

ДОДАТОК до результатів діагностування

I.

ТЕМПЕРАМЕНТ - вроджена біологічно зумовлена і незмінна властивість людської психіки, визначає реакцію людини на інших людей та на обставини. З фізіологічної точки зору, темперамент - тип вищої нервової діяльності людини

Основні властивості темпераменту:

- **сенситивність (Сенситивність** — характерологічна особливість людини, яка проявляється в підвищеній чутливості до подій, що відбуваються з нею, емоційна чутливість, емоційність. Також проявляється чутливість до психічних станів інших, їх прагнень, цінностей та цілей)
- **реактивність (Реактивність** - особливості реакції особистості на подразники, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше - в емоційній вразливості, і відображуються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе)
- **пластичність (Пластичність** — (виявляється у швидкому пристосуванні до обставин, що змінюються. Завдяки пластичності певні сторони психічної діяльності перебудовуються або компенсуються завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Слабкість, неврівноваженість або недостатня рухливість типу нервової системи за належних умов життя та виховання набирають позитивних якостей)
- **ригідність (Ригідність** (з лат. rigidus — твердий) — складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань^[Яких?], якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті — у заклякості, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці — у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності)
- **резистентність (Резистентність** від лат. resistentia — «опір», «протидія» — блокування пацієнтом спогадів із свідомої пам'яті під час психоаналізу та загалом протягом психотерапії).
- **екстравертність (Екстраверти** — це тип особистості (або поведінки), що орієнтований у своїх проявах на зовнішній світ, на оточуючих. Для екстравертів характерна поведінка, при якій людина прагне до: спілкування з людьми, уваги з боку оточення, участі у публічних виступах, участі в багатолюдних заходах і вечірках. Екстраверти отримують стимул до існування від зовнішнього світу — від дій, людей, місць та речей. Тривалі періоди бездіяльності, внутрішнього споглядання, самотності або спілкування тільки з однією людиною позбавляють їх відчуття сенсу життя).
- **інтровертність (Інтроверти** — тип особистості, орієнтований «всередину» або «на» себе. Найважливіша характерна риса інтровертів полягає в джерелі енергії: інтроверти черпають енергію зі свого внутрішнього світу ідей, емоцій і вражень. Вони консервують енергію.) та ін.

Типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

ХОЛЕРИК: неспокійний, агресивний, вразливий, імпульсивний, оптимістичний, збудливий, запальний.

Порада викладачу: тон спілкування - спокійний, але вимогливий, без умовлянь; учити враховувати почуття інших людей; закріплювати процеси гальмування через спокійну

діяльність; спрямовувати енергію на добрі справи; використовувати ігри та вправи, що потребують зосередженості, точності, стриманості.

САНГВІНІК: комунікабельний, ініціативний, кмітливий, дисциплінований, без турботливий, балакливий.

Порада викладачу: тон спілкування - досить впевнений, формувати стійкі інтереси; учити доводити справу до кінця; формувати критичне ставлення до результатів своєї роботи; звертати увагу на якість виконаних завдань; використовувати ігри та вправи, що потребують зосередженості, точності, стриманості.

ФЛЕГМАТИК: пасивний, миролюбивий, надійний, спокійний, врівноважений, інтроверт, наполегливий.

Порада викладачу: тон спілкування - спокійний, доброзичливий; поступово розвивати активність та рухливість; урахувати темп виконання завдань; надавати час на обдумування відповідей; не вимагати негайно включення в роботу; не проводити опитування на початку уроку.

МЕЛАНХОЛІК: подразливий, тривожний, невіддатливий, тихий, песимістичний, образливий, некоммунікбельний.

Порада викладачу: тон спілкування м'який, частіше давати позитивні оцінки, підбадьорювати, створювати ситуації успіху, організувати більше спільної діяльності з іншими.

II.

Методика на виявлення РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

(за показниками рівня тривожності, фрустрації, агресії, ригідності):

Тривожність – здібності індивіда до відчуття тривоги, дискомфорту, хвилювання.

0-7 балів - низький рівень тривожності

8 -11 балів – середній рівень тривожності

12 – 16 балів високий рівень тривожності

17 і вище дуже високий рівень тривожності

Тривожність — індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією.

