темперамент оточуючих вас людей. Але пам'ятайте про те, що тільки поєднання характеру й темпераменту передбачає формування цілісної, гармонійної особистості. І найголовніше, щоб набуті якості особистості постійно гармоніювали із набутими від народження.

#### **1.4 Вплив якостей особистості на особливості її спілкування**

Деякі якості особистості істотно впливають як на цілі і процес спілкування, так і на його ефективність. Одні з них сприяють успішному спілкуванню (екстравертність, емпативність, толерантність, мобільність), інші його ускладнюють (інтровертність, владність, конфліктність, агресивність, сором'язливість, ригідність). Наведений далі аналіз допоможе вам навчитися швидко оцінювати людей за базовими критеріями та вибирати найбільш оптимальну модель взаємин із ними.



## *Екстравертність та інтровертність*

Екстравертність та інтровертність, як поширена в психології категоризація рис особистості, характеризує типові відмінності між людьми, а її межеві полюси співвідносяться переважною спрямованістю людини або на зовнішні об'єкти (у екстравертів), або на власний суб'єктивний світ (у інтровертів). Кожній людині притаманні риси як екстравертного, так і інтровертного типу. Різниця полягає у співвідношенні цих рис: у екстраверта переважають одні, а у інтроверта – інші.

Г. Айзенк (Н. Eysenck) висунув припущення про те, що люди розподіляються на тих, хто різниться високою активацією (інтроверти), і тих, хто має низьку активацію (екстраверти). Перші схильні зберігати існуючий рівень активації, тому уникають соціальних контактів, щоб не допустити його підвищення. Другі, навпаки, прагнуть підвищити свій рівень активації, тому їм потрібна стимуляція ззовні, отже, вони схильні до зовнішніх контактів.

Розподіляючи людей на екстравертів та інтровертів, беруть до уваги такі якості, як комунікабельність, балакучість, наполегливість, активність, тощо.

Інтроверти скромні, сором'язливі, схильні до усамітнення. Вони стримані, зближуються з небагатьма, тому мають мало друзів, але віддані їм. Екстраверти, навпаки, відкриті, ввічливі, привітні, товариські, спритні в розмові, мають багато друзів, схильні до вербального спілкування. Вони комунікабельні, балакучі, честолюбні, напористі й активні. Навіть якщо екстраверти сперечаються, на них можна вплинути. Екстраверти схильні до навіювань, доступні впливу інших осіб.

Інтроверти повільно встановлюють зв'язки і важко входять у чужий їм світ емоцій інших людей. Вони важко засвоюють адекватні поведінкові форми і тому часто здаються незграбними. Їх суб'єктивна точка зору може виявитися важливішою за об'єктивну ситуацію.

Унаслідок більш ретельного обмірковування свого висловлювання інтровертами, воно різниться тривалими паузами порівняно з екстравертами, мова яких уповільнена.

О. П. Саннікова вивчала співвідношення товарищкості й емоційності людини. Вона довела, що широке коло спілкування, велика активність і недовготривалістю характерні для осіб з позитивними емоційними установками (домінують емоції радості), а вузьке коло, незначна активність спілкування та стабільні взаємини – для осіб, схильних переживати негативні емоції (страх, сум). Перші ініціативніші під час спілкування. Науково доведено, що екстраверсія й інтроверсія значною мірою обумовлюється вродженими особливостями людини і властивостями нервової системи. В. С. Мерлін довів, що така риса, як товарищкість обумовлюється слабкою нервовою системою. А. К. Дроздовський на багатьох прикладах підтвердив це.

### ***Емпативність***

*Емпатія* – таке духовне єднання особистостей, коли одна людина настільки переймається переживаннями іншої, що тимчасово ототожнює себе з нею, співпереживає їй.

Ця емоційна особливість відіграє важливу роль у спілкуванні між людьми, у тому, вони сприймають один одного, налагоджують взаєморозуміння. Емпатія може виявлятися в двох формах – співпереживання і співчуття. Співпереживання – це переживання суб'єктом тих самих почуттів, які відчуває інший. Співчуття – це чуйне, співчутливе ставлення до переживань, проблем іншого (вираження жалю, співчуття і т. п.). Перше здебільшого обумовлюється попереднім досвідом і потребою задовольнити свої інтереси і прагнення. Друге базується на усвідомленні причин негараздів іншої людини і пов'язується з його потребами та інтересами. У зв'язку з цим співпереживання імпульсивніше, інтенсивніше порівняно із співчуттям.

Для особистості, яка виявляє високу ступінь емпатії, характерні м'якість, доброзичливість, товарищкість, емоційність, а для особистості яка демонструє низьку ступінь емпатії – замкнутість, недоброзичливість. Суб'єкти, яким властива вища ступінь емпатії, менш схильні приписувати людям провини за несприятливі події і не вимагають особливих покарань за ці провини, тобто виявляють поблажливість. Такі люди проявляють себе як незалежні. У тих, хто

більше схильний до емпатії, менше виявляється агресивність П. Міллер, Н. Ейшенберг (P. Miller, N. Eisenberg).

Як доведено Л. Мерфі, прояв емпатії дітьми залежить від ступеня близькості з об'єктом (чужа або близька людина), частоти спілкування з ним (знайомий або незнайомий), інтенсивності стимулу, що спричиняє емпатію (біль, сльози), їхнім попереднім досвідом. Розвиток емпатії у дитини обумовлюється віковими змінами його темпераменту, емоційною збудливістю, а також впливом тих соціальних груп, у яких вона виховується.

Важливу роль у формуванні і розвитку емпатії відіграє емоція суму. Дитячий плач викликає у матері почуття жалю, спонукає звернути на дитину увагу, заспокоїти його. Спогади про сумну подію, що сталася з близькою людиною, спричиняє жаль і співчуття щодо неї, бажання допомогти. За деякими даними, жінки більш схильні до емпатії, ніж чоловіки.

### ***Владність і процес спілкування***

Акцентування прагнення людини до влади над іншими людьми («мотив влади») призводить до прояву такої особистісної якості, як *владолобство*. Вперше потребу владарювати почали вивчати неофройдисти (А. Адлер). Прагнення до переваги, соціальної влади компенсує природні недоліки людей, які відчувають комплекс неповноцінності.

Прагнення до влади виявляється в намаганні керувати соціальним оточенням, в можливості нагороджувати і карати людей, примушувати вчиняти певні дії всупереч їх бажанню, контролювати їхні дії. Д. Верофф визначив мотивацію влади як прагнення і здатність отримувати задоволення від контролю над іншими людьми, від можливості судити, встановлювати закони, норми і правила поведінки і т. п. Якщо контроль або влада над людьми втрачається, це спричиняє появу у властолюбця сильних емоційних переживань. Водночас він сам не бажає підкорятися іншим людям, активно прагне до незалежності.

Як би він не розцінював вас – позитивно чи негативно, він особливо гостро буде сприймати ті прикмети вашої зовнішності, за якими можна зробити

висновок: піддаєтесь чи не піддаєтесь ви його впливу. А він налаштований неодмінно впливати: якщо він сильний фізично – викликати у вас боязкість, якщо розумний – залишати враження перевершення його розуму. Це він робить мимоволі, проте таку налаштованість ви неодмінно помітите в його поставі, міміці, погляді.

Йому дуже нелегко буде визнати свою неправоту, навіть якщо вона очевидна. І він скаже: «Що ж ... Це треба як слід обміркувати ...». Він рішучий, йому легко обірвати розмову на півслові; якщо потрібно, він виявить при цьому вишукану ввічливість, але ви обов'язково відчуєте: крапка поставлена саме ним.

Констатація «ця людина домінант – лідер» не повинна містити свідомо негативної оцінки. Звичайно, нерозумний і самозакоханий лідер часом стає нестерпним. І все-таки в разі відомих застережень люди такого типу є вельми цінними: вони вміють приймати рішення і брати на себе відповідальність за те, що відбувається. Якщо ж вони благородні і великодушні, то стають улюбленцями в своєму середовищі.

Як потрібно спілкуватися з домінантною людиною? Їй потрібно дати можливість виявити свою домінантність. Спокійно дотримуйтеся незалежних поглядів, але не намагайтеся припиняти або висміювати ті «силові прийоми», які вона використовує. І тоді домінант поступово стримає свій мимовільний натиск. Якщо ж ви активно будете осуджувати його, бесіда перейде у сварку.

Прояв «мотиву влади», як особистісної диспозиції полягає також у схильності звертати на себе увагу інших, виділятися, залучати прихильників, які порівняно легко піддаються впливу властолюбця і визнають його своїм лідером. Такі люди прагнуть займати керівні пости, але некомфортно відчують себе під час групової діяльності, коли змушені дотримуватися однакових для всіх правил поведінки і, щобільше, підкорятися іншим.

### ***Конфліктність і агресивність***

*Конфліктність* є складною особистісною якістю, що включає в себе образливість, запальність і підозрілість. Вразливість, як емоційна властивість

особистості, визначає легкість виникнення емоції образи. Гордливі, марнославні, самолюбні люди відрізняються своєю гіперестезією (підвищеною чутливістю), усвідомленням власної гідності, тому навіть звичайні слова, сказані на їхню адресу, розцінюють як образливі, підозрюють інших людей в тому, що їх навмисно кривдять, хоча ті навіть і не думали про це. Окрема людина може бути особливо чутливою в тих чи інших обставинах, що провокує її образливість, з ними вона зазвичай вважає, що ображають її гідність. Коли виникають такі ситуації, бурхливої відповідної реакції не уникнути.

Запальність характеризується по різному:

- запальна людина схильна сприймати багато різних ситуацій як провокаційні;
- реакція на провокативну ситуацію змінюється від незначного роздратування або досади до люті й оскаженілості;
- це ознака темпераменту, яка виявляється і не у зв'язку з провокативною ситуацією.

### ***Толерантність***

У психології *толерантність* – це терпимість, поблажливість до когось або до чогось. Ця якість передбачає налаштування на шанобливе ставлення і прийняття (розуміння) поведінки, переконань, національних традицій і цінностей інших людей, які є іншими. Толерантність забезпечує попередження конфліктів і сприяє встановленню взаєморозуміння між людьми. *Комунікативна толерантність* характеризує ставлення особистості до людей і свідчить про ступінь її витримки щодо неприємних або неприйнятних, на її думку, психічних станів, якостей і вчинків співрозмовників.

В. Бойко виокремлює такі різновиди комунікативної толерантності:

- *ситуативна комунікативна толерантність*: вона виявляється у відносинах певної особистості із іншими людьми; низький рівень різновиду

толерантності прослідковується в таких висловлюваннях: «Терпіти не можу цю людину», «Він мене дратує», «Мене все в ньому обурює», тощо;

– *типологічна комунікативна толерантність*: виявляється щодо певного типу особистості або певної групи людей – представників певної раси, національності, соціального прошарку;

– *професійна комунікативна толерантність*: виявляється під час здійснення професійної діяльності (терпимість лікаря або медсестри до примх хворих, працівників сфери обслуговування – до клієнтів, тощо);

– *загальна комунікативна толерантність*: ставлення до людей взагалі, обумовлюється особливостями характеру, моральними принципами, рівнем психічного здоров'я; загальна комунікативна толерантність впливає на інші різновиди комунікативної толерантності, розглянуті вище.

Толерантність формується шляхом виховання.

