

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КІЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Ф. М. Подшивайлів, О. П. Сергєєнкова

МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ
ДІАГНОСТИЧНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ ПУТІВНИК

Методичні рекомендації

Київ – 2015

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КІЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Ф. М. Подшивайлова, О. П. Сергєєнкова

МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ
ДІАГНОСТИЧНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ ПУТІВНИК

Методичні рекомендації

Київ – 2015

УДК 159.9:378

ББК 88.3я7

П 44

Рецензенти:

В. А. Чернобровкіна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки Національного університету «Києво-Могилянська академія»;

О. В. Руденко – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

П 44 Подшивайлов Ф. М. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник. Методичні рекомендації / Ф. М. Подшивайлов, О. П. Сергєєнкова. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. – 55 с.

ISBN 978-966-2633-66-5

Діагностично-розвивальний путівник знайомить читача з сучасними науковими психологічними уявленнями про мотиваційну сферу особистості, із засобами її психодіагностичного вивчення і вказує можливі шляхи її розвитку.

Методичні рекомендації можуть бути корисними для студентів, викладачів психологічного профілю та широкого кола читачів, що цікавляться психологією.

ISBN 978-966-2633-66-5

УДК 159.9:378

ББК 88.3я7

© Ф. М. Подшивайлов, 2015

© О. П. Сергєєнкова, 2015

ПЕРЕДМОВА

Сучасна цивілізація потребує розвитку загального рівня культури великих мас населення. Головною місією психолога є підвищення психологічної культури населення шляхом психологічного просвітництва і розповсюдження психологічної грамотності. Оволодіння культурою відбувається непомітно. Природне й істинне виховання відбувається тоді, коли і вихователь не думає, що виховує, і вихованець не відчуває, що його виховують, але цей процес все ж відбувається. З цією думкою Шалви Олександровича Амонашвілі важко не погодитись. Саме ця ідея покладена в основу пропонованого читачу путівника. Використовуючи потужний потенціал сучасної психологічної науки, пропонуємо звернути увагу на свій внутрішній світ, якомога глибше розібратися в ньому. Пізнаючи свій внутрішній світ, необхідно прийняти себе таким, яким є, знайти свої сильні сторони, полюбити свої слабкі сторони. Ставати кращим, розвиватись можна, лише спираючись на свої сильні сторони, і тим самим розвивати свою психологічну культуру.

Мотиваційну сферу особистості ми розглядаємо як внутрішню духовну інстанцію, що забезпечує цілісність, стійкість та стабільність внутрішнього світу людини і спрямовує людину на творення життя і себе в цьому житті.

Наш путівник може видатись дещо академічним, однак ми вважаємо, що професіоналом з високим рівнем культури можна стати, лише розвиваючи свою психологічну картину світу, яка має бути представлена широким спектром абстрактних психологічних понять і модельних уявлень.

Методичні рекомендації «Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник» складаються з трьох блоків: інформаційного, діагностичного та розвивального.

Цей путівник розрахований як на самостійне опрацювання, так і на використання під час аудиторних занять.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК

Базові поняття проблеми мотиваційної сфери особистості

Базовими поняттями, що розкривають сутність мотиваційної сфери є **нужда, потреба, бажання, когнітивний контроль** (воля, вольові зусилля), **намір, мотивація та мотив.**

Нужда виступає об'єктивною властивістю організму (як відкритої системи), що відображає нестачу в чомусь зовнішньому і спонукає організм до взаємодії з оточуючим середовищем. При відчутті дискомфорту, викликаного нудою, людина не завжди розуміє, чого вона хоче і що та як може задоволити її нужду.

Потреба је з опредмеченою, конкретизованою у психіці (але, все ж, не у свідомості) нудою. При наповненні афективною енергією **нужди** виникає **потяг**, при наповненні афективною енергією **потреби** виникає **бажання**.

Згідно з діяльнісним підходом, задоволення потреб відбувається за рахунок діяльності – процесу активної взаємодії з навколошньою дійсністю, коли людина виступає як суб'єкт, що цілеспрямовано впливає на об'єкт. Одним з основних структурних елементів діяльності є **мотив**. Діяльність людини – свідомий процес, відповідно для її здійснення необхідне усвідомлення потреби. Будь-яка потреба не може спричинити діяльність, тобто стати її мотивом; лише усвідомлена потреба може спричинити діяльність. Відповідно, **мотив** – це усвідомлена потреба. Таке міркування пояснюється тим, що саме у потребах міститься джерело психічної активності; потреби володіють і спонукальною силою; будь-яка ціль являє собою задоволення певної потреби.

У структуру діяльності, окрім мотивів та цілей, входять засоби діяльності. У дуже широкому розумінні основним засобом діяльності є фізична енергія організму. Завдання мозку – спрямувати цю енергію на задоволення потреб. Якщо розглядати організм як резервуар енергії, тоді мозок виконує функцію регуляції витрат фізичної енергії. Така регуляція може відбуватись позасвідомо (безумовні рефлекси, інстинкти) та свідомо. При сильному афекті (наприклад, при загрозі життю) людина за рахунок мобілізації сил здатна здійснити речі, які зазвичай не може, але при цьому відбуваються величезні витрати енергії. Щоб запобігти виснаженню, у спокійних ситуаціях мозок намагається витрачати якомога менше фізичної енергії організму і тому для здійснення будь-якої діяльності його треба «стимулювати», «довести» необхідність витрат енергії. Стимулюючий вплив на людину здійснюють її бажання, для мозку вони виступають індикаторами корисності витрат; таким чином бажання виступають «каналами» енергії, що пов'язують джерело енергії організму з інструментами діяльності. **Бажання** може виникати безпосередньо із потреби. У ситуації легкості задоволення потреби процес її усвідомлення, перетворення в мотив та підключення мозком необхідного «каналу» фізичної енергії відбувається

швидко й без напруження свідомості. В ситуації, коли потреба не супроводжується бажанням, для підключення енергії його треба сформувати. Такі бажання вищого порядку формуються із залученням когнітивного контролю (волі, вольових зусиль). Усвідомивши *необхідність* задоволення потреби, людина шляхом роздумів породжує в себе бажання діяти певним чином, при цьому часто породжується інше бажання – не діяти, нічого не робити (тобто лінощі як захисна реакція мозку проти розтрат енергії). Відповідно підключаються два канали енергії, які «борються» один з одним. По великому рахунку, людина робить лише те, що вона тим чи іншим чином бажає. Сила когнітивного контролю залежить від наявних в організмі ресурсів енергії (чим менше енергії, тим складніше її залучати) та потенціалу когнітивного контролю, який збільшується за рахунок тренувань. Чим більше первинних бажань у процесі життя було «переможено» людиною за допомогою когнітивного контролю, тим потужнішим він стає за рахунок як вироблення навичок свідомої регуляції, так і розширення власного афективного «каналу» енергії – впевненості людини у собі та у своїх силах, почуття власної гідності, гордості за себе перед собою та іншими людьми. Прикладом надпотужного когнітивного контролю є мистецтво йоги, де його майстри здатні свідомо регулювати навіть ті функції організму, які звичайна людина не в змозі контролювати – серцебиття, температура тіла тощо. Вищенаведене розуміння змісту поняття *когнітивний контроль* відображене у наступному визначенні: *когнітивний контроль* – свідомий процес залучення афективної енергії (тобто фізичної енергії організму, опосередкованої бажаннями) для виконання дій, спрямованих на задоволення усвідомленої потреби.

З урахуванням викладеного вище, стає зрозуміло, що навіть не будь-яка усвідомлена потреба може стати мотивом. Відповідно, *мотив* – це усвідомлена потреба, яка супроводжується бажанням її задоволити.

Людина має потребу, ця потреба усвідомлена, підкріплена бажанням її задоволити – тобто мотив сформовано, але це ще не означає, що діяльність буде здійснюватись. Перед тим, як приступити до виконання діяльності, людина ще має зрозуміти: що саме і яким чином треба зробити, тобто вона повинна як би «примірятися», сформувати *намір*. Поняття «намір» у психології розглядається як свідоме рішення, що виконує функцію спонуки та планування поведінки чи діяльності, тобто такий намір є цільовим задумом дій. Намір пов’язаний з явищем волі (іншими словами, з когнітивним контролем). Когнітивний контроль, «запущений» під час формування мотиву з небажаної усвідомленої потреби, продовжує свою «роботу» і під час формування, і під час здійснення наміру. Відповідно до нашої логіки можна дати наступне визначення наміру: *намір* – результат усвідомлення і обґрунтування плану дій, спрямованих на задоволення потреби. Після того, коли намір сформовано, настає найвідповідальніша фаза для когнітивного контролю – втілити намір у життя.

Будь-який мотив тим чи іншим чином усвідомлюється. Можна навести спрощений приклад – людина здійснила якусь моментальну дію (але не рефлекторну – рефлекси дійсно не мають мотивів, вони напряму запускаються фізичними стимулами). Здавалося б, чи замислилась людина над тим, який мотив був у неї? Відповідь проста – вона бажала це зробити, тобто за одну мить у неї з'явилася нужда щось зробити, ця нужда конкретизувалась у психіці у вигляді потреби, наповнившись афективною енергією стала бажанням, усвідомилась, сформувала намір і мозок підключив джерело енергії до інструментів діяльності. Звісно, ця людина не відрефлекувала самосвідомістю мотив своєї дії, проте це не означає, що дія і її мотив не були свідомими.

Відповідно до вищевикладеного з урахуванням раніше запропонованих визначень понять *потреба*, *мотив*, *намір* можна дати наступне визначення поняття *мотивація*: **мотивація** – динамічний процес конкретизації, усвідомлення потреби, виникнення бажання, утворення мотиву та формування наміру здійснити задоволення потреби.

Коли мотиваційний процес завершується діяльністю, така мотивація є актуальною. Коли ж мотиваційний процес не завершується діяльністю, але бажання, мотив чи намір залишаються у пам'яті та є особистісно значущими, така мотивація є потенційною мотивацією і може перетворюватись на особистісну рису.

Загалом, у спрощеному вигляді, мотиваційний процес схематично виглядає наступним чином:

нужда → потреба → бажання → мотив → намір → діяльність

Необхідність впорядковувати та структурувати інші мотиваційні феномени, які не є стадіями мотиваційного процесу, але здійснюють великий вплив на мотивацію, наштовхуючи до виділення окремої сфери особистості людини – **мотиваційної**. Родовим поняттям стосовно поняття *мотиваційна сфера особистості* виступає поняття *сфера особистості*, родовим поняттям якого, в свою чергу, є поняття *особистість*.

Особистість – це людина, що активно оболодіває власною індивідуальністю, суспільством, природою, та свідомо їх перетворює; людина, що має унікальне динамічне співвідношення просторово-часових орієнтацій, потребово-болових переживань, змістовних спрямованостей, рівнів оболодіння досвідом реалізації різних форм діяльності. Цим співвідношенням детермінується свобода суб'єктивного самовизначення особистості у її вчинках та міра відповідальності за їх (включаючи й несвідомо-непередбачувані) наслідки перед природою, суспільством та своєю совістю. Як видно, це визначення є досить «мотиваційним» – «тіло» визначення включає в себе багато мотиваційних феноменів (орієнтація, потреба, воля, спрямованість тощо), співвідношення яких визначає свободу суб'єктивного самовизначення особистості. Тому можна вважати, що мотиваційна сфера особистості є ядром особистості.

Залишається необхідним визначити поняття «сфера особистості». Будь-який простір можна охарактеризувати за допомогою певної системи координат. У геометрії існує специфічна *сферична* система координат; на відміну від декартової, числовими показниками у ній є не кількість відрізків на осіх x , y , z , а величина кутів між векторами (у радіанах). Тобто вимірюється не абсолютне розташування певних об'єктів у тривимірному просторі, а їх розташування відносно один до одного з точки зору спостерігача, що знаходиться у центрі простору. Сферична система координат використовується, наприклад, в астрономії, коли необхідно вирішувати задачі, пов'язані із вивченням руху космічних тіл незалежно від їх віддаленості від спостерігача. Ймовірно, що поняття «сфера особистості» було свідомо чи інтуїтивно введено у психологію саме з метою пояснення особистісних феноменів в умовах неможливості їх абсолютної локалізації – у сучасній психологічній науці особистість, як і хвilia у фізичній науці, не має чіткої локалізації, що, проте, не є доказом нереальності існування ні особистості, ні хвилі. Таким чином, за рахунок відсутності чітких координат, простір особистості є векторним, і при цьому не трьохвимірним, а багатовимірним. Але будь-який простір має точку відліку – центр. У просторі особистості таким центром виступає мотиваційна сфера. Відповідно, визначення поняття *мотиваційна сфера особистості* може бути наступним: **мотиваційна сфера особистості – це ядро (центр) простору особистості, у якому перетинаються всі осі координат (особистісні властивості), що визначають характер мотиваційних процесів.**

Як було показано вище, мотиваційна сфера особистості не являє собою систему мотивів, а є ядром особистості, у якому перетинаються всі її властивості. Будь-яка властивість особистості більшою чи меншою мірою, прямо чи опосередковано впливає на мотиваційний процес, завданням якого є підключення енергії для виконання усієї діяльності, яку особистість виконує протягом життя. Властивість – це сторона предмета, що обумовлює його відмінність або подібність із іншими предметами і проявляється у взаємодії з ними. Кожна окрема річ володіє безмежною кількістю властивостей, єдність яких є її якістю. Стосовно особистості властивостями виступають, наприклад, сила та динамічність нервових процесів, екстраверсія – інтроверсія, адаптивність, ціннісні орієнтації тощо, єдність яких утворює її якість – індивідуальність.