Фрустрація – психічний стан, який виникає через реальні чи уявні перешкоди, які заважають досягненню цілей (виявляються через сльози, депресію, злість)

0-7 балів - низький рівень фрустрації

8 - 9 балів – середній рівень фрустрації

10 – 15 балів високий рівень фрустрації

16 і вище дуже високий рівень фрустрації

Фрустрація (від лат. *frustratio* — омана, марне очікування) — психічний стан людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці і те, що викликається об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйнятими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети і розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта.

Фрустрація це є своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи.

Агресія – завищена психологічна активність, намагання бути лідером з застосуванням сили по відношенню до інших людей. 0-10 балів - низький рівень агресії

11 - 12 балів – середній рівень агресії

13 – 16 балів високий рівень агресії

17 і вище дуже високий рівень агресії

Агресія (лат. *aggressio* — напад) — інстинктивна фізична або вербальна поведінка людини (яку породжує страх), спрямована на пошкодження або зруйнування. У випадку, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство.

Аутоагресія (автоагресія, аутодеструкція, поворот проти себе, від ауто- + агресія) — активність, націлена (свідомо чи несвідомо) на заподіяння собі шкоди у фізичній і психічній сферах. З точки зору психоаналізу відноситься до механізмів психологічного захисту. Аутоагресія проявляється в самозвинувачення, самоприниженні, нанесенні собі тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості аж до самогубства, саморуйнівну поведінку (пияцтві, алкоголізмі, наркоманії, ризикованій сексуальній поведінці, виборі екстремальних видів спорту, небезпечних професій, провокаційній поведінці).

Ригідність – важкий перехід одного виду діяльності на інший, складнощі у ситуаціях, коли потрібні зміни.

0-10 балів - низький рівень ригідності

11 - 12 балів – середній рівень ригідності

13 – 16 балів високий рівень ригідності

17 і вище дуже високий рівень ригідності

Ригідність - (з лат. *rigidus* — твердий) — складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті — у залякlostі, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці — у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально- етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності.

Стресостійкість (загальний показник):

0-38 балів - високий рівень стресостійкості

39 - 45 балів – нормальна стресостійкість

46 і вище низький рівень стресостійкості, необхідна корекційна робота

Стресостійкість - це здатність людини витримувати стресові навантаження без негативних наслідків.

Стрес (англ. *stress* – напруження) – стан напруженості – сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) – холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо. Стресор – несприятливий фактор, що викликає в організмі тварини або людини стан напруженості – стрес.

Дистрес (англ. *distress* – горе, страждання, виснаження) – стрес, який негативно впливає на організм і може повністю розладнати поведінку і діяльність людини. Хронічне переживання дистресу викликає серйозні дисфункціональні і патологічні порушення в організмі .

III.

Методика на виявлення адаптаційного рівня «Дерево»:

Адаптація (лат. *adapto* — *приспосовую*) — пристосування, процес пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища; пристосування будови і функцій організмів до умов навколишнього середовища; *соціально-психологічна адаптація* є пристосуванням індивіда під групові норми, й навпаки — інтереси соціальної групи до окремого індивіда даної групи;

№ 1, 3, 6, 7 характеризує установку на переборювання перешкод.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — товариськість, дружня підтримка.

№ 4 — стійкість положення (бажання домогтися успіхів, не долаючи труднощі).

№ 5 — стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість.

№ 9 — мотивація на розваги.

№ 13, 21 — відстороненість, замкнутість, тривожність.

№ 8 — відстороненість від навчального процесу, «понурення» у себе.

№ 10, 15 — комфортний стан, нормальна адаптація.

№ 14 — кризовий стан, «падіння в прірву».

Позицію № 20 часто вибирають як перспективу учні із завищеною самооцінкою і установкою на лідерство.

Позицію № 16 студенти не завжди розуміють як позицію «чоловічка, який несе на собі чоловічка № 17», а схильні бачити в ній людину, яка підтримує іншого (та все ж формально №16 несе у себе на спині №17).

IV.