### ***Сором'язливість***

За Ф. Зімбардо, *сором'язливість* – це особливість характеру людини, що обумовлюється з прагненням уникати спілкування або ухилятися від соціальних контактів. Таке визначення не зовсім точно відображає сутність цього поняття. Адже те саме можна сказати і про інтроверта, і про екстраверта. В Оксфордському словнику сором'язливість визначається як відчуття сорому в присутності інших людей. У «Словнику російської мови» С. І. Ожегова вона визначається як схильність людини до боязкої або сором'язливої поведінки під час спілкування, у поведінці.

Сором'язливість – явище поширене. Згідно з Ф. Зімбардо, 80 % опитаних американців відповіли, що в будь-який період свого життя були сором'язливими. Приблизно чверть респондентів назвала себе хронічно сором'язливими. Як вважає В. Н. Куніцина, значна частина дорослого населення належать до категорії сором'язливих (30 % жінок і 23 % чоловіків).

Р. Кеттелл розглядає сором'язливість як біологічно зумовлену рису, обумовлену збудливістю нервової системи. На думку автора, сором'язливі

люди (риса Н) характеризуються високою збудливістю нервової системи і чутливістю, а тому особливо уразливі до соціального стресу. Боязкі люди різняться певною біологічною схильністю нервової системи, яка полягає в зайвій чутливості до конфліктів і загроз.

Сором'язливі люди сконцентровуються на створенні враження і на соціальних оцінках. П. Пілконіс і Ф. Зімбардо встановили, що сором'язливі люди вирізняються нижчим ступенем екстравертності, менше контролюють свою поведінку в ситуаціях соціальної взаємодії і більше стурбовані взаємовідносинами з іншими людьми. У чоловіків така особистісна риса, за даними авторів, корелює з нейротизмом. Серед сором'язливих жінок подібний зв'язок відзначається лише у тих, що схильні до самоаналізу. І. С. Кон вважає, що сором'язливість обумовлюється інтроверсією, зниженою самооцінкою і невдалим досвідом міжособистісних контактів.

У групі людей сором'язлива людина зазвичай тримається відокремлено, зрідка вступає в розмову, ще рідше розпочинає її сама. Під час бесіди поводить себе ніяково, намагається не бути у центрі уваги, менше і тихіше говорить. Така людина здебільшого слухає, ніж говорить сама, не наважується ставити зайві питання, сперечатися, свою думку зазвичай висловлює боязко й нерішуче. Труднощі у спілкуванні, яких зазнає сором'язлива людина, часто призводять до того, що вона замикається в собі. Напруженість, яку відчуває сором'язлива особистість при спілкуванні з людьми, може спричинити появу неврозів.

### ***Ригідність, мобільність***

Ригідність – властивість характеризує швидкість пристосування людини до ситуації, що змінюється. *Ригідність* позначає інертність, консервативність установок, невіддатливість до інноваційних змін, слабку здатність переходити від одного різновиду роботи до іншого. Вважається, що різні види ригідності не пов'язані між собою оскільки ступінь їхнього прояву не корелюється, тобто ригідна в одних обставинах, людина може бути пластичною за інших. Однак загальним компонентом усіх різновидів ригідності є інертність нервових

процесів. Зв'язок ригідності з цією типологічною особливістю була встановлена в дослідженні Н. Е. Висоцького.

Ригідному співрозмовникові потрібен якийсь час, щоб включитися в розмову з вами, навіть якщо він рішуча, впевнена в собі людина. Причина в тому, що він діє ґрунтовно, і якщо безпосередньо перед контактом думав про щось інше, то повинен поставити позначку в своїх попередніх роздумах. Але й після цього він не одразу занурюється в стихію обговорення: спочатку буде «вивчати» вас і, як важкий маховик, «розкручуватиметься» поступово. Зате «розкрутившись», він ґрунтовний у спілкуванні, як і в усьому, що робить.

Якщо ви занадто поспішаєте з розвитком думки, відволікаєтеся на побічні теми, висуваєте й одразу самі відкидаєте висунуті версії, він дратується: ви здаєтеся йому несерйозною людиною. Коли, на вашу думку, головне вже обговорено й висновки зроблено, він продовжує вдаватися в деталі.

У дослідженні Г. В. Залевського встановлено позитивний і статистично значущий зв'язок ригідності з сугестивністю, а П. Ліч виявив негативний зв'язок ригідності з творчим потенціалом особистості. Люди, у яких він високий, відрізняються гнучкістю мислення, незалежністю суджень, заперечують соціальні стереотипи і схильні до складних форм у вираженні своїх естетичних уподобань.

### ***Психологічний портрет суб'єкта ускладненого спілкування***

Як зазначає В. А. Лабунська, суб'єкт ускладненого спілкування – це неоднозначний феномен. Дійсно, різні дослідники по-різному характеризують людей, які підсвідомо ускладнюють процес спілкування.

Так, на підставі параметрів суб'єктивності-об'єктивності труднощів спілкування В. Н. Куніцина виокремила три різновиди – труднощі, бар'єри і порушення:

1) людина прагне спілкуватися, має таку можливість, але не вміє це робити, оскільки вона невихована, безсоромна, егоцентрична, що призводить до того, що спілкування з нею уникають;



2) суб'єктом ускладненого спілкування є людина, яка вмiє спілкуватися, має таку можливість, але не прагне до цього внаслідок своєї інтровертності, почуття самодостатності, відсутності потреби спілкування;

3) людина створює «бар'єри» під час спілкування, вона упереджена, ригідна у ставленні до інших, дотримується забобон і стереотипів.

Суб'єкт ускладненого спілкування відрізняється підозрілістю, заздрістю, егоцентризмом, марнославством, самолюбством, ревнощами, високим рівнем концентрації на особистих потребах.

*Порушення спілкування* пов'язують із налаштуванням людини на пониження іншої, обмеження її інтересів і володарювання над нею. У такого суб'єкта ускладнене спілкування проявляється в агресивно-знецінювальному стилі, що виражається в залякуванні й підкоренні іншого, в нескінченній насильницькій конкуренції з ним за типом «ти або я».

Взаємозв'язок суб'єктивних показників ускладненого спілкування і структурних компонентів спілкування подано в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Труднощі реалізації структурних компонентів спілкування

| Компонент спілкування | Труднощі спілкуванні  |
|-----------------------|---|
| 1                     | 2   |
| Перцептивний          | Небажання вникати у процеси й розуміти стан інших людей. Неспроможність бачити світ очима іншої людини. Неадекватність відтворення уявлень і змісту впливів. Стереотипізація сприйняття оточуючих і спотворення якостей особистості партнера спілкування, «ескалація атрибуції». Переважання в розумінні іншої людини оцінного компонента, недиференційованість оцінок. |
| Емоційний             | Переважання езопової спрямованості емоційного відгуку. Згорнутість співчуття і сприяння. Неадекватність у сприйнятті емоційного стану інших. Неприязне, вороже, зверхнє, підозріле ставлення до інших. Прагнення отримувати в процесі спілкування тільки позитивні емоції   |

|                |   |
|----------------|---|
| Комунікативний | Невміння обрати адекватну форму повідомлення. Невиразність мови і тривалість пауз. Застигла поза і невідповідність експресії мовній поведінці. Низький потенціал комунікативного впливу. Використання згорнутих форм звертання.                       |
| Інтерактивний  | Невміння підтримувати контакт і виходити з нього. Прагнення більше говорити, ніж слухати. Нав'язування власної точки зору, сліпе доведення своєї правоти. Невміння аргументувати свої зауваження. Симулювання незгоди з метою дезінформації партнера. |

### 1.5 Темперамент і особливості професійної діяльності

Вроджені особливості темпераменту виявляються в таких психічних процесах, які обумовлюються вихованням, соціальним середовищем і здатністю керувати своїми реакціями, тому певна реакція на ситуацію може визначатися як впливом характерних особливостей нервової системи, так і бути наслідком навчання і професійного досвіду. Наприклад, висока швидкість реакції у досвідченого водія, пілота, боксера – необов'язково природна властивість їхньої нервової системи, вона може бути досягнута і внаслідок навчання або тренування. Однак межі можливого розвитку швидкості реакції визначаються вродженими властивостями нервової системи.

Продуктивність роботи людини тісно пов'язана з особливостями її темпераменту. Спеціальні методики допомагають виокремити претендентів з найбільш підходящими для цієї спеціальності за психофізіологічними якостями, оскільки деякі необхідні для певних професій якості, погано піддається тренуванню, вони обмежені особливостями темпераменту. З метою якісного професійного відбору розроблено тести, що дозволяють оцінити ступінь сформованості уваги, точності оцінки часу, швидкість рухової реакції, тощо стосовно різних спеціальностей. *Але важливим є не тільки професійний відбір, а й профорієнтація*, тобто вибір кожною людиною такої трудової діяльності, яка б відповідала не тільки її інтересам, а й індивідуальним особливостям і можливостям. Дослідження свідчать про те, що особи, які пройшли професійну спеціалізацію з урахуванням їхніх психофізіологічних

характеристик відчують велике задоволення від своєї праці, що найсприятливішим чином позначається на продуктивності їхньої праці.

*Знання особливостей проявів різних темпераментів важливо не лише під час вибору професії, а й під час комплектування виробничих колективів, створення команди однодумців, визначення проблем і конфліктів у колективі.*

Наприклад, у *холерика* міцна нервова система, він легко переходить від однієї справи до іншої, але нестриманість в поведінці, а отже неврівноваженість нервової системи, погіршує його сумісність із іншими людьми. Перевагою є можливість активізувати значні зусилля за короткий проміжок часу, а недоліком те, що при значній тривалості роботи йому не завжди вистачає витримки. Цей тип підходить для таких професій, де не поодинокі випадки екстремальних умов: лікар (складна операція, боротьба за життя людини), оперуповноважений внутрішніх справ (затримання злочинця), журналіст (постійно перебуває на «вістрі голки»), пілот-винищувач (явна небезпека для життя) .

У *сангвініка* нервова система також сильна, а отже, і висока працездатність, він легко змінює різновиди діяльності й спілкування, але не достатньо чутливий до зовнішніх впливів. Він різниться особливою рухливістю (реактивністю), яка привносить додатковий ефект, якщо робота передбачає змінювання об'єктів спілкування, різновиду заняття, часткового переходу від одного ритму життя до іншого. Швидка реакція й підвищена працездатність у початковий період роботи, внаслідок швидкої стомлюваності й помітної втрати інтересу до кінця знижується. Такий тип придатний до організаторської діяльності: управлінець персоналу, політик, менеджер із туризму, де дії працівників не завжди чітко регламентовано.

Перевагою для *флегматика* є здатність довго й наполегливо працювати, але він не в змозі швидко зібратися й сконцентрувати свої зусилля. Сюди можна віднести такі професії, як телефоністка, друкарка, тощо. Цей тип характеризує планомірна й плідна діяльність. Може створитися помилкове уявлення про те, що такі люди інертні не придатні ні для яких різновидів

діяльності, і це невірно: саме вони із легкістю виконують повільні і плавні рухи, у них переважають стереотипні способи дій, вони пунктуально дотримуються одного разу і назавжди встановленого порядку. Цей тип людей надзвичайно важко змінює різновиди робіт, їх важко «вибити з наїждженої колії».

*Меланхолік* вирізняється великою витримкою, але повільно включається в роботу, його працездатність висока в середині або наприкінці роботи, а не на початку. Люди з таким типом характеру придатні для роботи на конвеєрі, вони можуть якісно виконувати однотипні, дрібні операції протягом усього робочого дня. Такою є праця бухгалтера, бібліотекаря. Меланхолік, з точки зору витривалості нервової системи, найневиграшніший тип темпераменту, але зате він легко може змінювати різновиди робіт; на відміну від «сильних типів», чутливий до всього, що відбувається навколо нього.