Аналіз джерел, в яких описуються найрізноманітніші дослідження мотиваційних феноменів, дозволив виділити наступні поняття, що характеризують мотиваційну сферу особистості (окрім тих, що були визначені вище): орієнтувальний рефлекс, орієнтувальна діяльність, нахил, спрямованість, установка, атітюд, аперцепція, атрибуція, динамічний стереотип, соціальний стереотип, інтерес, захоплення, психологічні комплекси, психологічні захисти, акцентуації, індивідуальний стиль діяльності, цінності, смисли, ціннісні орієнтації, світогляд, картина світу, сенс життя тощо; а також поняття, які позначають такі особистісні властивості, як локус контролю,

адаптивність, організованість, тривожність, перфекціонізм та ін., що детермінують мотиваційний процес, являючи собою базис потенційної мотивації.

Спрямованість особистості – сукупність емоційно-ціннісних відношень, що створюють ієрархічну структуру домінуючих, усвідомлених потреб, мотивів і спонукань особистості і визначають головні напрямки її поведінки та діяльності.

Перфекціонізм – прагнення суб'єкта до досконалості, високі особисті стандарти, прагнення людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам (моральним, естетичним, інтелектуальним, утилітарним); це потреба у досконалості продуктів своєї діяльності.

Адаптивність – інтегративна властивість особистості, що характеризує ступінь психологічної адаптації (пристосування) людини до існування в соціумі у відповідності з його нормами і вимогами а також відповідно до потреб, устремлінь, мотивів, інтересів самої особистості.

Тривожність вважається одним із найважливіших вимірів особистості, пов'язаним зі специфікою індивідуальної реакції на стрес. Іноді вона виступає під назвою «нейротизм» або «емоційна нестабільність». З одного боку, тривожність пов'язана зі збудженням нервової системи, що виявляється в серцево-судинних і дихальних ритмах, гастроenterологічних симптомах, рівні кров'яного тиску. З іншого боку, показано тісний зв'язок тривожності з оцінковими процесами, з тим, чи сприймає людина для себе певну ситуацію як загрозливу. Сучасна психологія розглядає тривожність і як стан, і як властивість, використовуючи поняття ситуативна (реактивна) та особистісна тривожність. Тривожність як властивість (особистісна риса) є проявом у поведінці людини тенденції сприймати більшість ситуацій, що об'єктивно не є загрозливими, як небезпечні. Особистісна тривожність при цьому розглядається як стійка властивість особистості, що супроводжується проявами занепокоєння, емоційної напруги, хвилюванням, настороженістю, вразливістю.

Під поняттям *організованість* розуміється здатність людини розумово планувати і впорядковувати свою діяльність.

Інтерес має спонукальні сили, тобто володіє мотиваційною природою; мотивуючий вплив інтересів зазвичай є потужнішим, ніж у інших складових мотиваційної сфери за рахунок емоційного, здебільшого позитивного, наповнення. Від інших складових мотиваційної сфери особистості інтерес вирізняється тим, що він спонукає виключно до пізнавальної, а не до будь-якої іншої діяльності. Тому інтерес доцільно розглядати як бажання пізнавати. У найбільш широкому значенні інтерес розуміють не просто як спрямованість особистості, а як її вибіркове ставлення до чого-небудь; навіть не як суму ставлень, а як певну ієрархію ставлень, що відображає загальне ставлення індивіда до світу, в якому проявляється його цілісність. Переживання цілісного ставлення «я і світ» лежить в основі інтересу.

У сучасній психології досить популярним є дослідження такого різновиду мотивації, як *мотивація досягнення*. Мотивація досягнення може розумітися як спроба збільшити або зберегти максимально високу здатність людини до усіх видів діяльності, до яких можуть бути використані критерії успішності і де виконання подібної діяльності може привести до успіху або невдачі. Люди з вираженою потребою у досягненні обирають та краще виконують завдання помірної складності, беруть на себе відповідальність за результати своєї діяльності, прагнуть отримати зворотний зв'язок відносно її успішності та намагаються створити або оволодіти новими, більш ефективними способами виконання різних задач.

Ціннісні орієнтації людини виражають свідоме її ставлення до дійсності, визначають мотивацію її поведінки, впливають на її діяльність. Суспільна шкала цінностей формується у процесі задоволення потреб. Цінності – вираження оцінки індивідом явищ дійсності та вчинків при задоволенні потреб та інтересів. Ціннісні орієнтації – це відображення у свідомості людини цінностей, що визначаються нею як стратегічні життєві цілі та загальні світоглядні орієнтири. Ціннісна орієнтація завжди виявляється у сфері розгалужених взаємовідносин між людиною і суспільством (стосовно праці, колективу, культури, побуту, дозвілля тощо). Характер зв'язку ціннісних орієнтацій з мотиваційною сферою особистості є двостороннім. З одного боку, ціннісні орієнтації формуються вже на базі сформованих потреб особистості, з іншого, – засвоєння тих або інших цінностей соціального середовища може стати підґрунттям для формування нових потреб.

Значний вплив на мотиваційні процеси здійснює картина світу людини. Найлаконічніше визначення цього поняття зустрічаємо у філологічних працях, де картина світу розглядається як цілісність сприймання навколошньої дійсності.

Модель мотиваційної сфери особистості

Методологічною основою гуманітарних наук є герменевтичне «розуміння» (цілісне душевно-духовне переживання), на відміну від природничих наук, де основою є «пояснення» сuto об'єктивних явищ. Для розуміння, яким чином мотиваційна сфера розвивається, необхідно зrozуміти її структуру та механізми функціонування. Цілісне розуміння феномену мотиваційної сфери особистості можливе за наявності її моделі. Герменевтичний метод з самого свого виникнення є власне психологічним методом. Його головна особливість – безпосереднє пізнання психічної реальності іншого, що відбувається шляхом моделювання у психіці дослідника психічної реальності досліджуваного.

Для побудови моделі мотиваційної сфери особистості виділено критерії теоретичного аналізу досліджуваного феномену. З огляду на те, що психіка людини не статичне, а динамічне явище, що зазнає кількісних та якісних змін

протягом життя, було виділено критерій онтогенетичної послідовності. Мотиваційні явища неоднаковою мірою відображаються у свідомості. Ступінь залучення свідомості у мотиваційний процес, тобто рівень усвідомленості мотиваційних явищ відображені у критерії рівня усвідомлення (на шкалі неусвідомлюване – свідоме). Було виділено також критерій вродженості – набутості та критерій функціональності для аналізу і структурування мотиваційних феноменів.

Виділено чотири складові мотиваційної сфери особистості (орієнтаційна, мобілізаційна, актуалізаційна та реалізаційна), які послідовно переходят одна в одну, утворюючи чотирьохтактний цикл (рис. 1). В онтогенезі людини зазначені складові функціонують згідно діалектичних законів розвитку, забезпечуючи циклічний характер мотиваційної сфери особистості.

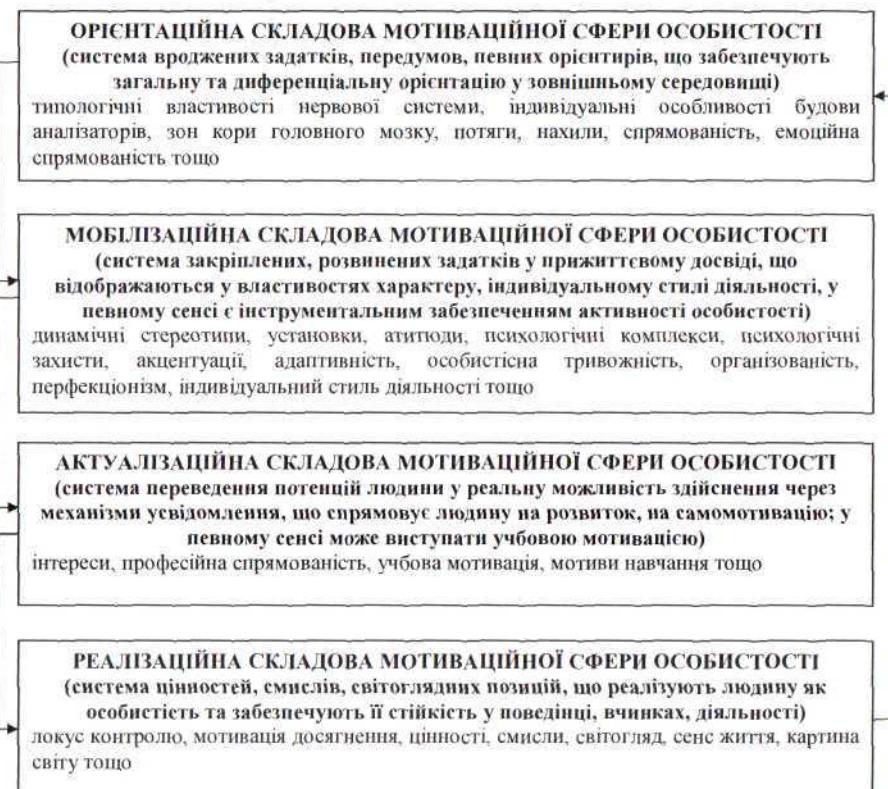


Рис. 1. Модель мотиваційної сфери особистості

Модель мотиваційної сфери особистості відображає чотирьохкомпонентну структуру мотиваційної сфери особистості, покроковий алгоритм взаємодії структурних компонентів та циклічність цього алгоритму як зворотнього зв'язку і взаємопереходу структурних компонентів. Представлена модель – це структурний покроковий алгоритм функціонування мотиваційної сфери особистості.

Назви структурних компонентів згідно критерію функціональності відображають здійснювану мотиваційною сферою функцію стосовно особистості. Відповідно, орієнтаційна складова мотиваційної сфери особистості забезпечує загальну та диференціальну орієнтацію людини у зовнішньому середовищі. Завдяки їй здійснюється загальна оцінка відповідності зовнішніх умов внутрішнім властивостям (якою є, наприклад, нужда) організму людини та диференціація особливостей предметного і соціального оточення стосовно безпечності чи небезпечності навколошнього середовища для збереження внутрішньої рівноваги і цілісності людини як системи. За своїм змістом орієнтаційна складова є системою вроджених задатків, передумов, певних орієнтирувальних, що забезпечують загальну та диференціальну орієнтацію у зовнішньому середовищі. Формою прояву, показниками орієнтаційної складової мотиваційної сфери особистості виступають типологічні властивості нервової системи, індивідуальні особливості будови аналізаторів, зон кори головного мозку, потяги, нахили, спрямованість, емоційна спрямованість тощо. Орієнтаційна складова мотиваційної сфери інтеграційно забезпечує всеохоплючу спрямованість особистості як відкритої системи, що постійно взаємодіє з навколошнім середовищем.

Друга складова мотиваційної сфери особистості відображає функцію мобілізації наявних сил та ресурсів особистості для здійснення акту взаємодії людини з навколошнім середовищем. Мобілізаційна складова за своїм змістом є системою закріплених, розвинених задатків у прижиттєвому досвіді, що відображаються у властивостях характеру, індивідуальному стилі діяльності. У певному сенсі вона є інструментальним забезпеченням активності особистості. Динамічні стереотипи, установки, атitudи, психологічні комплекси, психологічні захисти, акцентуації, адаптивність, особистісна тривожність, організованість, перфекціонізм, індивідуальний стиль діяльності тощо виступають формою прояву і водночас показниками мобілізаційної складової мотиваційної сфери особистості. Мобілізаційна складова мотиваційної сфери інтеграційно забезпечує стійкість особистості у різноманітних проявах її активності у процесах взаємодії з навколошнім світом.