МОТИВАЦІЯ НАВЧАННЯ.

Мотив **навчання** (від фр. *motif* — рухаю) — внутрішня спонукальна сила, яка забезпечує залучення особистості до пізнавальної діяльності, стимулює розумову активність. Мотивами можуть бути потреби й інтереси, прагнення й емоції, установки й ідеали.

Мотиви:

комунікативні, уникнення, престижу, професійні, творчої самореалізації, учбово-пізнавальні, соціальні.

V.

ДОМІНУЮЧИЙ КАНАЛ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ

(аудіальний, кінестетичний, візуальний, дискретний).

Візуали - люди, які сприймають більшу частину інформації з допомогою зору.

Аудіали - ті, хто в основному отримує інформацію через слуховий канал.

Кінестетики - люди, які сприймають більшу частину інформації через інші відчуття (нюх, дотик та ін) і за допомогою рухів.

дискрети - у них сприйняття інформації відбувається в основному через логічне осмислення, з допомогою цифр, знаків, логічних доказів. Ця категорія, мабуть, сама нечисленна взагалі серед людей.

Поради викладачу: важливо спілкуватись з студентом «на його ж мові»:

- з **візуалом** використовуючи слова, описуючі колір, розмір, форму, місце розположення; виділяючи різні пункти чи аспекти змісту; записуючи дії, використовуючи схеми, таблиці, наочні посібники та ін.
- з **аудіалом** використовувати варіації голосу (паузи, висоту, гучність), відображаючи тілом ритм мови (особливо головою) з швидкістю, характерною для цього типу сприймання;
- з **кінестетиком** використовуючи жести, доторкання і типічну для них повільну швидкість розумових процесів; пам'ятати, що кін естетики навчаються за допомогою м'язової пам'яті; чим більше перебільшення, тим краще для запам'ятовування.
- З дискретом використовувати таблиці, схеми, цифри, факти, логічні приклади (роз'яснення для чого це йому потрібно і де це він може використати)

При виконанні роботи на уроці чи вдома рекомендується:

- **візуалу** дозволяти мати під рукою листок, де в процесі усвідомлення і запам'ятовування матеріалу він зможе креслити, малювати, штрихувати і т.д.;
- **аудіалу** не робити зауваження, якщо він в процесі навчання видає якісь звуки, ворухить губами – так йому легше справлятися з завданням;
- **кінестетика** не заставляти сидіти довгий час нерухомо, обов'язково дати йому можливість моторної розрядки (сходити за крейдою, журналом, писати на дошці, вдома – сходити до іншої кімнати); запам'ятовування матеріалу в нього відбувається легше під час руху.
- **дискрету** давати відповідь на його запитання щодо «навіщо це мене?», пропонувати креслення таблиць, схематичних ланцюгів і т.п.

VI.

КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Конфліктність особистості визначається дією таких психологічних чинників, як особливості темпераменту, рівень агресивності, компетентність в спілкуванні, емоційний стан. А також низкою соціальних факторів - умовами життя і діяльності, середовища і соціального оточення, загального рівня культури.

Конфлікт (лат. conflictus – зіткнення) – зіткнення інтересів осіб і груп, їхніх ідей, протилежних поглядів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домагань тощо. В основі конфлікту можуть лежати реальні або ілюзорні, усвідомлені й неусвідомлені протиріччя, спроба вирішення яких відбувається на фоні гострих емоційних станів. Це найчастіше буває тоді, коли протиріччя загострюються, емоції кожного захоплюють розум і спотворюється сприймання і розуміння того, що відбувається. Конфлікт уже не регулюється, а вирішується. Поведінка кожного учасника конфлікту характеризується напругою, потрібна концентрація внутрішніх сил і духовних ресурсів. І чим складніший конфлікт, тим більше душевних сил він потребує. Рівень напруги конфлікту визначає і спосіб його вирішення.

Конфліктність - це комплексний показник, який пов'язаний з особистісними передумовами: *почуття невизначеності, невпевненості, стомлення, нестійкість настрою, підвищена збудливість, стан навіюваності.*

Причини передумов виникнення конфлікту: *знижена самокритичність підвищена самооцінка (після минулого приниження), невихованість, нестриманість у почуттях, схильність до агресивної поведінки, егоїзм і т.п.*

Перелік запропонованих варіантів для студентів: конкурентність, партнерство, компроміс, уникнення, примирення.