Експериментально доведено, що сангвініки і холерики виявляють менший опір і знижену продуктивність в ситуаціях, коли умови й способи діяльності чітко регламентовані й не припускають застосування індивідуальних прийомів.

Для розподілу працівників за типами темпераментів потрібно проаналізувати (зокрема, за допомогою спостережень за зовнішніми проявами поведінки) такі показники:

*активність* — про її рівень судять по тому, з яким ступенем енергійності працівник прагне до нового, намагається впливати на навколишнє середовище й змінювати його, долати перешкоди;

*емоційність* — її визначають по чутливості до емоційних впливів, по схильності знаходити приводи для емоційної реакції. Показовою є легкість, з якою емоція спонукає до вчинків, а також швидкість, з якою відбувається зміна одного емоційного стану іншим;

*особливості моторики* — вони виявляється в швидкості, різкості, амплітуді й низці інших ознак м'язових рухів (частина з них характеризує і мовну моторику). Ці прояви темпераменту легше за інші піддаються спостереженню й оцінці.

Подамо найбільш загальні характеристики різних типів темпераменту, які можна успішно використовувати під час візуальної психодіагностики (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Загальні характеристики різних типів темпераменту**

|                        | Холерик  | Сангвінік                                  | Флегматик                                   | Меланхолік  |
|------------------------|--|--|---|---|
| 1                      | 2  | 3  | 4   | 5   |
| Мова                   | Гучна, різка, нерівномірна                     | Гучна, жива, повільна                      | Монотонна, повільна                         | Тиха, з придихом  |
| Товариськість          | Висока   | Помірна                                    | Невисока                                    | Низька (замкнутість)                                      |
| Поведінка              | Палка, емоційна                                | Енергійна (ділова) підвищена балакучість   | Властива невтомному трудівникові            | Нерівномірна, реактивна (у відповідь на активність інших) |
| Емоційність            | Сильні, нетривалі емоційні переживання         | Поверхневі, нетривалі емоційні переживання | Слабкі емоційні переживання                 | Глибокі тривалі емоційні переживання                      |
| Настрій                | Нестійкий, із переважанням бадьорого           | Стійкий, життєрадісний                     | Стійкий, без переважання радості або смутку | Нестійкий, із елементами песимізму                        |
| Адаптація              | Адаптація добра                                | Адаптація відмінна                         | Адаптація повільна                          | Адаптація ускладнена                                      |
| Ставлення до нового    | Ставлення до нового позитивне                  | Байдуже ставлення до нового                | Негативне ставлення до нового               | Постійні зміни оптимістичного й песимістичного сприйняття |
| Ставлення до небезпеки | Активне, ризиковане, без особливого розрахунку | Розважливе, без особливого ризику          | Холодно-кровне, незворушливе                | Тривожне, розгублене, пригнічене                          |
| Ставлення до критики   | Збуджене                                       | Спокійне                                   | Байдуже                                     | Образливе   |

|                   |                                    |                                      |                                 |  |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| Прагнення до мети | Сильне, із повною віддачею         | Швидке досягнення, уникаючи перешкод | Повільне, запекле               | То сильне, то слабе, уникаючи перешкод |
| Самооцінка        | Значна переоцінка своїх здібностей | Деяка переоцінка своїх здібностей    | Реальна оцінка своїх здібностей | Недооцінювання своїх здібностей        |
| Сугестивність     | Помірна                            | Невелика                             | Слабка                          | Велика                                 |
| Терпіння          | Слабке                             | Помірне                              | Значне                          | Дуже слабе                             |

У повсякденному житті рідко зустрічаються люди з яскраво вираженим «чистим» темпераментом. Здебільшого різні особливості темпераментів поєднуються і утворюється так званий складний темперамент. Поєднання ознак темпераментів може бути як природним, тобто вродженим, так і набутиим, коли під впливом тих чи інших життєвих обставин базовий темперамент ускладнюється елементами інших, що його доповнюють.

*Сумісність різних людей під час професійної діяльності* має дуже важливе значення. Наявність навіть двох несумісних людей (особливо в малих групах) помітно позначається на атмосфері в колективі. Ще гірші наслідки можуть спостерігатися в разі несумісності формального й неформального лідерів або безпосередньо поєднаних посадовими обов'язками керівників (наприклад майстер – начальник цеху).

Для сумісності співробітників темперамент має найважливіше значення. Наприклад, якщо управлінському колективу, що наполовину складається з холериків, на чверть з флегматиків і на чверть з меланхоліків, необхідно швидко прийняти рішення і діяти, то під час його функціонування неминуче будуть виникати напружені моменти. Найкраща сумісність людей на виробництві (у відділах, бюро, бригадах, ланках, тобто в малих групах) досягається (як і в шлюбно-сімейних відносинах) у разі оптимального поєднання людей із протилежними типами темпераментів. Ефективним можна вважати таке співіснування, яке задовольняє його учасників і зберігає

доброзичливі стосунки між ними. Несумісність спричиняє неприязнь, антипатію, конфлікти, що негативно позначається на спільній діяльності.

Робота в колективі має свої специфічні особливості. Навіть мовчазна присутність інших людей змінює психологічний стан її членів. В.М. Бехтерев виокремив типи «соціально-збудливих» і «соціально-гальмівних» людей: у перших – стан у присутності інших людей поліпшується, у других – погіршується.

Під час формування різноманітних навичок у процесі навчання персоналу слід пам'ятати, що перша фаза оволодіння цими навичками краще засвоюється індивідуально, а оволодіння і закріплення діями якісніше здійснюється за умов «спів присутності».

Таким чином, темпераментом обумовлюється спосіб реалізації людиною її дій, але не їхня змістова наповненість. Темперамент виявляється в особливостях перебігу психічних процесів, впливаючи на швидкість спогадів і міцність запам'ятовування, швидкість розумових операцій, стійкість і переміщення уваги.

Загалом, формування колективів повинно залежати від специфіки поставлених перед ними завдань. Так, у групи, робота яких пов'язані з інтенсивними процесами виробництва, необхідно включати сангвініків і флегматиків, а якщо переважають монотонні процеси, краще залучити меланхоліків. Холерики якісно виконують роботу, що потребує швидкого виконання і рухливості. Формування ж бригад, ланок, ділянок на виробництві, а також бюро, секторів, груп в управлінських підрозділах необхідно здійснювати на основі підбору представників різних темпераментів і з різними здібностями, але так щоб переважали ті чиї типологічні особливості більшою мірою відповідають основним завданням професійної діяльності групи.

Однак є професії, потребують наявності певних властивостей темпераменту (наприклад, витримки й самовладання або швидкості реакцій), і тоді необхідною умовою успіху є підбір людей, темперамент яких найбільше придатний для певної професії.

## **Питання для самоконтролю**

1. Характер та класифікація його різновидів.
2. Взаємозв'язок характеру й темпераменту.
3. Властивості особистості.
4. Вплив характеру й темпераменту на сумісність працівників під час їхньої професійної діяльності.
5. Вибір професії з урахуванням якостей особистості.

## **2 ПРОФЕСІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ**

### **2.1 Наукове обґрунтування змісту поняття «професійна мобільність»**

Одним із найважливіших стратегічних завдань системи вищої освіти України є підготовка фахівця, здатного оперативно реагувати на зміни, що відбуваються як у професійному середовищі, так і у суспільстві в цілому. Завданням держави має стати забезпечення підготовки кваліфікованих кадрів, здатних до творчої праці, професійного розвитку, опанування та впровадження наукоємних і інформаційних технологій, активних у професійних комунікаціях, що забезпечує їхню конкурентоспроможність на ринку праці. Динамізм сучасних суспільних перетворень спричиняє необхідність у фахівцях, здатних до усвідомлення та оперативної реакції на мінливі соціально-економічні тенденції, реалізацію нестандартних рішень в умовах ринкової конкуренції, виключення стереотипізації з професійної й особистісної сфер взаємодії. Сучасні соціально-економічні вимоги до освіти зумовлюють необхідність впровадження новітніх інноваційних технологій, реалізація яких дозволяє сформувати у майбутнього фахівця ключові професійні компетенції, зокрема ті, що визначають його здатність реалізовуватись у професійній діяльності: ефективно розробляти стратегії та виробляти тактику професійної поведінки (адекватно та оперативно реагувати на зміну ситуації відповідно до професійних завдань, корегувати свої дії згідно з діями партнерів по професійній взаємодії), тобто бути мобільним та гнучким у професійній діяльності.



Проблему професійної мобільності вперше було розглянуто під час досліджень, які проводилися в Америці і Європі в середині ХХ століття і засвідчили визначальну роль професійних досягнень для процесу соціальної мобільності (С. Ліпсет й Р. Бендікс), відповідно до яких професія обумовлює соціальне становище особистості, а її зміна (професійна мобільність) дозволяла переходити із одного прошарку соціуму в інший.

У різних психологічних теоріях мобільність досліджується у зв'язку з когнітивними процесами й процесом пізнання навколишнього світу та розглядається як здібність людини до синтетичного, вищого рівня сприйняття навколишньої дійсності (Х. Вернер); прояв гнучкості (мобільності по вертикалі) і варіативності (мобільності по горизонталі) у моделях поведінки людини (Ф. Харонян); вищий рівень адаптації людини до навколишнього середовища внаслідок когнітивного і особистісного розвитку (О. Лазурський). До того ж, психологи доходять висновку, що професійна мобільність обумовлюється загальною мобільністю особистості і визначається як психічний стан, що дає змогу діяти самостійно і відповідально; володіння людини здатністю і вмінням виконувати певні трудові функції, що становлять результати праці людини; властивість особистості, що сприяє швидкому реагуванню на ускладнення і актуалізує усі потенційні можливості суб'єктивної активності під час вибору варіантів вирішення завдань.

Розглядаючи професійну мобільність у контексті провідних тенденцій розвитку освіти, фахівці з педагогіки наголошують на необхідності її формування у майбутніх фахівців як якості, що дозволяє здійснювати випереджаючу підготовку і спрямування людини на самостійне пристосування до швидких змін умов виробництва; обумовлює успішність адаптування до мінливих умов професійної діяльності, здатність засвоювати інновації, готовність до самовдосконалення, саморозвитку і реалізації себе у педагогічній діяльності і професійному суспільстві; поєднує успішність адаптації у професійному середовищі, сформовану внутрішню потребу особистості змінюватися, готовність до самовдосконалення, саморозвитку й самореалізації,

здатність проектувати й реалізовувати власне професійне зростання з урахуванням специфіки професії, тенденцій розвитку ринку праці, досвіду професійної діяльності, професійної рефлексії.

Аналізуючи наукове обґрунтування змісту професійної мобільності, можна виокремити у визначенні сутності цього поняття дві позиції: як рух по горизонталі, що визначається спроможністю та бажанням особистості засвоїти новий професійний досвід у межах отриманої спеціальності; як рух по вертикалі, що виявляється у зміні сфери професійної діяльності. При цьому, що і в першому, і в другому випадку відбувається переміщення індивіда у соціально-професійному середовищі суспільства, а отже, спостерігається професійна мобільність.

Таким чином, виділяють основні підходи до визначення професійної мобільності:

– як готовність і здатність до швидкого засвоєння нової техніки і технологій, до зміни різновидів діяльності, спеціальності, до оволодіння ключовими професійними компетенціями;

– як інтегративна якість особистості, що обумовлює успішність її адаптації до мінливих умов професійної діяльності, готовність до саморозвитку і самореалізації;

– як здатність особистості реалізовувати потребу в певному виді діяльності відповідно до схильностей і можливостей цієї особистості, вміло переходити від одного рівня професійної діяльності до іншого, здійснювати статусні переміщення в просторі професійної ієрархії, проявляти професійну компетентність;

– як процес самовдосконалення людини, а також перетворення нею свого життєвого і професійного середовища;

– як стиль професійної діяльності.