Третя складова мотиваційної сфери особистості виконує функцію актуалізації наявних можливостей (сил, ресурсів) людини та попередньо визначає необхідну кількість ресурсів для здійснення активності. Відповідно, і має називу – актуалізаційна складова мотиваційної сфери особистості. За своїм змістом вона є системою переведення потенцій людини у реальну можливість здійснення через механізми усвідомлення, що спрямовує людину на розвиток,

на самомотивацію. У певному сенсі актуалізаційна складова може виступати учбовою мотивацією і відображає своєрідну зону найближчого розвитку людини, де відбувається розвиток здатності оптимально витрачати свій життєвий ресурс і, по можливості, розвивати його. Формою прояву і водночас показниками цієї складової є інтереси, професійна спрямованість, учбова мотивація, мотиви навчання тощо. Актуалізаційна складова мотиваційної сфери інтеграційно забезпечує стабільність особистості у різноманітних проявах її активності у процесах взаємодії з навколошнім світом.

Четвертою складовою за функціональним критерієм є реалізаційна складова мотиваційної сфери особистості, що забезпечує реалізацію, здійснення людини у навколошньому світі. Змістово ця складова є системою цінностей, смислів, світоглядних позицій, що реалізують людину як особистість та забезпечують її стійкість у поведінці, вчинках, діяльності. Відповідно, формою прояву і водночас її показниками виступають локус контролю, мотивація досягнення, цінності, смисли, світогляд, сенс життя, картина світу тощо. Реалізаційна складова мотиваційної сфери інтеграційно забезпечує цілісність особистості як відкритої системи у всіх її проявах стосовно навколошнього світу і самої себе.

Кожна складова є відповідним тактом чотирьохтактного циклу функціонування мотиваційної сфери особистості. У кожному акті взаємодії людини з навколошнім середовищем мотиваційний процес розпочинається з орієнтаційної складової, яка переходить у мобілізаційну, що в свою чергу змінюється актуалізаційною, і завершується цей процес реалізаційною складовою. У моделі представлені водночас і онтогенетична послідовність розгортання мотиваційної сфери особистості, і рух від вродженості до набутості мотиваційних феноменів, що супроводжується зростанням рівня усвідомленості мотиваційних процесів: людина народжується з певними внутрішніми задатками, нуждою, спрямованістю, які в процесі набуття індивідуального досвіду поступово переходят у риси характеру, індивідуальності, які в свою чергу починають визначати інтереси, світогляд, і, зрештою, відбувається становлення цінностей, смислів, картини світу людини, які, в свою чергу, на новому етапі розвитку людини починають виконувати функцію орієнтації особистості у навколошньому середовищі.

В той же час, згідно основних закономірностей розвитку (циклічність, нерівномірність, «метаморфози», поєднання процесів еволюції та інволюції), виявлених і описаних Л. С. Виготським, мотиваційні феномени з найвищого рівня усвідомленості потрапляють у сферу несвідомого, в подальшому визначаючи успішність чи неуспішність самореалізації особистості в соціумі.

Таким чином, *мотиваційна сфера особистості* – це ядро (центр) простору особистості, в якому перетинаються всі осі координат (особистісні властивості), що визначають характер мотиваційних процесів. Мотиваційна сфера особистості складається з чотирьох компонентів – орієнтаційного, мобілізаційного, актуалізаційного і реалізаційного, які утворюють

чотирьохтактний цикл. Послідовний перехід між тактами циклу як в онтогенезі, так і в конкретних ситуаціях відбувається згідно діалектичного закону «заперечення заперечення»; цим детермінується циклічний характер функціонування мотиваційної сфери особистості. Мотиваційна сфера особистості забезпечує цілісність, стійкість та стабільність особистості за рахунок регуляції спонукальних сил будь-якої активності людини.

Метод побудови типології особистості за окремими показниками мотиваційної сфери

Типологічний підхід володіє найбільшою евристичністю у конкретних експериментальних дослідженнях. Типологія як метод пізнання дійсності є дослідницьким процесом і результатом використання певних логічних процедур, понятійного інструментарію щодо досить розвинутого об'єкта та спрямована на інтеграційне поєднання знання про нього. Метою типологізації як конкретного пізнавального засобу є виокремлення суттєвої, загальної властивості об'єкта, з його систематизацією, згідно з цією ознакою. Типологія – класифікація за істотними ознаками. Типологія заснована на понятті типу як одиниці аналізу (розділення, розчленування) досліджуваної реальності, конкретної ідеальної моделі об'єктів, що історично розвиваються (біологічні, мовні, культурологічні типології тощо).

Тип у психології – поняття для позначення класифікації різних груп індивідів, що якісно відрізняються одна від одної за істотними ознаками. Тип є своєрідною формою об'єднання індивідів. Поняття *тип* близьке, але не тотожне з поняттям *клас*. Клас відбиває подібність, схожість у певній сукупності об'єктів, у той час як тип характеризується відмінністю. Протиставлення подібності й відмінності є відносним. Наукова типологія систематизує, класифікує індивідів, їх психічні риси за спільними і відмінними ознаками, іншими словами, типологія і класифікація взаємно доповнюють одна одну.

Для побудови типології особистості за показниками мотиваційної сфери було розроблено спеціальний метод. Метод – це спосіб досягнення певної мети, вирішення конкретного завдання; шлях дослідження чи пізнання, сукупність відносно однорідних прийомів, операцій практичного чи теоретичного освоєння дійсності, підпорядкованих вирішенню конкретної проблеми чи одержанню нової інформації. Метод пізнання дійсності є науковим лише тоді, коли він відображає об'єктивну істину, об'єктивні, незалежні від свідомості і волі людини закони, зв'язки і взаємодії явищ дійсності, об'єктивні закономірності їх постійної зміни і розвитку. Суть запропонованого нами методу полягає в тому, що у випадку, коли незважаючи на психологічну пов'язаність показників (наприклад, прагнення до успіху та прагнення до уникнення невдач, перфекціонізм та адаптивність), кореляційний зв'язок між ними незначний ($r < \pm 0,25$), висувається припущення про наявність нелінійного зв'язку між досліджуваними показниками та про ортогональність їхнього

співвідношення. Ортогональний, іншими словами, квадріпольний характер співвідношення двох показників розглядається в якості критерію для побудови типології. Наступним кроком є виділення чотирьох умовних типів особистості, виходячи з рівня прояву обох показників (високий / високий, високий / низький, низький / високий та низький / низький). Далі за допомогою дисперсійного аналізу на основі одержаних результатів про ряд інших психологічних характеристик особистості визначається статистична значущість відмінностей між типами. Якщо відмінності суттєві та статистично значущі за переважною кількістю психологічних характеристик, то припущення про наявність нелінійного зв'язку підтверджується. Таким чином було розроблено алгоритм побудови типології особистості, що одночасно може виступати методом аналізу нелінійного зв'язку суміжних психологічних параметрів.

Типологія особистості за показником мотивація досягнення

Виділяють два типи мотивації досягнення – мотивація досягнення успіху і мотивація уникнення невдач. Зазвичай розглядають прагнення до успіху і уникнення невдач як взаємовиключні полюси на шкалі мотивації досягнення, і якщо людина орієнтована на успіх, то вона не відчуває страху перед невдачею (і навпаки, якщо вона орієнтована на уникнення невдачі, то у неї слабо виражено прагнення до успіху). Під таку модель розроблені опитувальники, де ці два типи мотивації протиставляються на біополярній шкалі. Згідно такої логіки, якщо виміряти рівень мотивації досягнення успіху і рівень мотивації уникнення невдач окремо, то можна одержати високу обернену кореляцію між ними. Кореляційний аналіз результатів дослідження виявив відсутність кореляції ($r = -0,06$; $n = 235$) між цими двома типами мотивації. У межах біополярної моделі відсутність кореляції, а тим більше позитивна кореляція абсолютно неприпустимі.

Якщо розмістити мотивацію досягнення в ортогональній (квадріпольній) системі координат, де на осі « x » відкладається рівень мотивації досягнення успіху, а на осі « y » – рівень мотивації уникнення невдач (рис. 2), то можна виділити чотири типи особистості:

- «оптимісти» – висока орієнтація на успіх, низький страх невдач;
- «сумлінні» – висока орієнтація на успіх, високий страх невдач;
- «самозахисники» – низька орієнтація на успіх, високий страх невдач;
- «ті, що змирилися» – низька орієнтація на успіх, низький страх невдач.

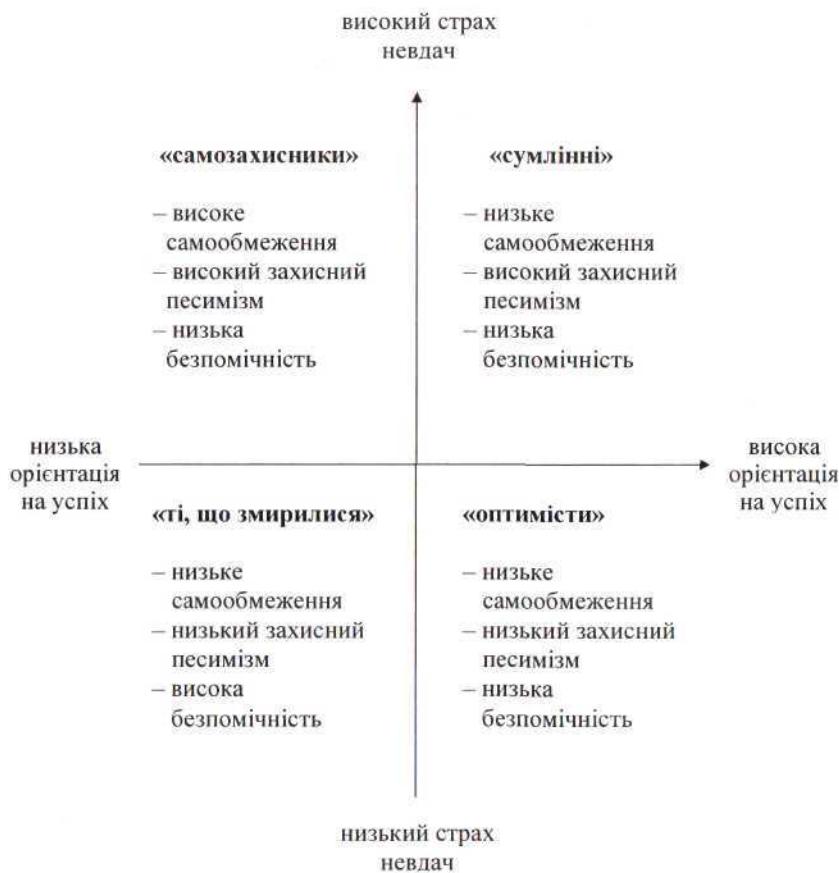


Рис. 2. Квадрі полярна модель мотивації досягнення

«Оптимісти» характеризуються упевненістю в собі, гнучкістю, активною позицією в діяльності, їх поведінка орієнтована на досягнення. «Оптимісти» відрізняються кращою адаптивністю, мають порівняно меншу особистісну тривожність, середню організованість. Загальний рівень перфекціонізму – дещо вище середнього, однак знаходиться в межах норми за рахунок збалансованості його різновидів. Провідним учбовим мотивом є мотив оволодіння професією. У представників типу «оптимісти» виявлено середній рівень інтелекту.

«Сумлінні» зазвичай є здібними, стараними і скрупульозними, але, на відміну від «оптимістів», не впевнені в своїх здібностях, часто схильні до високої тривожності і мають нестабільну самооцінку. «Сумлінні», як і оптимісти, адаптивні, але мають дещо більшу особистісну тривожність. З усіх

типів «сумлінні» найбільш організовані та інтернальні, а також мають найвищий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, тобто схильні висувати високі вимоги до себе (часто надмірні). Провідним учбовим мотивом є отримання знань, при цьому інші мотиви теж сильно виражені, що робить «сумлінних» найвмотивованішими до навчання. У представників типу «сумлінні» виявлено найнижчий рівень інтелекту порівняно з іншими типами.

«Самозахисники» невпевнені в собі, але при цьому мають стабільно низьку самооцінку; і замість того, щоб, як «сумлінні», запобігти невдачі, спрямовують зусилля на зменшення негативних наслідків, що робить їх схильними до захисної стратегії самообмеження. «Самозахисники» з усіх типів найменш адаптивні, мають найвищу особистісну тривожність, мало організовані і найбільш схильні до екстернальності; меншою мірою, ніж інші типи, висувають вимоги до себе (найнижчий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе). Провідним учбовим мотивом є отримання диплому. У представників типу «самозахисники» виявлено найвищий рівень інтелекту порівняно з іншими типами.