VII.

ЗНАЧЕННЯ ВИБОРУ КОЛЬОРУ (власні почуття в групі)

Помаранчевий - ключові значення і символіка: рух, швидкість, ритм, радість, емоції, чуттєвість, життєрадісність, товариськість, лідерство, залежність, розпещеність.

Психологія і колір: Очищає від неприємних відчуттів, допомагає прийняти негативні події в життя (наприклад, розрив стосунків або втрата близької людини), допомагає пробачити іншу людину, відпустити нерозв'язну ситуацію.

Якщо ви знаходитеся в безвиході і боїтеся змін, які відкриють нові горизонти в житті, зверніться до помаранчевого кольору.

Допомагає при негативних психічних станах: апатія, нудьга, туга.

Жовтий - ключові значення і символіка: сонце, день, свобода, свято, веселість, терпимість, упертість, критичність, занепокоєння, зрада.

Психологія і колір: Наводить відчуття в рух, звільняє від негативу, який підриває впевненість в своїх силах. Допомагає легше сприймати нові ідеї і приймати різні точки зору. Він сприяє кращій самоорганізації і концентрації думки. Для дітей: підвищує пізнавальний інтерес. Можна використовувати для дитячих кімнат, але в обмеженій кількості, інакше діти не зможуть спокійно заснути.

Зелений – ключові значення і символіка: життя, віра, гармонія, екстравертність, природність, доброта, м'якість, іпохондрія, егоїзм.

Психологія і колір: Коли ми думаємо про зелений колір, ми представляємо ліс, дерева, траву. Внаслідок того, що зелений об'єднує нас з природою, він допомагає нам бути ближче один до одного. Коли вам бракує зеленого кольору, ви позбавляєтеся гармонії.

Блакитний - ключові значення і символіка: вітер, небо, холод, лід, чистота, щирість, розмова, тактовність, замкнутість, байдужість, маніпулювання.

Психологія і колір: Цей колір пов'язаний з інтелектом і умінням утихомирювати за допомогою слів. Чесність і щирість також пов'язані з блакитним кольором.

Синій – ключові значення і символіка: мир, глибина, бачення, мудрість, тиша, спокій, пригноблення, занепокоєння, ідеалізм, фанатизм.

Психологія і колір: розвиває психічні здібності. Очищає мислення, звільняє від тривог і страхів, дозволяє почути внутрішній голос і прийняти правильне рішення (інтуїція). З індиго простіше переходити на тонші рівні свідомості.

Фіолетовий – ключові значення і символіка: мудрість, духовність, містика, натхнення, артистизм, благородство, закон, влада, фанатизм, відчуження, смерть.

Психологія і колір: Величний колір, завжди присутній в одязі королів і духівництва. Це колір натхнення, який властивий цілителям і творчим особам. Він допоможе навчитися приймати що все відбувається з вами із спокійним серцем, заспокоїти душу і наситити її енергією натхнення. Фіолетовий об'єднує тіло і мислення, матеріальні потреби з потребами душі. В людей з переважанням фіолетового кольору в аурі виходять умілі цілителі, а якщо вони займаються творчістю, то їх твори відрізняються природністю і мовою, яка зрозуміла кожному. Фіолетовий врівноважує два кінці спектру, і також врівноважує чоловічу і жіночу енергії в людському організмі.

Рожевий- ключові значення і символіка: жіноче начало, безумовне кохання, романтичність, дружелюбність, доброта, жіночність, легковажність, надмірна чутливість. **Психологія і колір:** знижує агресію, розслабляє. Викликає відчуття комфорту, позбавляє від нав'язливих думок, допомагає в кризі.

Чорний – ключові значення і символіка: ніч, спокій, п'ятьма, таємниця, виклик, печаль, придушення, смерть.

Психологія і колір: Чорний обдаровує відчуттям власної гідності і влади, проте, може послужити перешкодою у відносинах між людьми. Його завжди

краще доповнювати іншими кольорами.