**Професійну мобільність** потрібно розглядати як складне багатofакторне інтегративне утворення, як одну з характеристик особистості, що виявляється у професійній діяльності. Професійна мобільність забезпечує розвиток

особистості через сформованість ключових, загальнопрофесійних компетенцій. Вона становить собою і діяльність людини, детерміновану подіями, що змінюють середовище. При цьому результатом діяльності є самореалізація особистості як у професійній сфері, так і в повсякденному житті. Водночас професійна мобільність – це процес перетворення людиною не лише самої себе, а й свого професійно-життєвого середовища.

*Професійна мобільність є інтегративна якість, що поєднує сформовану потребу особистості у змінах, актуалізовані когнітивні здібності і певні особистісні якості, а також знання і вміння, що визначають готовність до прийняття рішень у разі змін завдань професійної діяльності, самоусвідомлення особистістю необхідності корекції професійного шляху, що сформована на основі рефлексії.*

## **2.2. Структура і особливості професійної мобільності особистості**

Ґрунтуючись на аналізі досліджень стосовно структури і особливостей професійної мобільності особистості, розглянемо особливості професійної мобільності фахівців із позицій компетентнісного підходу.

Потрібно зазначити, що проблема оновлення переліку компетенцій є досить актуальною з огляду на те, що (за даними американських учених) кожен фахівець повинен постійно оновлювати 5 % теоретичних і 20 % практичних професійних знань. У США встановлено одиницю виміру старіння знань – «період напіврозпаду компетентності», коли внаслідок появи нової інформації компетентність фахівця знижується на 50 %. У цей період протягом останніх десятиліть стрімко зменшується. Наприклад, у 1940 році старіння знань наставало через 12 років, у 1960 році – через 8–10 років, а для випускника сучасної професійної школи цей період становить 2-3 роки. Зазначені дані американських вчених вдало корелюють із завданнями, зазначеними у проекті Концепції розвитку професійно-технічної (технічної) освіти України на період до 2020 р., що одним із пріоритетних напрямів визначають розвиток

особистості, спроможної ефективно працювати за спеціальністю на рівні світових стандартів, адаптованої до змін техніки та технологій, готової до постійного саморозвитку та мобільності. Професійна мобільність майбутніх фахівців відповідно потреб ринку праці, формується через систему вимог до випускників. Саме тому важливо заохочувати студентів до постійного оновлення змісту професійних компетенцій, загальної енциклопедичності знань, застосування інновацій у професійній діяльності, що, загалом, буде означати сформованість їхньої мобільності як професійної якості.

Сучасні дослідники ще не дійшли спільної думки стосовно визначення професійної мобільності, оскільки застосовують різні підходи й неоднаково розуміють сутність професійної мобільності.

В інваріантній складовій структури професійної мобільності найбільш часто виокремлюють такі характеристики:

- фундаментальні знання і узагальнені способи діяльності, що є головною умовою забезпечення швидкого засвоєння нових знань, необхідних для розширення меж професійної діяльності чи оволодіння новими професіями;

- активність особистості, тобто її спроможність змінювати свою діяльність і себе в ній, готовність до засвоєння нових форм і різновидів діяльності; професійна ініціативність;

- адаптивність як здатність пристосовуватися до мінливих умов професійної діяльності, готовність змінити своє життя і діяльність;

- відкритість – схильність до нового, неупередженість, здатність відмовитися від стереотипів і шаблонів у сприйнятті дійсності і в своїй діяльності;

- комунікативність як здатність і готовність встановлювати нові зв'язки й підтримувати контакти у процесі професійної діяльності;

- креативність – творче ставлення до навколишнього середовища і власної діяльності, готовність до їхнього перетворення;

– компетентність – спроможність гнучко ставитися до своїх професійних обов’язків, готовність до продовження навчання, самонавчання, саморозвитку, самоосвіти;

– саморозвиток – творча самореалізація і самовдосконалення в нових професійних умовах;

– рефлексивність як здатність свідомо контролювати результати своєї діяльності і рівень власного розвитку, особистісних досягнень, адекватно оцінювати свої професійні здобутки;

– гнучкість, пластичність – здатність успішно змінювати різновиди діяльності або способи вирішення професійних завдань відповідно до умов діяльності.

Професійна мобільність передбачає компетентність, формується на основі компетенцій, але не кожен компетентний фахівець є професійно мобільним. Професійна мобільність визначається готовністю і вмінням людини вчитися самостійно, на базі отриманої освіти засвоювати нові знання у своїй професійній діяльності. У цьому процесі особливе значення має мотивація особистості, її прагнення засвоювати нове, самоосвіта й самовдосконалення. Компетентний працівник не завжди мотивований на активне освоєння останніх професійних досягнень, на розширення сфери діяльності. Професійна мобільність обумовлюється такими особистісними якостями, як здатність відмовитися від стереотипів, відкритість до нового, здатність до творчості, креативність, готовність до активної діяльності.

### **2.3 Структура професійної мобільності майбутніх фахівців комунального господарства**

У сучасному світі сфера професійної діяльності фахівців комунального господарства не є обмеженою. Звичайно, галузі господарства диференціюються, тому, наприклад, коло професійного спілкування інженера-теплотехніка і інженера водоканалу будуть різнитися, проте їхня професійна діяльність не обмежується вирішенням вузькоспеціальних завдань. У зв’язку з

активізацією процесів децентралізації у комунальному господарстві України, утворенням підприємств різних форм власності значно зростає кількість професійних контактів, поглиблюється взаємодія різних галузей комунального господарства, розширюються межі їхнього використання, вони урізноманітнюються. Отже, професійна діяльність працівників комунального господарства вирізняється взаємною інтегрованістю, коли вирішення проблеми у межах певної комунальної мережі залежить від способів втручання в інші мережі.

Крім того, майбутні інженери комунального господарства, одночасно з отриманням базової професії повинні навчитися здійснювати і багато інших функцій – управління, менеджменту, маркетингу. Підтвердженням цього став той факт, що багато старшокурсників, магістрантів і випускників комунальних ВНЗ намагаються оволодіти іншою спеціальністю, зокрема це стосується менеджменту.

У переліку компетенцій, які необхідно сформувати у випускника-бакалавра, виокремлюють і такі, що відповідають змісту професійної мобільності, а саме усвідомлення необхідності навчання та самовдосконалення упродовж усього життя; розуміння необхідності конструктивного ставлення до критики і самокритики, оцінювання та презентації власного досвіду і досягнень; знання та розуміння законів, закономірностей, методів та підходів щодо творчості і креативної діяльності, системного мислення у професійній сфері; знання та розуміння законів і методів міжособистісних комунікацій, норм толерантності, ділових комунікацій у професійній сфері, ефективної праці в колективі, адаптивності і комунікабельності; усвідомлення необхідності бути наполегливим у досягненні мети та якісно виконувати свої професійні обов'язки; знання основ філософії, логіки, психології, педагогіки, культурології, соціології, етики та естетики, безпеки життєдіяльності, що сприяють розвитку загальної культури й соціалізації особистості, її спроможності сприймати етичні цінності; знання вітчизняної історії, економіки й права, розуміння причинно-наслідкових зв'язків розвитку суспільства й

уміння використовувати їх у своїй професійній і соціальній діяльності; належний рівень володіння і розуміння письмовою й усною формами рідної мови; знання законів, методів та правил управління інформацією та роботи з документами; навички роботи з комп'ютером та роботи в Інтернеті; здатність організовувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці; уміння планувати й організовувати роботу персоналу відповідно до професійних обов'язків; спроможність визначати оперативні цілі роботи дільниці та засоби матеріального й морального стимулювання працівників тощо.

Професійна мобільність майбутніх фахівців комунального господарства має стати зовнішнім проявом внутрішніх процесів особистості, спрямованих на пошук місця в системі професійних відносин і успішну реалізацію її потреб у професійному просуванні. Із огляду на це в *структурі професійної мобільності* майбутніх фахівців комунального господарства доцільно виокремити *особистісний* та *діяльнісний* аспекти. Особистісний аспект професійної мобільності визначає якісні характеристики майбутнього фахівця відповідно до змісту професійної мобільності (мотивації, регуляції визначення психічних процесів, комунікативних особливостей); діяльнісний аспект представляє компоненти професійної мобільності, що виявляють динамічні перетворення особистості, спричинені актуалізацією потреби у мобільності (когнітивність, активність, адаптивність).

Сучасні наукові дослідження з питань професійної мобільності дають змогу ***розглядати професійну мобільність фахівців комунального господарства як інтегровану якість, що виявляється в єдності двох основних аспектів: особистісного (мотиваційного, регулятивного, комунікативного складників) та діяльнісного (когнітивно-інформативного та організаційного складників), сформованість яких дозволяє здійснювати оперативну комунікацію із фахівцями різних комунальних мереж, коли вирішення проблеми у межах певної комунальної мережі залежить від способів втручання в інші мережі, а також інших галузей господарства (юридичної, економічної,***

соціальної, екологічної), взаємодія із якими обумовлює ефективність діяльності комунальних підприємств.

Особистісний аспект професійної мобільності фахівця комунального господарства складається з мотиваційної, регулятивної і комунікативної складових.

*Мотиваційна складова* містить систему мотивів, цілей, потреб у саморозвитку, самовдосконаленні, самоосвіті, ціннісні установки щодо самоактуалізації у професійній діяльності, потреби в оволодінні ефективними способами її організації, у підвищенні професійної освіти чи потреби у зміні професії у зв'язку з незадоволеністю зробленим вибором, прагнення до ефективного кар'єрного росту. Вона сприяє формуванню інтересу до професійної діяльності, бажання отримувати професійно значущі знання і створює психологічні передумови, що спонукають особистість до продуктивного й творчого виконання обов'язків і професійних функцій у процесі діяльності, до зміни видів чи сфер діяльності у динамічному професійному просторі. До мотиваційної складової ми відносимо і акмеологічний й аксіологічний компонент. Акмеологічний компонент обумовлює прагнення особистості до досягнення вершин творчого розвитку і професіоналізму. Основним акмеологічним детермінантом є акмеологічна культура, зміст якої складають гуманістичне світосприймання, іноваційність, орієнтація на професійний саморозвиток і самовдосконалення. Аксіологічний компонент визначається цінностями професії і ціннісними орієнтаціями, мотивами професійної діяльності, готовністю до дій, здатністю і готовністю до виконання професійної діяльності, росту, самореалізації і самоосвіти, професійно важливими якостями особистості.

*Регулятивна складова*, що включає у себе здійснення емоційно-вольових процесів, обумовлює системний і цілеспрямований характер формування, розвитку і оптимального використання потенціалу особистості і забезпечує здатність особистості до саморегуляції діяльності, самоконтролю. До регулятивної складової відносять також рефлексію, що розвивається при



виконанні дій контролю та оцінки професійної діяльності і супроводжується емоційними переживаннями. Ступінь її сформованості визначає рівень власного розвитку, особистісних досягнень, усвідомлення власної позиції у колективі, з'ясовує, наскільки фахівець є спроможним координувати і інтегрувати усі інші особистісні якості з метою ефективної реалізації професійної діяльності. Рефлексивність особистості виявляється у сформованості таких важливих якостей, як креативність, ініціативність, спрямованість на співпрацю, впевненість у собі, схильність до самоаналізу, критичній та інноваційній рефлексивності, прогнозуванню результатів своєї діяльності. У психологічному плані рефлексія є умовою глибокого усвідомлення власних можливостей, їх критичного аналізу і вдосконалення у професійній діяльності.