«Ті, що змирилися» мають низьку самооцінку і виділяються на тлі решти типів індиферентністю до завдань, відсутністю будь-якої орієнтації на досягнення. Тривожність, що зустрічається у «тих, що змирилися», на відміну від тривожності «сумлінних» і «самозахисників», не пов’язана з орієнтацією на досягнення, а швидше відображає їх відчай і втрату надії, тобто, зрештою, навчену безпорадність. За показниками адаптивності, організованості, локусу контролю, перфекціонізму й учбової мотивації «ті, що змирилися» схожі з «самозахисниками»; основна відмінність між ними – у рівні особистісної тривожності – у «тих, що змирилися» вона нижче. У представників типу «самозахисники» виявлено середній рівень інтелекту.

Типологія особистості за показником адаптивність – перфекціонізм

Із самого початку феномен перфекціонізму досліджувався клінічними психологами і психотерапевтами, це привело до розуміння його як патологічної адикції (залежності). У той же час деякі дослідники говорять і про здоровий, а не тільки патологічний перфекціонізм. Логіка прихильників існування здорового перфекціонізму ґрунтується на тому, що поняттям «перфекціоніст» вони позначають не тільки тих, хто має дану залежність, але і всіх, хто демонструє прагнення досягати досконалості.

Метод аналізу нелінійного зв’язку суміжних параметрів мотиваційної сфери особистості виявився плідним і для побудови типології особистості за показником «адаптивність – перфекціонізм».

На горизонтальній осі *x* було розміщено рівень перфекціонізму (зліва – низький, праворуч – високий). На вертикальній осі *y* було розміщено рівень адаптивності (знизу – низький, зверху – високий). Точкою перетину осей є

середній рівень адаптивності та середній рівень перфекціонізму. Утворені на площині квадранти відображають чотири умовні типи особистості за показником «адаптивність – перфекціонізм»: «адаптивні перфекціоністи», «адаптивні неперфекціоністи», «дезадаптивні перфекціоністи», і «дезадаптивні неперфекціоністи» (рис. 3).

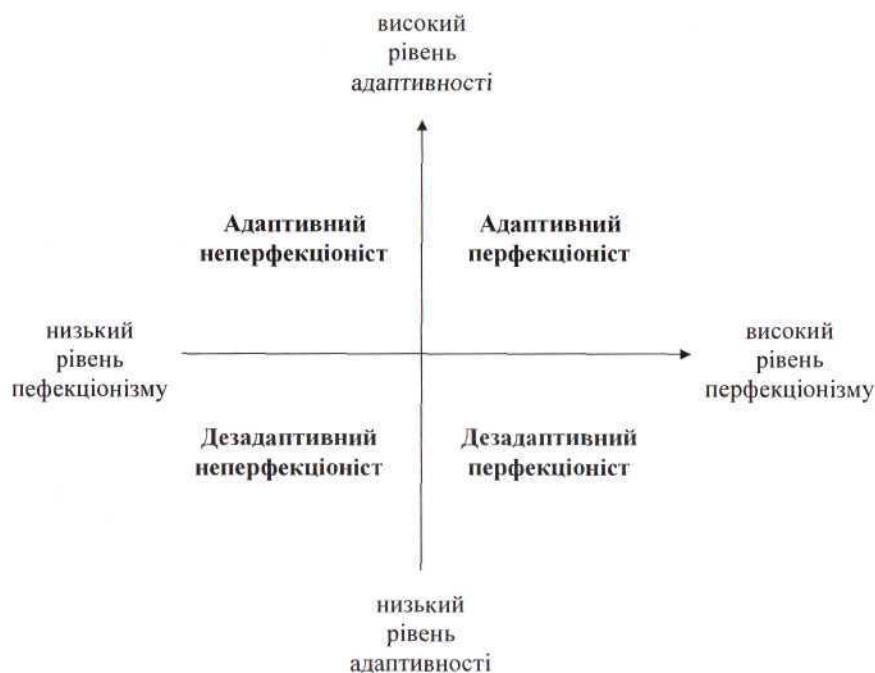


Рис. 3. Типологія особистості за показником «адаптивність – перфекціонізм»

Адаптивні перфекціоністи характеризуються найвищим рівнем учбової мотивації, зокрема домінуванням мотиву отримання знань. Від усіх інших типів вони відрізняються високим рівнем прояву мотиву отримання диплому, при цьому мотив оволодіння професією менш виражений. Прагнення до успіху й організованість у адаптивних перфекціоністів також є найбільш вираженими порівняно з іншими типами. Рівень тривожності у них середній. Серед адаптивних перфекціоністів, як і серед адаптивних неперфекціоністів, зустрічається найбільша кількість людей з інтернальним локусом контролю.

Дезадаптивні перфекціоністи мають середній рівень учбової мотивації, середній рівень прагнення до успіху і середній рівень інтернальності. Нарівні з адаптивними неперфекціоністами серед усіх типів вони демонструють

найбільше прагнення до оволодіння професією. При цьому дезадаптивні перфекціоністи мають високий рівень особистісної тривожності й низьку організованість.

Адаптивні неперфекціоністи за рівнем учебової мотивації і рівнем мотивації досягнення успіху схожі з дезадаптивними перфекціоністами, але, на відміну від них, характеризуютьсявищим рівнем інтернальності й організованості. Адаптивні неперфекціоністи мають найнижчий рівень особистісної тривожності.

Дезадаптивні неперфекціоністи виділяються низким рівнем усіх вимірюваних параметрів, окрім рівня особистісної тривожності, який у них є найвищим серед усіх типів.

Типологія особистості за показником учебова мотивація

В учебовій мотивації студентів було виділено шкали «Отримання знань» (мотивація пізнання) і «Оволодіння професією» (мотивація оволодіння професією). На горизонтальній осі *x* було розміщено рівень мотивації оволодіння професією (зліва – низький, праворуч – високий). На вертикальній осі *y* було розміщено рівень мотивації пізнання (знизу – низький, зверху – високий). Точкою перетину осей є середній рівень мотивації оволодіння професією та мотивації пізнання. Студенти були віднесені до чотирьох типів (подібним чином, як і в попередніх типологіях). До першого типу (тип I) увійшли студенти з нижче середнього рівнями мотивації пізнання й оволодіння професією, в другій (тип II) – з нижче середнього рівнем мотивації пізнання, але з вище середнього рівнем мотивації оволодіння професією, в третій (тип III) – з вище середнього рівнем мотивації пізнання і нижче середнього рівнем мотивації оволодіння професією, в четвертий (тип IV) – з вище середнього рівнями мотивації пізнання й оволодіння професією. Графічно типологія зображена на рис. 4.

Перший тип (низька мотивація як пізнання, так і оволодіння професією) характеризується найнижчим рівнем перфекціонізму, орієнтованого на себе, низьким рівнем прагнення до успіху, низькою організованістю, середнім рівнем мотивації уникнення невдач. Локус контролю серед усіх типів є найбільш екстернальним. При тому, що практично всі характеристики первого типу спричиняють негативний вплив на успішність навчання, цей тип володіє певним потенціалом психологічного здоров'я (низький перфекціонізм, орієнтований на себе, невисокий страх невдач і екстернальність дозволяють студенту спокійно сприймати неуспіх у навчанні без почуття провини).

Представники другого типу (орієнтовані тільки на оволодіння професією) мають середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, середній рівень прагнення до успіху й амбівалентний локус контролю. У них найменший страх невдач, але, як і у першого типу, низька організованість.

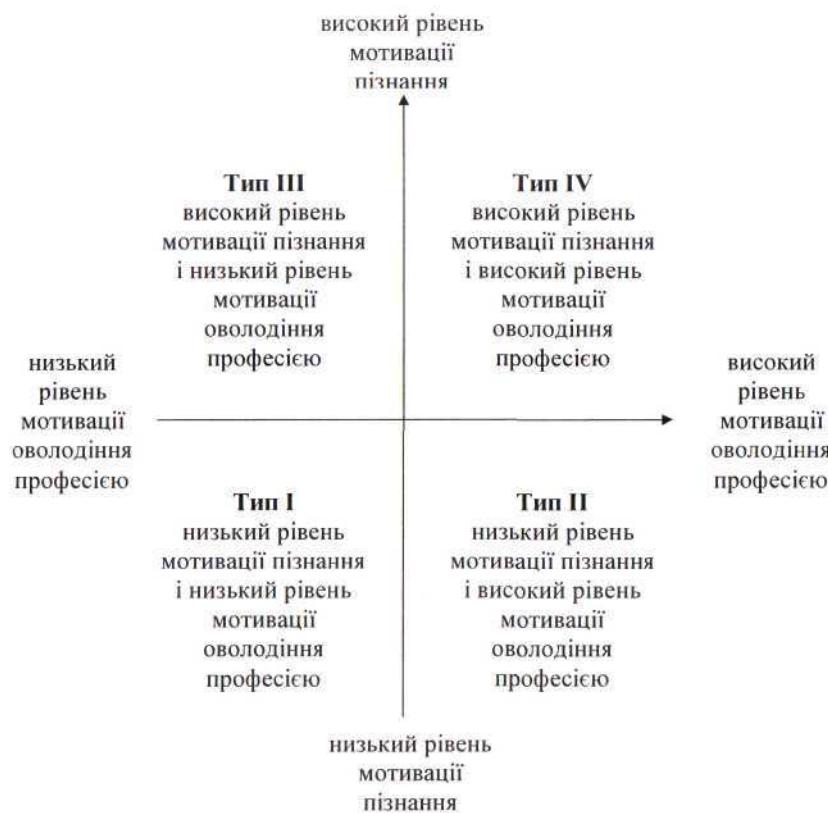


Рис. 4. Типологія особистості за показником «учбова мотивація»

Представники *третього типу* (орієнтовані тільки на пізнання) мають високі рівні всіх характеристик, окрім прагнення до успіху, яке знаходиться на середньому рівні.

Представники *четвертого типу* (висока мотивація як отримання знань, так і професії) мають високі рівні усіх характеристик, що дозволяє їм бути найуспішнішим у процесі навчання. Одночасно високі рівні прагнення до успіху й уникнення невдач у представників четвертого типу свідчать, що більшість із них є «сумлінними».

ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК

У діагностичному блоці представлено психодіагностичний інструментарій (12 психодіагностичних методик) для виявлення індивідуальних особливостей мотиваційної сфери особистості.

Інструктивні матеріали для вивчення особливостей мотиваційної сфери особистості

Методика № 1

Інструкція

У методиці пропонується 8 запитань, кожне з яких має п'ять варіантів відповідей. Уважно прочитайте запитання і виберіть один із варіантів, який найбільше відповідає Вашому усвідомленню свого емоційного стану, перебігу пізнавальних процесів. Свій вибір запишіть у бланку відповідей відповідною буквою в таблиці «Методика № 1».

1. Ваше розуміння навчального матеріалу.

- А. Те, що вивчається на заняттях, мені зовсім незрозуміле.
Б. Із того, що вивчається на заняттях, я засвоїв тільки окремі поняття, питання.
В. Я розумію те, що вивчається, але мені важко його викласти.
Г. Я можу викласти вивчене, коли навчальний матеріал пов'язаний із тим, що я вже знаю.
Д. Навіть якщо навчальний матеріал цілком новий і здається дуже складним, мене, як правило, осяєє несподівана думка, яка допомагає проникнути в його зміст.

2. Як Ви використовуєте навчальну допомогу?

- А. Будь-яке з навідних запитань викладача ще більше заплутує мене.
Б. Я відчуваю полегшення, коли викладач допомагає розпочати відповідь або підказує ті поняття, які постійно забиваються, хоча, на мій погляд, я їх розумію.
В. Під час відповіді я розраховую на допомогу викладача, оскільки самому вичерпно відповісти на запитання мені важко.
Г. Допомога викладача, звичайно, сприяє якісному виконанню роботи, хоча і без неї, дарма що не так повно, я можу сам правильно виконати завдання.
Д. Допомога викладача дає мені змогу ще раз упевнитись, що завдання (роботу) я виконаю правильно й вичерпно.

3. Чи допомагає Вам зразок або вже засвоєний спосіб навчальної діяльності для виконання подібного завдання (роботи)?

- А. Ні, це не може мені допомогти.
Б. За зразком або вже відомим мені способом я спробую виконати завдання хоча б частково.
В. За зразком або з використанням уже відомого способу я можу виконати завдання, якщо викладач мені постійно допомагатиме в цьому.
Г. Зразок або засвоєний спосіб дій слугує мені надійною допомогою, проте в окремих сумнівних випадках і при утрудненнях я покладаюсь на підказку

викладача.

Д. Я легко і швидко виконую завдання, якщо матиму схожий зразок або якщо спосіб виконання подібної роботи мені вже відомий.