Білий – ключові значення і символіка: світло, спокій, безтурботність, чистота, порожнеча, цнотливість, невинність, зосередженість, відчуженість, самота.

Психологія і колір: це позитивний колір, що містить в собі всі кольори спектру. Білий колір співвідноситься з духовністю. Психологи і цілителі часто удаються до допомоги білого кольору в роботі з пацієнтами. Білий заряджає енергією і очищає.

Сірий – ключові значення і символіка: тінь, хмари, нерухомість, стабільність, розсудливість, реалізм, роздвоєність, нудьга, туга.

Психологія і колір: є проміжним між чорним і білим кольорами, тому вважається нейтральним кольором. Сірий колір не депресивний, але і радощі з ним ми теж не випробуємо. Сірий - це колір "сірої речовини", тобто мозку. Це колір інтелекту. **Фізіологія і колір:** розслабляє, допомагає відчувати себе спокійно. Сприяє сну. Не рекомендується: нерішучим людям.

Коричневий – ключові значення: ґрунт, мати-Земля, осінь, надійність, відданість, витривалість, працьовитість, нудьга, консерватизм, страх.

Психологія і колір: Застосуємо, коли потрібно на чомусь зосередитися і відчувати ґрунт під ногами. Це колір надійності, міцності, практичності і здорового глузду. Допомагає не витратити час і сили даремно в процесі досягнення поставленої мети. Якщо ви залежите від чужої думки і вам це заважає, скористайтеся коричневим кольором. Асоціюється з ностальгією і меланхолією. Але в житті не буває вічної весни. Тому ці відчуття рівноважують радість і веселість, роблячи останні бажанішими.

VIII.

Психогіометрична характеристика особистості (*визначення основної домінуючої особливості особистості і поведінки*).

Психогіометрія – система аналізу типології особистоті на основі спостереження за поведінкою людини і переважного вибору людиною якоїсь геометричної фігури.

Квадрат: організованість, пунктуальність, соворе дотримання правил, інструкцій, аналітичність мислення, уважність до деталей, орієнтація на факти, пристрасть до письмової мови, акуратність, охайність, раціональність, обережність, сухість, холодність, практичність, ощадливість, завзятість, наполегливість, твердість у рішеннях, терплячість, працьовитість, фахова ерудиція, слабкий політик, вузьке коло друзів і знайомих.

Трикутник: лідер, прагнення до влади, честолюбство, установка на перемогу, прагматизм, орієнтація на суть проблеми, впевненість у собі, рішучість, імпульсивність, сила почуттів, сміливість, неприборкана енергія, схильність до ризику, висока працездатність, буйні розваги, нетерплячість, чудовий політик, дотепність, широке коло спілкування, вузьке коло близьких і друзів.

Прямокутник: мінливість, непослідовність, непевність, збуджуваність, допитливість, позитивна установка до всього нового, сміливість, низька самооцінка, непевність у собі, довірливість, знервованість, швидкі, різкі

коливання настрою, уникання конфліктів, забудькуватість, схильність губити речі, непунктуальність, схильність заводити нових друзів, імітація поведінки інших людей (“примірювання ролей”), тенденція до застуд, травм, дорожньо-транспортних пригод.

Коло: висока потреба в спілкуванні, контактність, доброзичливість, турбота про інших, щедрість, здатність до співпереживання, гарна інтуїція, спокій, схильність до самозвинувачення і меланхолії, емоційна чутливість, довірливість, орієнтація на думку оточуючих, нерішучість, слабкий політик, балакучість, здатність умовляти, переконувати інших, сентиментальність, тяга до минулого, схильність до громадської роботи, гнучкий розпорядок дня, широке коло друзів і знайомих.

Зигзаг: жадання змін, креативність, жага знань, чудова інтуїція, одержимість своїми ідеями, мрійливість, спрямованість у майбутнє, позитивна установка на все нове, захопленість, ентузіазм, безпосередність, непрактичність, імпульсивність, мінливість настрою, поведінки, прагнення працювати наодинці, відразу до паперової роботи, душа компанії, дотепність, безладність у фінансових питаннях.