*Комунікативна складова* включає поняття про цілі, мотиви, засоби і стимули спілкування, вміння чітко викладати думки, переконувати, аргументувати, передавати інформацію, організовувати і підтримувати діалог, користуватися вербальними і невербальними засобами передачі інформації. Вона передбачає комунікабельність, обізнаність у діловому етикеті і культурі мовлення, вміння слухати, надати професійну консультацію і реалізується у професійному спілкуванні і взаємодії з іншими людьми.

Комунікативна складова поєднує комунікативну інтеракцію (соціальну взаємодію суб'єктів професійної діяльності), соціальну перцепцію (сприймання, розуміння і оцінка соціальної ситуації, обумовленої змінами у професійному середовищі) і міжособистісну комунікацію. Комунікативна інтеракція характеризує здатність професійно мобільного фахівця до реалізації взаємодії між людьми у організації їх сумісної діяльності, узгодження своїх професійних орієнтацій, цілей, установок, мотивів з позиціями інших учасниками професійної діяльності з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Комунікативна інтеракція передбачає вміння виявляти лідерські якості, керувати груповою динамікою, займати адекватну позицію, надавати підтримку, формулювати вимоги, конструктивно вирішувати конфліктну

ситуацію. Соціальна перцепція полягає у вмінні на підставі сприйняття встановлювати міжособистісні професійні відносини, інтерпретувати особистісні характеристики працівника та прогнозувати можливість успішної діяльності. Професійна комунікація розглядається як здатність здійснювати обмін інформацією між представниками однієї чи суміжних професій під час професійної діяльності з метою вирішення професійних завдань чи професійного розвитку.

Діяльнісний аспект професійної мобільності майбутніх фахівців комунального господарства складається з когнітивно-інформативної і організаційної складових.

*Когнітивно-інформативна складова* передбачає актуалізацію у професійній діяльності когнітивних процесів – сприймання, пам'яті, уваги, мислення, уяви, спроможність досліджувати, системно описувати і пояснювати з позицій сучасної науки проблеми, що постають перед фахівцем, забезпечує використання сучасних знань для ефективного формування і реалізації творчого потенціалу фахівця у його професійній діяльності. Цей компонент включає професійні грамотність, вміння і навички, набутий під час навчання життєвий досвід. Дієвість професійних знань, їх спрямованість на практичне використання проявляється у вміннях і навичках професійної діяльності фахівця. Когнітивним підґрунтям професійної мобільності майбутніх фахівців є загально професійні знання, оскільки успішність засвоєння дисциплін спеціального циклу насамперед засвідчує адекватність обраного виду діяльності (спеціальності), але не гарантує такого ж результату під час засвоєння нових професійних знань, успішної зміни різновиду професійної діяльності, тобто професійної мобільності. Дуже важливим для реалізації цього компонента є спрямованість на засвоєння нових знань у ВНЗ; самостійне засвоєння знань поза ВНЗ; вміння знаходити і сприймати інформацію, необхідну для ефективного виконання професійних завдань, професійного і особистісного розвитку, уміння використовувати інформаційно-комунікаційні технології у професійній діяльності; переробляти інформацію відповідно до

змісту професійних завдань, що вирішуються фахівцем, визначати дії, необхідні для досягнення результату, оцінювати його ефективність.

Важливою характеристикою когнітивно-інформативної складової є креативність, що виявляється у творчому перетворенні нормативно заданої діяльності.

*Організаційна складова* забезпечує активність особистості, системність професійної діяльності фахівця комунального господарства, дає змогу прогнозувати результати роботи, організовувати виконання управлінських рішень підлеглими, корегувати взаємодію з представниками інших структур міського господарства. До цієї складової входять уміння організувати, структурувати, раціоналізувати професійну діяльність у професійній сфері, уміння аналізувати, проектувати та прогнозувати результати та наслідки дій, спрямованих на вирішення певних професійних завдань, і досягати професійні цілі; здатність організовувати діяльність колективу, критично оцінювати запропоновані варіанти управлінських рішень та обґрунтувати пропозиції щодо їхнього вдосконалення на підставі критеріїв ефективності та можливих наслідків.

До організаційної складової належать також адаптивні характеристики особистості. На думку вчених, професійна мобільність є механізмом професійної адаптації. Зміни, що відбуваються у сучасному світі, різняться безперервністю і нерівномірністю, зазвичай вони негативно впливають на професійну діяльність особистості. Із огляду на це людей розподіляють на тих, хто спроможний протистояти змінам, але не бажає адаптуватися; тих, хто не спроможний адаптуватися і не може протистояти змінам; тих, хто легко адаптується до змін, але швидкість його адаптивних процесів не є достатньою; і тих, хто спроможний адаптуватися і швидко змінюватися, навчатися і вдосконалювати себе самостійно. Це обумовлює необхідність формувати у майбутніх фахівців стійкості до можливих змін і спроможності адаптуватися до них шляхом самостійного вивчення певного обсягу необхідних знань.

## 2.4 Особистісні характеристики фахівців комунального господарства

Особистісні характеристики які обумовлюють особливості професійної діяльності фахівців комунального господарства:

- активність особистості, що виявляється у активній життєвій позиції, перетворенні себе і навколишньої дійсності, і визначає спрямованість на дію й ініціативу;
- фундаментальність професійних знань і узагальненість способів діяльності, що забезпечують засвоєння нових знань, необхідних для розширення меж професійної діяльності;
- гнучкість (інтелектуальна лабільність), що виявляється у спроможності фахівця корегувати способи вирішення професійного завдання відповідно до визначених для певних умов особливостей його виконання;
- комунікативність, що обумовлює якість встановлення зв'язків із фахівцями інших комунальних мереж;
- позитивне мислення, що визначається спрямуванням на результативність праці;
- креативність – творче ставлення до довкілля і власної діяльності, що дає змогу обирати різні варіанти вирішення певної проблеми, і неупередженість, що визначає об'єктивність професійного мислення;
- рефлексивність, що уможлиблює самовдосконалення на підставі аналізу результатів власної діяльності;
- адаптивність як здатність пристосовуватися до змінювання умов професійної діяльності;
- цілеспрямованість і наполегливість, що забезпечує досягнення результату;
- готовність до ризику, що зумовлюється особливостями професійної діяльності фахівців комунального господарства;
- аналітичність, яка виявляється в усвідомленні можливих алгоритмів вирішення проблеми.

Усі запропоновані характеристики мають ознаки мобільності, оскільки визначаються як рухомі й динамічні, а також обумовлюються особливостями професійної діяльності фахівців комунального господарства. Крім того, необхідно виокремити істотну особливість діяльності працівників цієї галузі, яка пов'язана з умінням здійснювати професійну комунікацію відповідно до особливостей цієї професії. Так, вирішуючи проблему певної комунальної мережі, фахівець має бути обізнаний із процесами, що відбуваються у споріднених мережах. Професійна мобільність у такому разі означає, що фахівець не обов'язково має уміти ремонтувати кожен із мереж, він повинен бути комунікативно мобільним, тобто уміти оперативно здобути необхідну інформацію щодо потенційної проблеми, звернувшись до фахівців споріднених мереж.

### **Питання для самоконтролю**

1. Які якості особистості найчастіше виокремлюють у структурі професійної мобільності?
2. Чим вирізняється професійна діяльність працівників комунального господарства?
3. Якою є структура професійної мобільності?
4. Охарактеризуйте особистісний аспект професійної мобільності та його складові.
5. Охарактеризуйте діяльнісний аспект професійної мобільності та його складові.
6. Які компетенції необхідно сформувати у майбутніх фахівців комунального господарства?

### **3 МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ, ТЕМПЕРАМЕНТУ Й СФОРМОВАНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА**

Пропонуємо ознайомитися з методиками дослідження характеру, темпераменту та рівня сформованості професійної мобільності.

#### **3.1. Методика визначення темпераменту.**

Визначте кількість збігів у кожному стовпчику. В якому з них більше якостей властивих тобі? Визнач, із яким типом темпераменту співвідноситься твій за кількістю збігів. Якщо приблизно однакова кількість відповідей у двох стовпчиках, то тобі властиві ознаки декількох темпераментів. Тим більше, що в «чистому» вигляді тип темпераменту спостерігається дуже рідко, зазвичай переважає якийсь один тип темпераменту.

##### **Холерик:**

- 1) непосидючий, метушливий;
- 2) невитриманий, запальний, нетерплячий;
- 3) різкий і прямолінійний у стосунках з людьми;
- 4) рішучий і ініціативний;
- 5) упертий;
- 6) меткий;
- 7) працює поривчасто;
- 8) схильний до ризику;
- 9) незлопам'ятний, але вразливий;
- 10) володіє швидкою, пристрасною, зі змінами інтонацій мовою;
- 11) невірноважений і схильний до гарячкості;
- 12) агресивний забіяка;
- 13) нетерпимий до недоліків;
- 14) має виразну міміку;
- 15) здатний швидко і рішуче діяти;
- 16) постійно прагне нового;
- 17) рухи різкі й поривчасті;
- 18) наполегливий у досягненні поставленої мети;
- 19) схильний до різких змін настрою;
- 20) не визнає своїх помилок.

##### **Сангвінік**

- 1) веселий, життєрадісний;
- 2) енергійний і діловитий;

- 3) зазвичай не доводить розпочату справу до кінця;
- 4) схильний переоцінювати себе;
- 5) здатний швидко сприймати нове;
- 6) непостійний щодо інтересів і уподобань;
- 7) легко переживає невдачі і неприємності;
- 8) легко пристосовується до різних обставин;
- 9) із захопленням розпочинає будь-яку нову справу;
- 10) швидко включається в нову роботу і може швидко змінювати різновиди робіт;
- 11) швидко втрачає інтерес, якщо справа перестає цікавити;
- 12) переймається одноманітною, буденною, кропіткою роботою;
- 13) товариський і чуйний, не відчуває незручності під час спілкування з новими людьми;
- 14) витривалий і працьовитий;
- 15) володіє гучною, швидкою, чіткою мовою, що супроводжується живими жестами, виразною мімікою;
- 16) зберігає самовладання в несподіваних, складних ситуаціях;
- 17) завжди перебуває в бадьорому настрої;
- 18) швидко засинає і прокидається;
- 19) зазвичай незібраний, виявляє поспішність у справах;
- 20) схильний іноді «ковзати по поверхні», відволікатися.

### **Флегматик**

- 1) спокійний і холоднокровний;
- 2) послідовний і ґрунтовний у справах;
- 3) обережний і розважливий;
- 4) уміє очікувати;
- 5) мовчазний і не любить говорити даремно;
- 6) володіє спокійною, розміреною мовою;
- 7) стриманий і терплячий;
- 8) доводить розпочату справу до кінця;
- 9) не витрачає сил даремно;
- 10) чітко дотримується встановленого розпорядку в житті;
- 11) легко стримує пориви;
- 12) не сприймає схвалення і осуду;
- 13) незлобивий, зверхньо ставиться до «шпильок» на свою адресу;
- 14) постійний у своїх уподобаннях та інтересах;
- 15) повільно включається в роботу і змінює одну справу на іншу;
- 16) рівний у стосунках з усіма;

- 17) любить послідовність і порядок у всьому;
- 18) повільно пристосовується до нових обставин;
- 19) витриманий, урівноважений;
- 20) не схильний до ризику й виставляння себе на показ.