4. Чи цікаво Вам учитись?

А. Ні, жодне з навчальних завдань не викликає в мене інтересу.

Б. Іноді цікаво виконувати тільки окремі завдання, проте розпочавши роботу, дуже часто не хочеться діяти далі.

В. Учитись цікаво, якщо тільки викладач постійно підтримує інтерес роз'ясненням, жартами, підбадьоренням тощо.

Г. Більшість завдань є по своїй суті цікавими, а тому тільки окремі з них я не довів до кінця.

Д. Для мене будь-яке навчальне завдання цікаве, але чим воно складніше – тим краще.

5. Яка у Вас працездатність у навчанні?

А. Здебільшого я відчуваю себе виснаженим і тому не можу навіть розпочати виконувати завдання.

Б. Розпочавши роботу, я найчастіше відчуваю втому і тому це починає відвертати увагу.

В. Навіть удень відчуваю втомленість, сонливість і тому, щоб успішно вчитись, мені потрібні тривалі перерви в роботі.

Г. Я відчуваю себе працездатним протягом усіх занять, але на останніх, звичайно, свіжість мислення трохи знижується.

Д. У мене постійно висока працездатність, яка несильно може коливатися протягом дня.

6. Який у Вас настрій?

А. Коли я думаю про університетські справи, мене завжди охоплює занепокоєння, а іноді й страх.

Б. Вранці, перед відвідуванням університету, мене часто щось страшить і непокоїть, але в університеті це минає.

В. В університеті я відчуваю себе невпевнено і здебільшого бажаю, щоб мене якнайменше помічали і викладачі, і однокурсники.

Г. В університеті я спокійний і врівноважений, бо знаю, до чого треба прагнути і як цього досягти.

Д. В університеті мені приємно навчатись, особливо коли на занятті викладач звертає на мене увагу, залучає до роботи, викликає відповідати перед аудиторією.

7. Чи бувають у Вас головні болі?

А. На заняттях я відчуваю постійні сильні головні болі.

Б. Головні болі на заняттях виникають часто.

В. Так, іноді в мене болить голова.

Г. Справді, інколи в мене заболить голова, але це буває зрідка і біль швидко минає.

Д. Ні, голова в мене на заняттях ніколи не болить.

8. Який у Вас сон?

А. Мене часто мучить безсоння, а коли засну, інколи промовляю слова і фрази, розмовляю.

Б. У мене неспокійний сон, я часто прокидаюсь увесь спітнілий і потім довго не можу заснути.

В. Сон у мене бував неспокійний, проте це трапляється зрідка.

Г. Пригадую, один чи два рази був неспокійний сон, але відтоді це минуло.

Д. Сон добре відновлює мої сили.

Методика № 2

Інструкція

Уважно прочитайте кожне з тверджень, поданих у нижче наведеній таблиці. У бланку відповідей до методики № 2 позначте відповідною цифрою свій вибір варіанту відповіді, – залежно від того, як зазвичай Ви себе відчуваєте. Над питанням не слід довго замислюватися, оскільки правильних чи неправильних відповідей тут немає.

№	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим як і інші	1	2	3	4
5.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Зазвичай я відчуваю себе байдорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, розсудливий і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікуванні труднощі зазвичай дуже хвилюють мене	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникнути критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене бував хандра	1	2	3	4
16.	Я бував задоволеним	1	2	3	4
17.	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Методика № 3

Інструкція

Прочитайте перераховані у таблиці мотиви професійної діяльності та оцініть їхню значимість для Вас за п'ятибальною шкалою. Вибрані бали занесіть у бланк відповідей до методики № 3.

Мотиви професійної діяльності	Дуже незначною мірою	Досить незначною мірою	Середньою мірою	Досить великою мірою	Дуже великою мірою
1. Грошовий заробіток	1	2	3	4	5
2. Бажання кар'єрного зростання, просування по роботі	1	2	3	4	5
3. Прагнення уникнути критики з боку керівників або колег	1	2	3	4	5
4. Прагнення обминути можливі покарання або неприємності	1	2	3	4	5
5. Потреба в досягненні соціального престижу і поваги оточуючих	1	2	3	4	5
6. Задоволення від самого процесу і результатів праці	1	2	3	4	5
7. Можливість повнішої самореалізації саме в цій діяльності	1	2	3	4	5

Методика № 4

Інструкція

Прочитайте кожне запитання, виберіть один варіант відповіді та занесіть його у бланк відповідей методики № 4.

- Чи є у Вас головні, основні цілі в житті, до досягнення яких Ви прагнете?
 - Я маю такі цілі.
 - Хіба потрібно мати якісь цілі? Адже життя таке мінливе.
 - Я маю головні цілі, і я підпорядковую своє життя їхньому досягненню.
 - Цілі я маю, але мое життя та діяльність не сприяють їхньому досягненню.
- Чи складаєте Ви план роботи або справ на тиждень, день, використовуючи для цього щотижневик, блокнот тощо?
 - А. Так.
 - Б. Ні.
 - В. Не можу сказати «так» чи «ні», тому що намічаю головні справи подумки, а план на поточний день – у голові або на листі паперу.

Г. Пробував складати план, використовуючи для цього щотижневик, але потім зрозумів, що це нічого не дає.

3. Чи дорігаєте Ви собі за невиконання наміченого на день, на тиждень?

А. Дорікаю в тих випадках, коли бачу свою провину, лінощі чи незграбність.

Б. Дорікаю, незважаючи ні на які суб'єктивні чи об'єктивні причини.

В. Зараз і так усі дорікають один одному, навіщо ж ще сварити і самого себе?

Г. Дотримуюсь такого принципу: що вдалося зробити сьогодні – добре, а що не вдалося – виконаю, можливо, іншим разом.

4. Як Ви ведете свою записну книжку з адресами знайомих, родичів, друзів тощо?

А. Я – господар своєї записної книжки. Як хочу, так і веду записи. Якщо знадобиться чиясь адреса, то знайду обов'язково.

Б. Часто змінюю записні книжки із записами адрес, записи веду довільно.

В. Записи веду «за настроем». Вважаю, що була б записана адреса, прізвище, ім'я, а на якій сторінці, прямо чи криво – це не має особливого значення.

Г. Використовую загальноприйняту систему, відповідно до алфавіту записую прізвище, ім'я, по батькові, адресу, номер телефону, якщо потрібно – то і додаткові відомості.

5. Вас оточують різні речі, якими Ви часто користуєтесь. Які Ваші принципи їхнього місцевознаходження?

А. Кожна річ лежить там, де їй хочеться.

Б. Кожний речі – своє місце.

В. Періодично наводжу порядок. Потім кладу речі куди прийдеться. Через якийсь час знову наводжу порядок.

Г. Вважаю, що дане питання ніяк не стосується самоорганізації.

6. Чи можете Ви по закінченню дня сказати, де, скільки і з яких причин Вам довелося дарма гаяти час?

А. Можу сказати про загублений час.

Б. Можу сказати про місце, де був дарма загублений час.

В. Якби загублений час чогось був вартій, то рахував би його.

Г. Завжди добре уявляю, де, скільки і чому був загублений час.

Д. Добре уявляю собі, де, скільки і чому був загублений час, вишукую прийоми скорочення втрат часу в тих же ситуаціях.

7. Які Ваші дії, коли на зборах починається «переливання з пустого в порожнє»?

А. Пропоную звернути увагу на суть питання.

Б. Будь-які збори – сполучення важливого і порожнього. І нічого тут не поробиш.

В. Занурююся в «небуття».

Г. Починаю займатися своїми справами.

Д. Тихо і непомітно намагаюся піти.

8. Припустимо, що Вам потрібно виступити з доповіддю на зборах (занятті). Чи будете Ви приділяти увагу не тільки змісту, але і його тривалості, а також варіантам доповіді залежно від часу (на 10 хв., на 20 хв.)?

А. Буду приділяти найсерйознішу увагу змісту доповіді. Якщо доповідь буде цікавою, дадуть час її закінчити.

Б. Приділю увагу змісту, тривалості і варіантам доповіді.

9. Чи намагаєтесь Ви використовувати буквально кожну хвилину для виконання задуманого?
- А. Намагаюся, але в мене не завжди все виходить (немає сил, настрою, бажання і т. д.).
- Б. Не прагну до цього, тому що вважаю, що не потрібно бути дріб'язковим щодо часу.
- В. Навіщо прагнути, якщо час все одно не обженеш?
- Г. Прагну і намагаюся, незважаючи ні на що.
10. Як Ви фіксуєте доручення, завдання, прохання?
- А. Записую в щотижневику що виконати і до якого терміну.
- Б. У щотижневику записую тільки найважливіші доручення, прохання. Дріб'язок намагається запам'ятати.
- В. Намагаюся запам'ятати доручення, завдання, прохання, тому що це тренує пам'ять. Однак пам'ять мене часто підводить.
- Г. Нехай пам'ятає про завдання той, хто їх дає. Якщо доручення потрібне, про нього не забудуть і нагадають мені.
11. Чи не спізнююєтесь Ви на зустрічі, заняття?
- А. Приходжу раніше на 5–7 хв.
- Б. Приходжу вчасно до початку заняття.
- В. Як правило, спізнююся з різних причин.
- Г. Завжди спізнююся, хоча намагаюся прийти вчасно.
- Д. Якби мені розповіли, як не спізнюватися, я б навчився не спізнюватися.
12. Яке значення Ви надаєте своєчасності виконання завдань, доручень, прохань?
- А. Своєчасність – один з найважливіших показників моєї вміння працювати, хоча мені дещо не завжди вдається виконати вчасно.
- Б. Завжди краще трохи зволікати з виконанням завдання.
- В. Виконую завдання в доручений термін.
- Г. Ініціатива карається. Своєчасність виконання – реальний шанс одержати нове завдання.
13. Припустимо, Ви пообіцяли щось, але обставини змінилися так, що виконати обіцянку досить важко. Як Ви будете діяти?
- А. Повідомлю людині про зміну обставин і про неможливість виконання обіцянки.
- Б. Постараюся сказати людині, що обставини змінилися і виконати обіцянку важко, але не потрібно втрачати надію на обіцянку.
- В. Буду намагатися виконати обіцянку, але якщо не зроблю – не біда, я ж іноді не дотримував обіцянок.
- Г. Виконаю обіцянне будь-що.

Методика № 5

Інструкція

- Виберіть із кожної пари одне (і лише одне) висловлювання, з яким Ви більш згодні та позначте відповідну йому букву на бланку відповідей (*M. № 5*).
1. а) негативні наслідки виховання дітей часто пов'язані із зайвою суровістю батьків;

- б) нині неблагополуччя дітей великою мірою залежить від того, що батьки недостатньо суворі до них.
2. а) багато нещасть у житті людей пояснюються відсутністю талану (везіння);
б) невдачі людей – результат їхніх власних помилок.
3. а) більшість недоліків у роботі сфери обслуговування зумовлені тим, що ми погано з ними боремося;
б) найближчим часом покращити сферу побутового обслуговування майже неможливо.
4. а) до людей ставляться так, як вони того заслуговують;
б) на жаль, позитивні якості людини часто є невизнаними, як би вона не старалася.
5. а) спокійне життя студента на факультеті залежить від його взаємин із дирекцією;
б) у сумлінного студента не буває конфліктів із дирекцією.
6. а) скарги на те, що викладачі несправедливі до студентів, рідко бувають обґрунтованими;
б) більшість студентів не усвідомлюють, що їхні оцінки здебільшого залежать від випадковості.
7. а) без везіння ніхто не може досягти значних успіхів у житті;
б) якщо здібна людина не домоглася значного успіху, то це означає, що вона не використала всіх своїх можливостей.
8. а) як би Ви не старались, проте деяким людям Ви не сподобаєтесь;
б) люди, які не подобаються іншим, просто не вміють жити у згоді з оточуючими.
9. а) спадковість відіграє головну роль у формуванні особистості;
б) людину визначає її життєвий досвід.
10. а) мій досвід переконує, якщо щось має відбутися, то воно відбудеться;
б) я переконався, що приймати рішення про виконання певної дії є кращим, ніж сподівання на випадок.
11. а) у житті студента, який завжди ретельно готується до занять, рідко буває несправедлива оцінка;
б) систематичні заняття – зайва трата сил, оскільки екзамен – це своєрідна лотерея.
12. а) успіх приносить кропітка праця, він мало пов’язаний із везінням;
б) щоб гарно влаштуватися, треба своєчасно опинитися в потрібному місці.
13. а) думка студента буде врахована, якщо вона обґрунтована;
б) студенти практично не впливають на рішення дирекції.
14. а) що б я не планував, я майже переконаний, що я зможу здійснити намічене;
б) планування майбутніх дій не завжди доцільне, тому що багато чого залежить від випадку.
15. а) є такі люди, в яких немає нічого хорошого;
б) у кожного є щось хороше.
16. а) якщо прийнято правильне рішення, то досягнення бажаного майже не залежить від обставин;
б) дуже часто ми можемо прийняти рішення за допомогою підкидання монети.
17. а) стати керівником нерідко може той, кому пощастило;
б) необхідні спеціальні здібності, щоб примусити людей виконувати потрібне.