### **Меланхолік**

- 1) сором'язливий;
- 2) губиться в нових обставинах;
- 3) важко встановлює контакти з незнайомими людьми;
- 4) не вірить у свої сили;
- 5) легко зносить самотність;
- 6) відчуває пригніченість і розгубленість у разі невдач;
- 7) схильний до замкнутості;
- 8) швидко стомлюється;
- 9) мова слабка, тиха, іноді переходить у шепіт;
- 10) мимоволі пристосовується до характеру співрозмовника;
- 11) вразливий до слізливості;
- 12) надзвичайно чутливий до схвалення і осуду;
- 13) ставить високі вимоги до себе й інших;
- 14) схильний до підозрілості, помисливості;
- 15) в роботі не любить змін;
- 16) болісно чутливий і надмірно вразливий;
- 17) потайний і мовчазний;
- 18) не активний і боязкий;
- 19) покірливий;
- 20) прагне викликати співчуття і допомогу у оточуючих.

### **3.2 Методика визначення типу особистості по типології Майерс-Бріггса**

*На ці запитання немає правильних або неправильних відповідей. Ваші відповіді допоможуть дізнатися про можливий стиль вашої поведінки в різних ситуаціях. Уважно прочитайте запитання, внесіть відповіді у таблицю на окремому аркуші (таблиця для відповідей наведена після запитань).*

1. Коли Ви перебуваєте в колективі, Ви зазвичай надаєте перевагу такому:
  - а) брати участь у спільній розмові;
  - б) розмовляти з кожним окремо.
2. Ви більшою мірою людина:
  - а) реалістична;
  - б) схильна до теоретизування.



3. На Вашу думку, гірше:
- а) «літати в хмарах»;
  - б) «котитися по накатаній колії».
4. Більше враження на Вас справляють:
- а) принципи;
  - б) емоції.
5. Вас більше приваблює:
- а) переконливе;
  - б) зворушливе.
6. Якщо Вам доводиться виконувати незвичну роботу Вам краще:
- а) спланувати її заздалегідь;
  - б) з'ясувати, що потрібно робити в процесі роботи.
7. Ви схильні робити вибір:
- а) обережно;
  - б) імпульсивно.
8. На вечірках Ви:
- а) затримуєтеся допізна, поступово пожвавлюючись;
  - б) ідете рано, відчуваючи втому.
9. Вас більше приваблюють:
- а) реалісти;
  - б) люди з багатою уявою.
10. Ви більше цікавитесь:
- а) реально існуючим;
  - б) можливим.
11. Ваші міркування про людей ґрунтуються:
- а) частіше на правилах, а не на обставинах;
  - б) частіше на обставинах, а не на правилах.
12. Щодо інших людей Ви зазвичай:
- а) об'єктивні;
  - б) суб'єктивні.
13. Здебільшого Ви дієте:
- а) пунктуально;
  - б) неквапливо й повагом.
14. Ви надаєте перевагу:
- а) завчасному виконанню роботи;
  - б) відкладаєте все до останнього моменту.
15. Порівняно з вашими друзями Ви:
- а) знаєте багато про інших;
  - б) останніми дізнаєтеся про те, що відбувається.

16. Коли Ви виконуєте звичайну роботу, вам приємніше:

- а) використовувати загальноприйняті способи;
- б) віднайти власний спосіб.

17. Коли Ви читаєте для свого задоволення, Вам подобається, що письменник:

- а) чітко висловлює свою думку;
- б) викладає думки в незвичайній, оригінальній формі.

18. Вас більше приваблює:

- а) послідовність і логічність міркувань;
- б) гармонійність людських стосунків.

19. Вам легше будувати міркування

- а) які базуються на логіці;
- б) які базуються на цінностях.

20. Вас більше приваблюють ситуації

- а) зрозумілі й завершені;
- б) невизначені й незавершені.

21. Ви вважаєте, що більшою мірою Ви

- а) серйозна і вольова людина;
- б) людина, яка із легкістю ставиться до життя.

22. Розмовляючи по телефону, Ви

- а) рідко задумаетесь над питанням, чи сказали все;
- б) заздалегідь продумуєте, що будете говорити.

23. Факти:

- а) «говорять самі за себе»;
- б) ілюструють деякі закономірності.

24. Мрійники й фантазери:

- а) дратують Вас;
- б) полонять і зачаровують.

25. Здебільшого Ви людина:

- а) холоднокровна й спокійна;
- б) щира й співчутлива.

26. Ви вважаєте, що гірше бути

- а) нерозумним;
- б) недобррозичливим.

27. Зазвичай Ви вважаєте, що потрібно:

- а) впливати на події;
- б) покладатися на природний рух подій.

28. Ви відчуваєте себе краще, коли

- а) уже щось купили;

- б) можете зробити покупку.
29. У компанії Ви
- а) є ініціатором розмови;
  - б) очікуєте, коли до Вас звернуться.
30. Твердження що ґрунтуються на здоровому глузді:
- а) зрідка викликають сумніви;
  - б) здебільшого викликають сумніви.
31. Ви б хотіли, щоб вашим другом була людина
- а) яка «твердо стоїть на землі»;
  - б) у якої завжди з'являються нові ідеї.
32. Обираючи рішення, Вам легше керуватися:
- а) правилами і стандартами;
  - б) почуттями.
33. Ви більше людина:
- а) тверда, ніж м'яка;
  - б) м'яка, ніж тверда.
34. Вас більше приваблює здатність:
- а) цілеспрямовано організовувати;
  - б) використовувати наявні можливості.
35. Ви більше цінуєте в ситуації:
- а) визначеність;
  - б) невизначеність.
36. Нові й незвичні стосунки з людьми:
- а) стимулюють Вас і наповнюють енергією;
  - б) стомлюють, Ви втрачаєте енергію.
37. У більшості випадків Ви людина
- а) практична;
  - б) із багатою уявою, примхлива.
38. Ви схильні намагатися дізнатися:
- а) чим інші люди можуть бути Вам корисні;
  - б) про думку інших людей.
39. Вас більше задовольняє
- а) ретельне обговорення питання;
  - б) досягнення згоди щодо обговорюваного.
40. Ви більше керуєтесь:
- а) розумом;
  - б) серцем.
41. Якщо Ви знаєте, що будете займатися певною справою:
- а) ви раді, що можете спланувати свій час;

- б) вам неприємно, що ви чимось зв'язані.
42. Зазвичай Ви:
- а) прагнете досягти певних результатів;
  - б) буваєте задоволені тим, що виходить.
43. Ви віддасте перевагу:
- а) багатьом друзям, і нетривалим стосункам;
  - б) кільком друзям, і тривалим відносинам.
44. Ви керуетесь більшою мірою:
- а) фактами;
  - б) закономірностями.
45. Вас більше цікавить:
- а) виробництво та розповсюдження продукції;
  - б) дослідження та конструювання.
46. Ви вважаєте компліментом, якщо Вас називають:
- а) логічно мислячою людиною;
  - б) чутливою людиною.
47. У собі Ви більше цінуєте:
- а) рішучість;
  - б) відданість.
48. Ви віддасте перевагу твердженням:
- а) остаточним;
  - б) пробним і попереднім.
49. Ви краще себе відчуваєте:
- а) після прийняття рішення;
  - б) до прийняття рішення.
50. Спілкуючись з малознайомими людьми ви:
- а) легко ведете тривалі бесіди;
  - б) з труднощами знаходите теми для розмови.
51. Ви більше довіряєте:
- а) власному досвіду;
  - б) своїй інтуїції.
52. Ви б хотіли, щоб вас вважали:
- а) практичною людиною;
  - б) винахідливою людиною.
53. Кращий комплімент людини:
- а) володіє «ясним розумом»;
  - б) здатний на сильні почуття.
54. Ви більше схильні бути:
- а) справедливим і неупередженим;

- б) співчуваючим і співпереживаючим.
55. Якщо Ви дієте за планом, це:
- а) подобається вам;
  - б) обмежує вас.
56. Вам краще вдається:
- а) дотримуватися чітко продуманого плану;
  - б) справлятися з несподіванками.
57. Ви вважаєте, що близькі до вас люди знають вашу думку:
- а) з приводу більшості речей;
  - б) тільки якщо ви повідомите її їм.
58. У собі Ви більше цінуєте:
- а) сильне почуття реальності;
  - б) живу уяву.
59. Якби Ви були вчителем Ви б віддали перевагу викладати:
- а) практичні предмети;
  - б) теоретичні предмети.
60. Ви вважаєте великою помилкою бути:
- а) занадто запальним;
  - б) занадто об'єктивним.
61. Ви вважаєте себе:
- а) тверезо мислячим;
  - б) милосердним і чуйним.
62. Вас більше приваблюють ситуації:
- а) впорядковані і розплановані;
  - б) невпорядковані і не розплановані.
63. Ви чините:
- а) відповідно до правил частіше, ніж ексцентрично;
  - б) ексцентрично частіше, ніж відповідно до правил.
64. Зазвичай Ви:
- а) товариська людина;
  - б) спокійна і стримана.
65. Коли Ви пишете Ви надаєте перевагу:
- а) висловлюватись буквально;
  - б) висловлюватись образно.
66. Вам важче:
- а) відчувати солідарність з тими, хто оточує вас;
  - б) отримувати користь від оточуючих.
67. Ви побажали б собі:
- а) більшої ясності розуму;

- б) більшої здатності до співчуття.
68. Ви б вважали за краще працювати з керівником:
- а) який завжди справедливий;
- б) завжди доброзичливий.
69. Ви віддасте перевагу:
- а) запланованій події;
- б) незапланованій події.
70. Ви більше схильні:
- а) до продуманої поведінки;
- б) до спонтанної поведінки.

### Таблиця відповідей

|           |          |          |           |          |          |           |          |          |           |          |          |           |          |          |           |          |          |
|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
|           | <b>А</b> | <b>Б</b> |           | <b>А</b> | <b>Б</b> |           | <b>А</b> | <b>Б</b> |           | <b>А</b> | <b>Б</b> |           | <b>А</b> | <b>Б</b> |           | <b>А</b> | <b>Б</b> |
| <b>1</b>  |          |          | <b>2</b>  |          |          | <b>3</b>  |          |          | <b>4</b>  |          |          | <b>5</b>  |          |          | <b>6</b>  |          |          |
| <b>8</b>  |          |          | <b>9</b>  |          |          | <b>10</b> |          |          | <b>11</b> |          |          | <b>12</b> |          |          | <b>13</b> |          |          |
| <b>15</b> |          |          | <b>16</b> |          |          | <b>17</b> |          |          | <b>18</b> |          |          | <b>19</b> |          |          | <b>20</b> |          |          |
| <b>22</b> |          |          | <b>23</b> |          |          | <b>24</b> |          |          | <b>25</b> |          |          | <b>26</b> |          |          | <b>27</b> |          |          |
| <b>29</b> |          |          | <b>30</b> |          |          | <b>31</b> |          |          | <b>32</b> |          |          | <b>33</b> |          |          | <b>34</b> |          |          |
| <b>36</b> |          |          | <b>37</b> |          |          | <b>38</b> |          |          | <b>39</b> |          |          | <b>40</b> |          |          | <b>41</b> |          |          |
| <b>43</b> |          |          | <b>44</b> |          |          | <b>45</b> |          |          | <b>46</b> |          |          | <b>47</b> |          |          | <b>48</b> |          |          |
| <b>50</b> |          |          | <b>51</b> |          |          | <b>52</b> |          |          | <b>53</b> |          |          | <b>54</b> |          |          | <b>55</b> |          |          |
| <b>57</b> |          |          | <b>58</b> |          |          | <b>59</b> |          |          | <b>60</b> |          |          | <b>61</b> |          |          | <b>62</b> |          |          |
| <b>64</b> |          |          | <b>65</b> |          |          | <b>66</b> |          |          | <b>67</b> |          |          | <b>68</b> |          |          | <b>69</b> |          |          |

  

Індикатор типів Майерс-Бріггс дає зручну робочу схему формального визначення переваг людини. Відповідно до цієї теорії кожен з нас від народження схильний до певних особистих вподобань. Існує чотири пари протилежних переваг:

|                      |     |                     |
|----------------------|-----|---------------------|
| <b>Екстравертний</b> | або | <b>Інтровертний</b> |
| <b>Сенсорний</b>     | або | <b>Інтуїтивний</b>  |
| <b>Мислячий</b>      | або | <b>Чуттєвий</b>     |
| <b>Вирішальний</b>   | або | <b>Сприймаючий</b>  |



Результат: ESFP – маємо особистість, яка «зробить роботу веселішою (люблять несподіванки і самі їх створюють)».