18. а) події у світі залежать від сил, якими ми не можемо керувати;
б) беручи активну участь у політиці й суспільних справах, люди можуть контролювати світові події.
19. а) якщо в гуртожитку нудно, значить, студентська рада погано працює;
б) зробити в гуртожитку життя веселим і цікавим – залежить від нас самих.
20. а) більшість людей не усвідомлюють, наскільки їхнє життя визначається випадком;
б) реально не існує такого явища, як везіння.
21. а) людина іноді має право на помилку;
б) зазвичай буває кращим приховати свої помилки.
22. а) важко зрозуміти, чому ми подобаємося деяким людям;
б) скільки друзів ти матимеш залежить від того, що ти за особистість.
23. а) неприємності, які з нами трапляються, збалансовані успіхами;
б) найчастіше лиха доля – результат відсутності здібностей, невігластва та лінощів.
24. а) аспірант – це в минулому здібний, працелюбний студент;
б) щоб вступити до аспірантури, потрібні «зв’язки».
25. а) іноді я не можу зрозуміти, на підставі чого викладачі виставляють оцінки;
б) є прямий взаємозв’язок між моїм старанням і оцінкою.
26. а) справжній лідер у колективі очікує, що кожен сам вирішить, що йому робити;
б) справжній лідер у колективі визначає, що робити кожному.
27. а) добровільно працюючи зараз, я забезпечую собі майбутні наукові досягнення;
б) більшість великих наукових відкриттів – результат несподіваного осяння.
28. а) не раз я відчував, що мало впливаю на події, які зі мною трапляються;
б) я майже не вірю, що Фортуна відіграє важливу роль у моєму житті.
29. а) люди самотні тому, що не стараються бути дружелюбними;
б) не багато користі в тому, щоб намагатися бути присмінним людям: якщо ти їм подобаєшся, то й так подобаєшся.
30. а) у вицій школі невиправдано багато уваги приділяють фізкультурі;
б) заняття спортом – кращий засіб виховання характеру.
31. а) усе, що зі мною трапляється – це мої власні дії і вчинки;
б) інколи мені здається, що мое життя іде саме по собі.
32. а) рядовому студентові важко зрозуміти, на підставі чого дирекція приймає свої рішення;
б) найчастіше студенти самі винні, якщо дирекція вживає суворі заходи.

Методика № 6

Інструкція

Вам пропонується 41 твердження, на кожне з яких потрібно відповісти «так» або «ні», поставивши у бланку відповідей *M. № 6* відповідно «+» або «-».

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

2. Я легко роздратовуюсь, 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 вирішує її одним з останніх.
5. Коли в мене два дні підряд не має ніяких справ, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Стосовно себе я вимогливіший, ніж щодо інших.
8. Я доброзичливіший, ніж інші.
9. Коли я відмовляюсь від складного завдання, то потім сувро засуджу себе, бо знаю, що, вирішивши проблему, досягнув би успіху.
10. У процесі роботи мені потрібно робити невеликі паузи для відпочинку.
11. Наполегливість – це не головна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше цікавить інша робота, ніж та, якою я займаюсь.
14. Покарання стимулює мене сильніше, ніж заохочення.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення твердішими.
17. У мене легко пробудити честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це, зазвичай, помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Деколи я відкладаю те, що маю би зробити зараз.
21. Потрібно розраховувати тільки на самого себе.
22. У житті мало речей важливіших, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені потрібно виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж інші.
25. Наприкінці відпустки (канікул) я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу (навчання).
26. Коли я хочу працювати, то я роблю це краще і більш кваліфіковано за інших.
27. Мені простіше і легше спілкуватись з людьми, які можуть старанно працювати.
28. Коли в мене немає справ, я починаю нудьгувати.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться вирішувати проблему, я намагаюсь робити це якомога краще.
31. Мої друзі деколи вважають мене лінівим.
32. Мої успіхи в певній мірі залежать від моїх колег.
33. Не має сенсу протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не виходить, я нетерплячий.
36. Я завжди звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю спільно з іншими, моя робота дає кращі результати, ніж робота інших.
38. Більшість того, за що берусь, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не перевантажені роботою.

40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і достатку.

41. Коли я певен, що стою на правильному шляху, для доказів своєї правоти я йду на крайні міри.

Методика № 7

Інструкція

Вам пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова в кожному. У кожному рядку виберіть тільки одне з 3-х слів, яке найточніше Вас характеризує, і позначте його у бланку відповідей (М. № 7) літерою відповідного стовпчика.

A	B	V
1. сміливий	пильний	підприємливий
2. лагідний	боязкий	упертий
3. обережний	рішучий	песимістичний
4. непостійний	безцеремонний	уважний
5. нерозумний	боягузливий	не думаючий
6. спритний	жвавий	хвацький
7. холоднокровний	мінливий	хвацький
8. стрімкий	легковажний	боязкий
9. безпечний	манірний	непередбачливий
10. оптимістичний	сумлінний	чуйний
11. меланхолічний	схильний до сумнівів	нестійкий
12. боягузливий	недбалий	схвилюваний
13. необачний	тихий	боязкий
14. уважний	нерозважний	сміливий
15. розсудливий	швидкий	мужній
16. підприємливий	oberежний	передбачливий
17. схвилюваний	неуважний	несміливий
18. малодушний	неoberежний	безцеремонний
19. ляклівий	нерішучий	нервовий
20. виконавчий	відланий	роздратований
21. передбачливий	жвавий	відчайдушний
22. приборканий	байдужий	недбалий
23. обережний	безтурботний	терплячий
24. розумний	дбайливий	хоробрий
25. передбачуваний	відчайдушний	сумлінний
26. поспішливий	ляклівий	безтурботний
27. розсіяний	необачний	песимістичний
28. обачний	розсудливий	заповзятливий
29. тихий	неорганізований	боязкий
30. оптимістичний	пильний	безтурботний

Методика № 8

Инструкция

Ниже приводится список индивидуальных эмоциональных переживаний. По 5-балльной шкале (5 – совершенно совпадает, 1 – совсем не совпадает) определите, насколько каждое переживание соответствует вашему обычному состоянию. Соответствующий балл занесите в бланк ответов *M. № 8*.

Список переживаний:

- | | | |
|----------------------|----------------------------|--------------------|
| 1. Внимательный | 11. Печальный | 21. Надменный |
| 2. Концентрированный | 12. Сломленный | 22. Пугающий |
| 3. Собранный | 13. Взбешенный | 23. Страшный |
| 4. Наслаждающийся | 14. Гневный | 24. Сеющий панику |
| 5. Счастливый | 15. Безумный | 25. Застенчивый |
| 6. Радостный | 16. Чувствующий неприязнь | 26. Робкий |
| 7. Удивленный | 17. Чувствующий отвращение | 27. Стыдливый |
| 8. Изумленный | 18. Чувствующий омерзение | 28. Сожалеющий |
| 9. Пораженный | 19. Презрительный | 29. Виноватый |
| 10. Унылый | 20. Пренебрегающий | 30. Раскаивающийся |

Методика № 9

Инструкция

Перед вами список приятных переживаний. Расположите эти переживания в порядке предпочтения: в бланке ответов (*M. № 9*) рядом с цифрой «1» напишите номер того переживания, которое вы больше всего любите испытывать. Затем, рядом с цифрой «2» – номер следующего по степени приятности для вас (менее приятное, чем помещенное на первом месте, но более приятное по отношению ко всем последующим). Последним, рядом с цифрой «10», записывается номер переживания, которое вы менее всего в ряду перечисленных хотели бы испытывать. Горизонтальной чертой отделите номера тех переживаний, которые явно предпочитаете всем остальным.

1. Чувство необычного, таинственного, неизведанного, появляющееся в незнакомой местности, обстановке.
2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.
3. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добьешься успешных результатов.
4. Удовлетворенность, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходство над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.
5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежной жизнью.
6. Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.

7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при уяснении сути явлений, подтверждении твоих догадок и предположений.

8. Боевое возбуждение, чувство риска, увлечение им, азарт, острые чувства в момент борьбы, опасности.

9. Радость, хорошее настроение, симпатия, приятельность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь. Когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.

10. Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при созерцании природы или восприятии музыки, картин, стихов и других произведений искусства.

Методика № 10

Инструкция

Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 терминальных и 18 инструментальных ценностей. Ваша задача — расположить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите терминальные ценности и, выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, запишите её номер рядом с цифрой «1» в бланке ответов *M. № 10(m)*. Затем выберите вторую по значимости ценность и запишите ее номер рядом с цифрой «2». Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Это же необходимо сделать и с набором инструментальных ценностей (бланк ответов *M. № 10(u)*).

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

Терминальные ценности:

1. Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
2. Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
3. Здоровье (физическое и психическое);
4. Интересная работа;
5. Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
6. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
7. Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
8. Наличие хороших и верных друзей;
9. Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
10. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);

11. Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
12. Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
13. Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
14. Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях, поступках);
15. Счастливая семейная жизнь;
16. Счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
17. Творчество (возможность творческой деятельности);
18. Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Инструментальные ценности:

1. Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
2. Воспитанность (хорошие манеры);
3. Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
4. Жизнерадостность (чувство юмора);
5. Исполнительность (дисциплинированность);
6. Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
7. Непримиримость к недостаткам в себе и других;
8. Образованность (широта знаний, высокая общая культура);
9. Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
10. Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
11. Самоконтроль (держанность, самодисциплина);
12. Смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;
13. Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
14. Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
15. Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
16. Честность (правдивость, искренность);
17. Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
18. Чуткость (заботливость).

Методика № 11

Инструкция

В бланке ответов *методики № 11* (он находится с обратной стороны листа) напротив соответствующего номера утверждения поставьте балл, который будет наиболее точно отображать Вашу действительность.

Абсолютно не согласен – 1 балл

Абсолютно согласен – 7 баллов

Нейтральное отношение -4 балла

- (1) Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства.
- (2) Я не склонен критиковать кого-то, за то, что он или она слишком легко сдается.
- (3) В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность.
- (4) Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно.
- (5) Мне трудно соответствовать требованиям окружающих.
- (6) Одна из моих целей – быть совершенным во всем, что я делаю.
- (7) Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно.
- (8) Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю.
- (9) Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться.
- (10) Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны.
- (11) Чем лучше я что-то делаю, тем большего от меня ждут.
- (12) Мне не особенно нужно быть совершенным.
- (13) Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа.
- (14) Я стремлюсь быть как можно совершеннее.
- (15) Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной.
- (16) Я многое жду от людей, которые значимы для меня.
- (17) Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю.
- (18) Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь.
- (19) Я не требую многоного от окружающих.
- (20) Я требую от себя не меньшего чем совершенство.
- (21) Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем.
- (22) Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше.
- (23) Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе.
- (24) Я не требую многоного от своих друзей.
- (25) Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим.
- (26) Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно.
- (27) Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки.
- (28) Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели.
- (29) Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить.
- (30) Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается.
- (31) Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне.
- (32) Я всегда должен работать в полную силу.
- (33) Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промах.
- (34) Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь.

- (35) Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого.
- (36) Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей.
- (37) Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни.
- (38) Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей.
- (39) Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство,
- (40) Я очень требователен к себе.
- (41) Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен.
- (42) Я всегда должен быть успешным в учебе или работе.
- (43) Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил.
- (44) Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку.
- (45) Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают.

Методика № 12

Инструкция

В бланке ответов *методики № 12* напротив соответствующего номера отметьте ваше согласие с утверждением знаком «+» или несогласие – знаком «–».

1. Лучшая атмосфера на занятиях – атмосфера свободных высказываний.
2. Обычно я работаю с большим напряжением.
3. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.
4. Я самостоятельно изучаю ряд предметов, по моему мнению необходимых для моей будущей профессии.
5. Какое из присущих вам качеств вы выше всего цените? Напишите ответ в бланке ответов.
6. Я считаю, что жизнь нужно посвятить выбранной профессии.
7. Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятиях трудных проблем.
8. Я не вижу смысла в большинстве работ, которые мы делаем в вузе.
9. Большое удовлетворение мне дает рассказ знакомым о моей будущей профессии.
10. Я весьма средний студент, никогда не буду вполне хорошим, а поэтому нет смысла прилагать усилия, чтобы стать лучше.
11. Я считаю, что в наше время не обязательно иметь высшее образование.
12. Я твердо уверен в правильности выбора профессии.
13. От каких из присущих вам качеств вы хотели бы избавиться? Напишите ответ в бланке ответов.
14. При удобном случае я использую на экзаменах подсобные материалы (конспекты, шпаргалки, записи, формулы).
15. Самое замечательное время жизни – студенческие годы.
16. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
17. Я считаю, что для полного владения профессией все учебные дисциплины нужно изучать одинаково глубоко.
18. При возможности я поступил бы в другой вуз.

19. Я обычно вначале берусь за более легкие задачи, а более трудные оставляю на конец.
20. Для меня было трудно при выборе профессии остановиться на одной из них.
21. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.
22. Я твердо уверен, что моя профессия даст мне моральное удовлетворение и материальный достаток в жизни.
23. Мне кажется, что мои друзья способны учиться лучше, чем я.
24. Для меня очень важно иметь диплом о высшем образовании.
25. Из некоторых практических соображений для меня это самый удобный вуз.
26. У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминания администрации.
27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.
29. Есть много вузов, в которых я мог бы учиться с не меньшим интересом.
30. Какое из присущих вам качеств больше всего мешает учиться? Напишите ответ в бланке ответов.
31. Я очень увлекающийся человек, но все мои увлечения так или иначе связаны с будущей работой.
32. Беспокойство об экзамене или работе, которая не выполнена в срок, часто мешает мне спать.
33. Высокая зарплата после окончания вуза для меня не главное.
34. Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддержать общее решение группы.
35. Я вынужден был поступить в вуз, чтобы занять желаемое положение в обществе, избежать службы в армии.
36. Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.
37. Мои родители хорошие профессионалы, и я хочу быть на них похожим.
38. Для продвижения по службе мне необходимо иметь высшее образование.
39. Какое из ваших качеств помогает вам учиться? Напишите ответ в бланке ответов.
40. Мне очень трудно заставить себя изучать как следует дисциплины, прямо не относящиеся к моей будущей специальности.
41. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
42. Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют, подстегивают.
43. Мой выбор данного вуза окончен.
44. Мои друзья имеют высшее образование, и я не хочу отстать от них.
45. Чтобы убедить в чем-либо группу, мне приходится самому работать очень интенсивно.
46. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
47. Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.
48. До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией, много читал о ней.
49. Профессия, которую я получаю, самая важная и перспективная.
50. Мои знания об этой профессии были достаточны для уверенного выбора данного вуза.

Бланк відповідей респондентів

Бланк відповідей

Група _____ Дата _____
ПІБ _____

Методика № 1

1	2	3	4	5	6	7	8

Методика № 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Методика № 3

1	2	3	4	5	6	7

Методика № 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

M. № 5

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

M. № 6

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

M. № 7

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

M. № 8

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

M. № 9

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

M. № 10(т)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18

M. № 10(и)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18

Методика № 11

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	

Методика № 12

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	

Для заміток дослідженого

Методика на вивчення орієнтаційної складової мотиваційної сфери особистості

У Інструкціях та бланку відповідей методика позначена як «М. № 9».

Методика на визначення структури емоційної спрямованості заснована на класифікації емоцій Б. І. Додонова і дозволяє виявити ранг певного типу емоційних переживань у мотиваційній сфері особистості досліджуваного. Класифікація емоцій Б. І. Додонова за основу має потреби та мотиви. Запропонована ним класифікація стосується не всіх емоцій, а лише тих, у яких людина частіше за все відчуває потребу і які надають безпосередню цінність її діяльності. Завдяки цим емоціям діяльність стає цікавою роботою чи навчанням, наповнюється солодкими мріями, відрядними спогадами; такі емоції є найпотужнішими мотиваторами.

Види емоцій можна охарактеризувати наступним чином.

1. Альтруїстичні емоції. Ці переживання виникають на основі потреби у сприянні, допомозі іншим людям, у бажанні приносити людям радість і щастя. Альтруїстичні емоції проявляються у переживанні почуття занепокоєння за долю кого-небудь і в турботі, у співпереживанні радості та удачі іншого, у почуттях ніжності, розчулення, відданості, участі, жалю.

2. Комунікативні емоції. Виникають на основі потреби у спілкуванні. На думку Б. І. Додонова, не будь-яка емоція, що виникає при спілкуванні, є комунікативною. При спілкуванні виникають різні емоції, але комунікативною є тільки ті з них, які виникають як реакція на задоволення чи незадоволення прагнення до емоційної близькості (мати друга, співчуваючого співрозмовника тощо), бажання спілкуватися, ділитися думками і переживаннями, знайти їм відгук. Сюди ж автор відносить почуття симпатії, почуття поваги до кого-небудь, відчуття вдячності, почуття обожнювання кого-небудь, бажання заслужити схвалення близьких і шанованих людей.

3. Глорічні емоції (від лат. gloria – слава). Ці емоції пов’язані з потребою у самоствердженні, славі, у прагненні завоювати визнання. Вони виникають при реальному або уявному «пожинанні лаврів», коли людина стає предметом загальної уваги і захоплення. В іншому випадку у неї виникають негативні емоції. Проявляють себе ці емоції у бажанні взяти реванш, у присмному лоскотанні самолюбства, в почутті гордості, переваги, в задоволенні тим, що людина ніби виросла у своїх очах.

4. Практичні емоції. Це емоції, що виникають у зв’язку з діяльністю, її успішністю або неуспішністю, бажанням добитися успіху в праці, наявністю труднощів. Б. І. Додонов пов’язує їх появу з «рефлексом мети» (за І. П. Павловим). Виражаються ці емоції в почутті напруги, захопленості роботою, в насоложенні результатами своєї праці, у присмній втомі, у задоволенні, що день пройшов не даремно.

5. Пугнічні емоції (від лат. rugna – боротьба). Пов’язані з потребою в подоланні небезпеки, на основі якої виникає інтерес до боротьби. Це жага

гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, «спортивна злість», гранична мобілізація своїх можливостей.

6. Романтичні емоції. Це емоції, пов'язані з прагненням до всього незвичайного, таємничого, незвіданого. Проявляються в очікуванні «світлого дива», у привабливому почутті далечі, в почутті особливої «значимості» або в зловисно-таємничому почутті.

7. Гностичні емоції (від грецьк. *gnosis* – знання). Це те, що зазвичай називають інтелектуальними почуттями. Вони пов'язані не просто з потребою в отриманні будь-якої нової інформації, а з потребою в «когнітивній гармонії», як пише Б. І. Додонов. Суть цієї гармонії в тому, щоб у новому, невідомому відшукати знайоме, звичне, зрозуміле, проникнути в сутність явища, привівши, таким чином, всю наявну інформацію до «спільнога знаменника». Типова ситуація, що збуджує ці емоції, – проблемна ситуація. Виявляються ці емоції в почутті подиву чи здивування, почутті ясності або смутності, у прагненні подолати протиріччя у своїх міркуваннях, привести все в систему, у відчутті здогаду, близькості рішення, у радості відкриття істини.

8. Естетичні емоції. За Б. І. Додоновим, не будь-яке сприйняття твору мистецтва викликає естетичні емоції. Проявляються естетичні емоції в насолоді красою, в почутті витонченого, граціозного, піднесенного або величного, хвилюючого драматизму («солодка біль»). Різновидом естетичних почуттів є ліричні почуття світлого смутку й задуму, зворушеності, гіркувато-приємне відчуття самотності, солодкість спогадів про минуле.

9. Гедоністичні емоції. Це емоції, пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті. Виражуються в насолоді приемними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо; в почутті безтурботності, «солодких ліношів», у легкій ейфорії.

10. Акізитивні емоції (від франц. *acquisition* – придбання). Виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, колекціонування, придбання речей. Проявляються в радості з нагоди придбання нової речі, збільшення своєї колекції, у приемному почутті при огляді своїх накопичень тощо.

У процесі первинної обробки результатів методики ранги можна перевести у бали, що виражають рівень прояву певної емоційної спрямованості. Кожне емоційне переживання одержує своє числове вираження у балах, що дозволяє співставляти результати даної методики з результатами, одержаними за допомогою інших методик. Іншими словами всі емпіричні дані за різними показниками мотиваційної сфери особистості приводяться до одного «знаменника». Першому рангу присвоюється 9 балів, другому – 8 б., третьому – 7 б., четвертому – 6 б., п'ятому – 5 б., шостому – 4 б., сьомому – 3 б., восьмому – 2 б., дев'ятому – 1 б., десятому – 0 б. Саме така шкала (від 0 до 9), а не часто вживана у психології (від 1 до 10) була введена як для зручності математичної обробки даних, так і для правильної інтерпретації та презентації результатів у вигляді графіків, де точкою перетину осей координат завжди є нуль.

Методики на вивчення мобілізаційної складової мотиваційної сфери особистості

Методика «Самооцінка адаптивності» дозволяє виявити особливості потенціалу мобілізаційної складової мотиваційної сфери особистості. У Інструкціях та бланку відповідей методика позначена як «Методика № 1». Методика складається з восьми запитань, кожне з яких містить п'ять варіантів відповіді (А – 1 бал, Б – 2 бали, ..., Д – 5 балів). Після підрахування суми балів визначається рівень адаптивності: низький (8–23 б.), середній (24–31 б.), високий (32–40 б.).

Методика визначення рівня особистісної тривожності допомагає визначити індивідуальну чутливість людини до різних стресових ситуацій, схильність людини до переживання, страху. В Інструкціях та бланку відповідей методика позначена як «Методика № 2». Кількість балів нараховується таким чином: із суми відповідей на запитання 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на запитання 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманої різниці додається число 35. За сумою балів можна визначити рівень особистісної тривожності за трьома градаціями: до 30 б. – низький рівень, 30–45 б. – середній, 46 б. та вище – високий рівень.

За допомогою *тесту «Ваша організованість»* визначається рівень організованості. В Інструкціях та бланку відповідей методика позначена як «Методика № 4». Ключ до методики міститься у таблиці 1.

Таблиця 1

Ключ до методики «Ваша організованість»

Номер питання	Варіанти відповідей та оцінки їх у балах				
	A	B	V	G	D
1	4	0	6	2	–
2	6	0	3	2	–
3	4	6	0	1	–
4	1	0	0	6	–
5	0	6	2	0	–
6	2	1	0	4	6
7	6	0	0	6	3
8	4	6	–	–	–
9	4	0	0	6	–
10	6	3	1	0	–
11	6	6	0	1	0
12	3	0	6	0	–
13	4	3	0	6	–

Градація балів: 61–78 б. – високий рівень організованості, 46–60 б. – середній рівень, менше 46 б. – низький рівень організованості.

Методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» дозволяє вимірюти рівень перфекціонізму і визначити характер співвідношення його складових. В Інструкціях та бланку відповідей методика позначена як «Методика № 11». Автори методики описують три складових перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС), перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ), соціально приписаний перфекціонізм (СПП). Тому методика складається з трьох субшкал, кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму у досліджуваного. При високому рівні ПОС людині властиво висувати надзвичайно високі вимоги до себе; при високому рівні ПОІ – надзвичайно високі вимоги до оточуючих. При високому рівні СПП людина розцінює вимоги, що висуваються до неї оточуючими як завищенні та нереалістичні. Сума балів, набрана досліджуваним за усіма трьома субшкалами методики, відображає загальний рівень перфекціонізму.

Ключ до методики:

- ПОС«+» 1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42;
- ПОС«-» 8, 12, 34, 36;
- ПОІ«+» 7, 16, 22, 26, 27, 29;
- ПОІ«-» 2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45;
- СПП«+» 5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41;
- СПП«-» 9, 21, 30, 37, 44.

Примітка: де є позначка «-» бали треба обернути ($7=1$, $6=2$, $5=3$, $4=4$, $3=5$, $2=6$, $1=7$).

Після підрахунку суми балів визначається рівень перфекціонізму досліджуваного: низький – 45–160 балів, середній – 161–203 бали, високий рівень перфекціонізму – 204–315 балів (для кожної окремої шкали рівні виглядають наступним чином: низький рівень – 15–53 бали, середній – 54–67 балів, високий рівень – 68–105 балів).

Методики на вивчення актуалізаційної складової мотиваційної сфери особистості

Методика «Мотивація навчання у ВНЗ» у Інструкціях та бланку відповідей позначена як «Методика № 12». У методиці міститься три шкали: «отримання знань» (прагнення під час навчання у ВНЗ оволодіти певними знаннями, пізнавати); «оволодіння професією» (прагнення оволодіти уміннями та навичками, що будуть корисними для майбутньої професії); «отримання диплому» (прагнення отримати диплом за формальною ознакою, пошук обхідних шляхів під час контролю засвоєння знань). В опитувальник, для маскування, включено ряд фонових тверджень, які в подальшому не обробляються. Тому, хоч методика складається з 50 тверджень, практичну значимість мають лише 16 тверджень.