Відповідно до психологічного типу особистості можна визначити і профілі робіт, на яких найбільш ефективно будуть проявлятися таланти особистості:

|      |   |
|------|---|
| ISTJ | Природжені організатори.  |
| ISFJ | Віддані своїй справі, найвідповідальніші і благонадійні.  |
| INFJ | Надихаючий лідер, орієнтований на служіння суспільству.   |
| INTJ | Вільні мислителі життя, їх ясний розум дозволяє їм одразу охопити проблему і знайти шляхи її рішення. |
| ISTP | Просто робить.  |
| ISFP | Справи говорять красномовніше за слова (володіють даром спілкування з людьми).                        |
| INFP | Рядовий член колективу.   |
| INTP | Осмыслители життя(генератори ідей, розсіяні).   |
| ESTP | Заповзятливий і відчайдушний тип.   |
| ESFP | Зробить роботу веселішою (люблять несподіванки і самі їх доставляють).                                |
| ENFP | Результат – люди (збуджені, ентузіасти, непередбачувані).   |
| ENTP | Результат – це прогрес (енергійний, творчий тип).   |
| ESTJ | Природжені керівники.   |
| ESFJ | Поблажливість і люб'язність.  |
| ENFJ | Природжені торговці.  |
| ENTJ | Природжені лідери.  |

### 3.3. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

На кожне з нижче зазначених запитань відповідайте "Так" або "Ні".

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.

2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.

3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все «ставлю на карту».



4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль не має роботи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я більш вимогливий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих перерв для відпочинку.
11. Старанність - це не моя основна риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж схвалення.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш поміркованими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені необхідно виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро стану до роботи.
26. Коли я налаштований на роботу, я роблю її краще і кваліфікованіше, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені «не по собі».
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в деякій мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Коли щось не виходить, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота має більші результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

**Ключ.** Ви отримали по 1 балу за відповіді "Так" на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9,10, 14,15, 16,17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Ви також отримали по 1 балу за відповіді "Ні" на питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються. Підрахуйте суму набраних балів.

**Результат:**

- Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
- Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
- Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
- Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

**3.4. Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до уникнення невдач**

Пропонуємо вам список слів: 30 рядків по три слова. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів яке найточніше вас характеризує, і позначте його.

| 1                 | 2             | 3             |
|-------------------|---------------|---------------|
| 1. Сміливий       | пильний       | заповзятливий |
| 2. Лагідний       | нерішучий     | впертий       |
| 3. Обережний      | рішучий       | песимістичний |
| 4. Непостійний    | безцеремонний | уважний       |
| 5. Нерозумний     | боягузливий   | нерозважливий |
| 6. Спритний       | жвавий        | передбачливий |
| 7. Холоднокровний | поміrkований  | завзятий      |
| 8. Стрімкий       | легковажний   | полохливий    |

|                    |                 |                 |
|--------------------|-----------------|-----------------|
| 9. Нерозважливий   | манірний        | непередбачливий |
| 10. Оптимістичний  | добросовісний   | уважний         |
| 11. Меланхолійний  | невпевнений     | нестійкий       |
| 12. Боягузливий    | недбалий        | схвильований    |
| 13. Нерозважливий  | тихий           | полохливий      |
| 14. Уважний        | нерозумний      | сміливий        |
| 15. Розсудливий    | швидкий         | мужній          |
| 16. Заповзятливий  | обережний       | передбачливий   |
| 17. Схвильований   | розсіяний       | нерішучий       |
| 18. Малодушний     | необережний     | безцеремонний   |
| 19. Лякливий       | нерішучий       | нервовий        |
| 20. Відповідальний | відданий        | авантюрний      |
| 21. Передбачливий  | жвавий          | відчайдушний    |
| 22. Приборканий    | байдужий        | недбалий        |
| 23. Обережний      | безтурботний    | терплячий       |
| 24. Розумний       | турботливий     | хоробрий        |
| 25. Завбачливий    | безстрашний     | добросовісний   |
| 26. Поспішний      | лякливий        | безтурботний    |
| 27. Розсіяний      | нерозважливий   | песимістичний   |
| 28. Обачний        | розсудливий     | заповзятливий   |
| 29. Тихий          | неорганізований | боязкий         |
| 30. Оптимістичний  | пильний         | безтурботний    |

### Ключ

Ви отримуєте один бал за вибір, наведений у ключі (перша цифра перед ризикою означає номер рядка, друга цифра після ризику – номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, записане в першому рядку, в другому стовпчику – «пильний»). За інший вибір бал не нараховується.

Ключ підрахунку:

1/2, 2/1, 2/2, 3/1, 3/3, 4/3, 5/2, 6/3, 7/2, 7/3, 8/3, 9/1, 9/2, 10/2, 11/1, 11/2, 12/1, 12/3, 13/2, 13/3, 14/1, 15/1, 16/2, 16/3, 17/3, 18/1, 19/1, 19/2, 20/1, 20/2, 21/1, 22/1, 23/1, 23/3, 24/1, 24/2, 25/1, 26/2, 27/3, 28/1, 28/2, 29/1, 29/3, 30/2.

## **Результат**

Чим більше сума балів – тим вище рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. Від 2 до 10 балів: низька мотивація до самозахисту; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації; понад 20 балів – понад високий рівень мотивації до уникнення невдач, самозахисту.

### **3.5. Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛЮ-АМ, розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним)**

Опитувальник призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку.

В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервний процес активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, розуміє баланс між своїми потребами і наявними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до грубих порушень військової дисципліни, правопорядку, суїцидальним вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб.

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали:  
-"достовірність" (Д);  
-"нервово-психічна стійкість" (НПС);  
-"комунікативні здібності" (КЗ);  
-"моральна нормативність" (МН);  
-"особистісний адаптивний потенціал" (ОАП)

#### **Інструкція обстежуваним.**

"Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте

знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".

### **Текст опитувальника.**

1. Буває, що я знервований.
2. Зазвичай вранці я почуваюся добре.
3. Зараз я так само працездатний, як і завжди.
4. Доля, безумовно, не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на будь-якому завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене відсутні неприємності пов'язані з моєю поведінкою.
14. У дитинстві був період коли я робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або трощити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я не схвалює спеціальність, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. У мене часто болить голова.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорять першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.

28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунути по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності або нашкодити кому-небудь.
37. Найважча боротьба, для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе погано почуваю, я буваю дратівливим.
41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.
42. Деякі люди до того люблять керувати іншими, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільніше), немає ні хрипоти, ні невиразності.
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як і у більшості моїх знайомих.
46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мені хочеться з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).

56. Я вважаю, що мене часто карали несправедливо.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і це мене дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованим на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи йшов наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.

84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради утіхи.
92. У грі я віддаю перевагу перемозі.
93. Нерозумно засуджувати людину, яка ошукала того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю незвично багато води.
96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.
97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився без карним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко привести в замішання.
111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякають.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати



нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.

119. Часто мені хочеться померти.

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.

121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.

123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що мені до усього байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли у них негаразди.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.
152. Якщо я погані думки про людину або навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.
153. Я людина нервова і легко і збудливий.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє мені здається безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені непохитною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось погане.
158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Реєстраційний бланк  
до особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛЮ-АМ)  
П.І.Б. \_\_\_\_\_ Дата опитування \_\_\_\_\_

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 31  | 32  | 33  | 34  | 35  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  | 41  | 42  | 43  | 44  | 45  |
| 46  | 47  | 48  | 49  | 50  | 51  | 52  | 53  | 54  | 55  | 56  | 57  | 58  | 59  | 60  |
| 61  | 62  | 63  | 64  | 65  | 66  | 67  | 68  | 69  | 70  | 71  | 72  | 73  | 74  | 75  |
| 76  | 77  | 78  | 79  | 80  | 81  | 82  | 83  | 84  | 85  | 86  | 87  | 88  | 89  | 90  |
| 91  | 92  | 93  | 94  | 95  | 96  | 97  | 98  | 99  | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 |
| 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 |
| 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 |

Обробку результатів проводять за чотири «ключам» відповідних шкалами: «достовірність», «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «моральна нормативність», «особистісний адаптивний потенціал». На кожне питання тесту обстежуваний може відповідати «так» або «ні». Тому при обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з «ключем». Кожне збіг з ключем оцінюється в один «сирий» бал.

Шкала достовірності оцінює ступінь об'єктивності відповідей. У разі, якщо загальна кількість «сирих» балів перевищує 10, то отримані дані слід вважати недостовірними внаслідок прагнення військовослужбовця відповідати соціально бажаного типу особистості.

При масовому обстеженні, а також при дефіциті часу процес визначення соціально-психологічної адаптації може бути прискорений. Для цього достатньо мати два «ключа». Для шкали достовірності та шкали особистісного адаптивного потенціалу. Шкала ОАП є більш високого рівня. Вона включає в себе шкали «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «моральна нормативність» і дає уявлення в цілому про адаптивних можливостях особистості, але не дозволяє отримати додаткову інформацію про психологічні особливості обстежуваних.

**Ключі**  
**до багаторівневого особистісного опитувальника Адаптивність**  
**(МЛО-АМ).**

| Найменування Шкали                      | Номер питання з відповіддю «так»   | Номер питання з відповіддю «ні»   |
|---|--|---|
| 1                                       | 2  | 3   |
| Достовірність (Д)                       |  | 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148  |
| Особистісний адаптивний потенціал (ОАП) | 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165. | 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163. |
| Нервово-психічна стійкість (НПС)        | 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.   | 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 130, 132, 134, 140.  |
| Комунікативні здібності (КЗ)            | 9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.  | 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.  |
| Моральна нормативність (МН)             | 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.  | 13, 76, 97, 100, 160, 163.  |

**Переклад в Стен результатів,  
отриманих за шкалами методики "Адаптивність"**

| Найменування шкали та кількість відповідей, співпавши з ключем |         |         |         | Стени |
|--|---------|---------|---------|-------|
| ОАП  | НПС     | КЗ      | МН      |       |
| 62 - >   | 46 - >  | 27 – 31 | 18 - >  | 1     |
| 51 – 61  | 38 – 45 | 22 – 26 | 15 – 17 | 2     |
| 40 – 50  | 30 – 37 | 17 – 21 | 12 – 14 | 3     |
| 33 – 39  | 22 – 29 | 13 – 16 | 10 – 11 | 4     |
| 28 – 32  | 16 – 21 | 10 – 12 | 7 – 9   | 5     |
| 22 – 27  | 13 – 15 | 7 – 9   | 5 – 6   | 6     |
| 16 – 21  | 9 – 12  | 5 – 6   | 3 – 4   | 7     |
| 11 – 15  | 6 – 8   | 3 – 4   | 2       | 8     |
| 6 – 10   | 4 – 5   | 1 – 2   | 1       | 9     |
| 1 - 5  | 0 – 3   | 0       | 0       | 10    |

Підсумкову оцінку за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» можна отримати шляхом простого підсумовування сирих балів за трьома шкалами «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «моральна нормативність» з подальшим переведенням отриманої суми.

**Інтерпретація  
адаптивних здібностей за шкалою "ЛАП" методики "Адаптивність"**

| Рівень адаптивних здібностей (стени) | Інтерпретація   |
|--------------------------------------|---|
| 5 – 10                               | Групи високої і нормальної адаптації. Особи цих груп достатньо легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять у новий колектив, достатньо легко і адекватно орієнтуються у ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість.                             |
| 3 – 4                                | Група задовільної адаптації. Більшість особистостей цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані і можуть проявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особистості, як правило, мають не високу емоційну стійкість. Можливі асоціальні |

|       |  |
|-------|--|
|       | зриви, прояв агресії та конфліктності. Особи цієї групи потребують індивідуального підходу, постійного спостереження, корекційних заходів.   |
| 1 – 2 | Група низької адаптації. Особи цієї групи мають ознаки наочних акцентуацій характеру і деяких ознак психопатії, а психічний стан можна охарактеризувати, як граничне. Можливі нервово-психічні зриви. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть здійснювати асоціальні вчинки. Вимагають нагляду психолога і лікаря (невропатолога, психіатра). |

### Інтерпретація основних шкал методики "Адаптивність"

| Найменування шкали | Рівень розвитку якостей  |  |
|--------------------|--|--|
|                    | Нижче середнього<br>(1 – 3 стена)  | Вище середнього<br>(7 – 10 стенив)   |
| НПС                | Низький рівень поведінкової регуляції, певна схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки і реального сприйняття дійсності. | Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка і реальне сприйняття дійсності. |
| КЗ                 | Низький рівень розвитку комунікативних здібностей, труднощі в побудові контактів з оточуючими, прояв агресії, підвищена конфліктність.                     | Високий рівень розвитку комунікативних здібностей, легко встановлює контакти зі співробітниками, оточуючими, не конфліктний.     |
| МН                 | Не може адекватно оцінювати своє місце і роль в колективі, не прагне дотримуватися суспільні норми поведінки.  | Реально оцінює свою роль в колективі, орієнтується на дотримання суспільних норм поведінки.                                      |

### 3.6. Методика дослідження вольової саморегуляції

#### А. Зверькова та Є. Ейдмана

##### *Процедура дослідження*

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

*Інструкція досліджуваному.* Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження поставте знак «+» якщо вважаєте, що неправильно, знак «-».

##### **Тестовий матеріал**

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути “в гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрої не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли “перед носом” зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

### **Обробка результатів**

Мета обробки результатів - визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання.

Кожен індекс - це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості - 0-16 та за субшкалою самовладання - 0-13.

### **Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції**

|                |  |
|----------------|--|
| Загальна шкала | 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30- |
| Наполегливість | 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+                                      |
| Самовладання   | 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-  |

### **Аналіз результатів**

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.



Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості - 8, для шкали самовладання - 6.

*Високий бал за загальною шкалою* властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність.

*Низький бал* спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

*Субшкала наполегливості* характеризує силу намірів людини - її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відволікають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність - розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

*Субшкала самовладання* відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре

володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали - спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє незворушному настрою.

### 3.7. Діагностика рефлексивності особистості (методика А. Карпова)

#### Підрахунок сирих балів

| Варіант відповіді     | В прямих значеннях | В зворотних значеннях |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|
| Абсолютно неправильно | 1 бал              | 7 балів               |
| Неправильно           | 2 бали             | 6 балів               |
| Скоріше неправильно   | 3 бали             | 5 балів               |
| Не знаю               | 4 бали             | 4 бали                |
| Скоріше правильно     | 5 балів            | 3 бали                |
| Правильно             | 6 балів            | 2 бали                |
| Абсолютно правильно   | 7 балів            | 1 бал                 |

Бали розподіляються таким чином:

- В прямих значеннях: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25.
- В зворотних значеннях: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23.

#### Переклад в стіни

| Сирі бали | до 80 | 81-100 | 101-107 | 108-113 | 114-122 | 123-130 | 131-139 | 140-147 | 148-156 | 157-171 | 172 та вище |
|-----------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|
| Стіни     | 0     | 1      | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 9       | 10          |

Інструкція: *не замислюйтесь довго над відповідями. Пам'ятайте, що вірних відповідей у даній анкеті бути не може*

### Опитувальник

| Твердження   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Я довго думаю про прочитану книгу, я намагаюся її з будь-ким обговорити   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2. Якщо мене неочікувано про щось запитують, я можу відповісти перше, що згадаю.                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| 3. Перш, ніж почати телефонну розмову, я планую її зміст.  |   |   |   |   |   |   |   |
| 4. Здійснивши будь-яку помилку, я довго потім не можу відволіктись від думки про неї.                                  |   |   |   |   |   |   |   |
| 5. Коли я думаю над чимось або розмовляю з іншими, мені буває цікаво раптом згадати, що стало початком ланцюжка думок. |   |   |   |   |   |   |   |
| 6. Починаючи складне завдання, я намагаюсь не думати про складнощі.  |   |   |   |   |   |   |   |
| 7. Головним для мене є уявлення цілі своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.                             |   |   |   |   |   |   |   |
| 8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось незадоволений мною.   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.  |   |   |   |   |   |   |   |
| 10. Для мене є важливим в деталях уявляти собі хід майбутньої праці.   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11. Мені здавалося б складним написати серйозного листа без раніше визначеного плану.                                  |   |   |   |   |   |   |   |
| 12. Я вважаю за краще діяти, а не думати про причини своїх невдач.   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13. Я доволі легко приймаю рішення стосовно дорогої покупки.   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14. Зазвичай, щось замисливши, я визначаю декілька можливих сценаріїв розвитку подій.                                  |   |   |   |   |   |   |   |
| 15. Я турбуюсь про своє майбутнє.  |   |   |   |   |   |   |   |
| 16. Думаю, що у більшості ситуацій слід діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.                    |   |   |   |   |   |   |   |
| 17. Інколи я приймаю необдумані рішення.   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18. Закінчивши розмову, я часто продовжую її   |   |   |   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| вести подумки, надаючи все нові аргументи на захист своєї точки зору.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. Якщо відбувається конфлікт, то, думаючи про винного у ньому, я в першу чергу, починаю з себе.                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. Перш, ніж прийняти рішення, я завжди намагаюсь усе ретельно обдумати.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. У мене бувають конфлікти від того, що я не можу передбачити, якої поведінки від мене очікують інші.          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. Буває, що, обдумуючи розмову з іншою людиною, я подумки веду діалог з нею.                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. Я намагаюсь не замислюватись над тим, які почуття та думки викликають у інших людей мої слова та дії.        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. Робити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, які слова слід дібрати для цього, щоб її не образити. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. Вирішуючи складне завдання, я думаю про нього навіть тоді, коли роблю інші справи.                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. Якщо я сварюсь з будь-ким, то в більшості я не вважаю себе винним.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. Я рідко жалкую про свої висловлювання.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Важливо: рефлексивність корелює із факторами: прозорливості, схильності до почуття провини, тривожності. Отже, виявлення цих якостей свідчить про достатній рівень рефлексивності.

#### 4. Теми для доповідей та рефератів

1. Шляхи, прийоми і способи тренування й покращення пам'яті.
2. Індивідуальні особливості пам'яті та здібності людини.
3. Формування інтелектуальної активності особистості.
4. Особистісні ознаки творчої людини.
5. Феномен егоцентричної мови.
6. Розвиток і взаємозв'язок мови й мислення.
7. Теорія засвоєння мови й розвитку мовлення.
8. Гармонійний розвиток особистості в ментальності народів світу.
9. Кар'єрне зростання спеціаліста як умова реалізації успішної особистості.
10. Професійний аспект особистісного росту.
11. Типології характеру в психології.
12. Формування й розвиток таланту.
13. Роль геніїв у культурно-історичному розвитку суспільства.
14. Особливості спілкування в соціальних мережах.
15. Проблеми та перспективи ділового інтернет-спілкування.
16. Проблеми міжкультурних бар'єрів під час спілкування.
17. Проблеми професійного спілкування в умовах навчання у вищій школі.
18. Вплив групи на особистість.
19. Типи лідерів у групі.
20. Якими особистісними якостями повинен володіти конкурентоспроможний фахівець?
21. Шляхи підвищення конкурентоспроможності фахівця.
22. Особистісні характеристики професійно мобільного фахівця.
23. Шляхи розвитку професійної мобільності особистості.
24. Управління мобільністю персоналу.
25. Освіта як інструмент соціальної і професійної мобільності.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бутенко Н. Ю. Комунікативні процеси у навчанні / Н. Ю. Бутенко : Підручник. – Київ : КНЕУ, 2004. – 383 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – Київ : Либідь, 1997. – 374 с.
3. Джери Дэвид. Большой толковый социологический словарь / Дэвид Джери, Джулия Джери. – Москва : АСТ, Вече, 1999. – 325 с.
4. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики / за ред. І. Г. Єрмакова. – Запоріжжя : Центріон, 2005. – 640 с.
5. Енциклопедія освіти / АПН України ; гол. ред. В. Г. Кремень. – Київ : Юрінкос Інтер, 2008. – 1040 с.
6. Іванченко Є. А. Професійна мобільність майбутніх фахівців : навчально-методичний посібник / Є. А. Іванченко. – Одеса, 2004. – 120 с.
7. Загальна психологія : підручник / За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – 2-ге вид., переробл. і доп. – Вінниця : Нова Книга, 2004. – 704 с.
8. Зеер Э. Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход : учебное пособие / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Э. Э. Сыманюк. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2005. – 216 с.
9. Резван О. О. Формування професійно-рефлексивної позиції майбутніх фахівців автомобільно-дорожньої галузі : монографія / О. О. Резван. – Харків : Точка, 2014. – 400 с.
10. Сорокин П. Социальная мобильность / П. Сорокин ; [пер. с англ. М. В. Соколовой]. – Москва : Academia : LVS, 2005. – XX, 588 с.
11. Курлянд З. Н. Теорія і методика професійної освіти : навч. посіб. / З. Н. Курлянд, Т. Ю. Осипова, Р. С. Гурін. – Київ : Знання, 2012. – 390 с.

*Навчальне видання*

Методичні вказівки  
до практичних занять та самостійної роботи  
з навчальної дисципліни

**«ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ ВИЩОЇ ШКОЛИ»**

*(для студентів 5 курсу денної форми навчання  
освітнього рівня «магістр» спеціальності 191 – Архітектура та  
містобудування. Архітектура будівель і споруд)*

Укладач **ВОРОНОВСЬКА** Лариса Петрівна

Відповідальний за випуск *О. О. Жигло*

Редактор *О. А. Норик*

Комп'ютерне верстання *Л. П. Вороновська*

План 2016, поз. 520 М

---

Підп. до друку 10.05.2016  
Друк на ризографі  
Зам. №

Формат 60×84/16  
Ум. друк. арк. 3,7  
Тираж 50 пр.

Виконавець і виготовлювач:  
Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова  
вул. Революції, 12, Харків, 61002  
Електронна адреса: [rectorat@kname.edu.ua](mailto:rectorat@kname.edu.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
ДК 4705 від 28.03.2014 р.