Ключ до методики «Мотивація навчання у ВНЗ»:

Шкала «отримання знань»: «4+» – 2,8 б., «17+» – 2,8 б., «26+» – 2 б., «28-» – 1 б., «42-» – 1,4 б.

Шкала «оволодіння професією»: «9+» – 1 б., «31+» – 2 б., «33+» – 2 б., «43+» – 3 б., «48+» – 1 б., «49+» – 1 б.

Шкала «отримання диплому»: «11» – 3,5 б., «24+» – 2,5 б., «35+» – 1,5 б., «38+» – 1,5 б., «44+» – 1 б.

Методика на визначення мотивації професійної діяльності в Інструкціях та бланку відповідей позначена як «Методика № 3». В основу методики покладено концепцію про внутрішню та зовнішню мотивацію. Ця методика передбачає оцінку досліджуваними семи основних мотивів професійної діяльності балами (від 1 до 5). Під час обробки та аналізу результатів підраховуються показники внутрішньої мотивації, зовнішньої позитивної та зовнішньої негативної мотивації, що складають середнє арифметичне від балів за відповідні запитання.

Ключ до методики «Визначення мотивації професійної діяльності»:

Внутрішня мотивація – середнє арифметичне балів за пункти 6 та 7;

Зовнішня позитивна мотивація – середнє арифметичне балів за пункти 1, 2, та 5;

Зовнішня негативна мотивація – середнє арифметичне балів за пункти 3 та 4.

Градація рівнів мотивації професійної діяльності: низький рівень – від 1 до 2,99 бала, середній рівень – від 3 до 3,99 бала, високий рівень – від 4 до 5 балів.

Методики на вивчення реалізаційної складової мотиваційної сфери особистості

Методика вивчення мотивації досягнення цілі та успіху застосовується для визначення ступеня орієнтації людини на досягнення успіху. В Інструкціях та бланку відповідей вона позначена як «М. № 6». У цій методиці 32 робочих питання та 9 маскувальних, за кожне співпадання відповіді на робоче питання із ключем нараховується 1 бал.

Ключ до методики «Вивчення мотивації досягнення цілі та успіху»:

«+» 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41;
«» 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Градація балів: 0–10 б. – низька мотивація до успіху, 11–16 б. – середня, 17–32 б. – висока.

Методика вивчення мотивації уникнення невдач покликана, в свою чергу, виявити рівень мотивації уникнення, втічі від невдач, схильності до різних видів захисту. В Інструкціях та бланку відповідей вона позначена як «М. № 7». Під час обробки та аналізу підраховуються співпадання з ключем (кожне співпадання – 1 бал).

Ключ до методики «Вивчення мотивації уникнення невдач»:

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

Визначається рівень мотивації до уникнення невдач наступним чином: 0–10 б. – низький рівень мотивації, 11–16 б. – середній рівень, 17–30 б. – високий рівень мотивації уникнення невдач.

Тест СЛК – суб'єктивної локалізації контролю дає можливість визначити локус контролю – інтернальний або екстернальний. У першому випадку людина вважає, що події, які відбуваються з нею, насамперед залежать від її особистісних якостей і є результатом її власної діяльності. У другому випадку людина переконана, що її успіхи чи невдачі є результатом дій зовнішніх сил. В Інструкціях та бланку відповідей методика позначена як «М. № 5». Тест містить 32 питання, з них 26 – робочі, а 6 – маскуальні. Градація локусу контролю стосовно інтернальності: низький рівень (0–10 балів) означає відсутність інтернальності, тобто екстернальності, середній рівень (11–15 балів) – амбівалентний локус контролю, високий рівень (16–26 балів) – інтернальний локус контролю, тобто чим вищий бал, тим вищий рівень інтернальності. Для визначення рівня інтернальності підраховується кількість співпадань відповідей досліджуваного з ключем.

Ключ до методики «СЛК»:

26, 3а, 4а, 5б, 6а, 7б, 8б, 10б, 11а, 12а, 13а, 14а, 16а, 17б, 18б, 19б, 20б, 22б, 23б, 24а, 25б, 27а, 28б, 29а, 31а, 32б.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в Інструкціях та бланку відповідей позначена як «М. № 10(т)» та «М. № 10(и)». У процесі первинної обробки результатів методики ранги можна перевести у бали, що виражають рівень прояву певної цінності. Таким чином кожна цінність одержить своє числове вираження у балах, що дозволить співставляти результати даної методики з результатами, одержаними за допомогою інших методик. Першому рангу присвоюється 17 балів, другому – 16 б., третьому – 15 б., четвертому – 14 б., ..., сімнадцятому – 1 б., вісімнадцятому – 0 б.

Психодіагностичний інструментарій може розширюватись в залежності від бажань та інтересів студентів стосовно вивчення психологічних особливостей власної мотиваційної сфери особистості. Таким чином студенти безпосередньо включаються в експериментально-пошукову діяльність з розширення переліку показників дослідження мотиваційної сфери особистості, пошуку найбільш ефективних, методик дослідження параметрів виділених показників. Наприклад, студент цікавиться таким психологічним явищем, як прокрастинація. Студент проводить теоретичний аналіз явища, знаходить характер співвідношення його з мотиваційною сферою особистості, можливо, включає його в модель мотиваційної сфери особистості (яка є відкритою для доповнень), знаходить методики дослідження.

Під час співробітництва з іншими студентами, обміну отриманими даними можливе навіть вироблення типології особистості за новими показниками. Наприклад, одним із завдань може стати побудова типології особистості за показниками емоційної спрямованості. Побудова такої типології є евристичним дослідницько-тренувальним завданням для розвитку професіоналізму майбутніх психологів через розвиток актуалізаційної складової мотиваційної сфери особистості. На основі вищенаведеного студенти можуть виконати низку самостійних завдань з професійно орієнтованих

дисциплін, комплексне індивідуальне навчально-дослідницьке завдання, курсову чи навіть наукову роботу.

Підсумком діагностичного блоку програми може стати створення індивідуального психологічного профілю мотиваційної сфери особистості кожного студента (наприклад, профіль можна побудувати на зворотному боці бланку для відповідей у рубриці «Для заміток»). Психологічний профіль мотиваційної сфери особистості є способом наочного зіставлення кількісних даних, що характеризують рівні розвитку певних показників мотиваційної сфери особистості.

Після проходження методик на визначення мотивації досягнення успіху (М. № 6) та визначення мотивації уникнення невдач (М. № 7) досліджуваний може визначити власний тип особистості за показником «мотивація досягнення». Для цього необхідно порівняти бали, отримані за обома методиками:
«оптиміст»: за М. № 6 набрано 16 і вище балів, а за М. № 7 – 14 б. і нижче;
«сумлінний»: і за М. № 6 набрано 16 і вище балів, і за М. № 7 – 15 б. і вище;
«самозахисник»: за М. № 6 набрано 15 і нижче балів, а за М. № 7 – 15 б. і вище;
«той, що змилився»: за М. № 6 набрано 15 і нижче балів, за М. № 7 – 14 б. і нижче.

Після проходження методик на визначення рівня адаптивності (М. № 1) та визначення рівня перфекціонізму (М. № 11) досліджуваний може визначити власний тип особистості за показником «адаптивність – перфекціонізм». Для цього необхідно порівняти бали, отримані за обома методиками:
«адаптивний перфекціоніст»: за М. № 1 набрано 26 і вище балів, за М. № 11 – 181 б. і вище;

«адаптивний неперфекціоніст»: за М. № 1 набрано 26 і вище балів, а за М. № 11 – 180 б. і нижче;

«дезадаптивний перфекціоніст»: за М. № 1 набрано 25 і нижче балів, а за М. № 11 – 181 б. і вище;

«дезадаптивний неперфекціоніст»: за М. № 1 набрано 25 і нижче балів, за М. № 11 – 180 б. і нижче.

Після проходження методики «Мотивація навчання у ВНЗ» (М. № 12) досліджуваний може визначити власний тип особистості за показником «учбова мотивація». Для цього необхідно порівняти бали, отримані за шкалами «отримання знань» і «оволодіння професією»:

«I тип»: за шкалу «отримання знань» набрано 5,6 і нижче балів, за шкалу «оволодіння професією» – 5 б. і нижче;

«II тип»: за шкалу «отримання знань» набрано 5,6 і нижче балів, за шкалу «овладіння професією» – 6 б. і вище;

«III тип»: за шкалу «отримання знань» набрано 5,8 і вище балів, за шкалу «овладіння професією» – 5 б. і нижче;

«IV тип»: за шкалу «отримання знань» набрано 5,8 і вище балів, за шкалу «овладіння професією» – 6 б. і вище.

РОЗВИВАЛЬНИЙ БЛОК

Розвивальний блок містить завдання та вправи на розвиток розуміння суті мотиваційних феноменів, усвідомлення власних сильних і слабких типологічних особливостей та уміння вибудовувати стратегію поведінки і діяльності, спираючись на сильні сторони власної мотиваційної сфери.

Після проходження методик діагностичного блоку досліджуваний виявляє свій власний тип особистості за описаними критеріями і визначає свої сильні та слабкі сторони. У розвивальному блокі пропонується обрати ті завдання та вправи, які найбільше відповідають його інтересам та потребам.

Розвиток саморегуляції

У процесі навчання студенту-психологу надзвичайно важливо оволодіти всіма відомими засобами саморегуляції своєї поведінки та діяльності і виробити власний індивідуальний стиль саморегуляції (як уміння керувати своїм енергетичним потенціалом, контролювати емоції, зберігати здатність критично мислити та приймати рішення у стресових ситуаціях).

Найбільш поширеними є такі засоби саморегуляції своєї діяльності і поведінки: самонавіювання, самопереконання, самонаказ, самозаохочення, самомобілізація, самозаспокоєння, самокритика тощо.

Самонавіювання (аутосугестія) – процес самовпливу, завдяки якому людина може викликати у себе бажані відчуття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційним настроєм тощо.

Самопереконання – переконання себе в чому-небудь шляхом добору відповідних доказів та аргументів. Успішність його застосування залежить від знань, логічного мислення та почуття обов'язку.

Самонаказ – своєрідне веління самому собі, дієвий засіб управління собою у найскладніших ситуаціях. Ефективність його зростає у поєднанні із самопереконанням. Самопереконання може завершуватися прийнятим рішенням і самонаказом виконати його: «Досить!», «Вперед!», «Потрібно!», «Зроби це!», «Починай!» тощо.

Самозаохочення – своєрідне підкріplення, похвала і винагорода себе за виконану роботу. Може бути як у словесній формі, так і вигляді матеріальних заохочень.

Самомобілізація – приведення себе у стан повної готовності приступити до виконання певної діяльності і налаштування себе на тривале зусилля. Самомобілізація відбувається шляхом поєднання самопереконання у важливості і необхідності виконання певної діяльності, самонавіювання відповідного дієвого настрою, самонаказу приступити до роботи та замозаохочення обіцянкою винагородити себе по завершенні роботи чимось приемним (наприклад, тривалим відпочинком).

Самозаспокоєння – введення себе у стан психічної рівноваги та спокою, зняття психічної напруги та тривожності у критичній, стресовій ситуації з

метою прийняття виваженого рішення та більш ефективного виконання подальшої діяльності.

Самокритика – необхідний засіб для формування адекватної самооцінки своїх можливостей та досягнутих результатів, покликаний запобігти самозахопленню та бажанню зупинитися на досягнутому, не розвиватися далі.

Окрім цього можна навчитися знімати невпевненість у самому собі (засобами програмування дій і вчинків) і контролювати свій емоційний стан (прийомами логіки, регулюванням дихання, відстороненістю, фізичними вправами, сном тощо).

Розвиток організованості шляхом організації власного часу та технології планування своєї діяльності

Успішність навчання студента у вищому навчальному зкладі залежить від рівня його самостійності, вміння планувати й організовувати свою навчально-професійну діяльність. Тому варто знати про деякі важливі правила організації діяльності, які розроблені психологічною науковою.

Одним з актуальних питань сьогодення є *організація часу*. Ця проблема важлива для всіх людей в цілому, а не лише для студентів. Постійне прискорення темпу сучасного життя призводить до виникнення відчуття браку часу. Навчитися управляти часом означає навчитися управляти собою. Ефективна організація власного часу передбачає чітке усвідомлення своїх цінностей, постановку у відповідності з ними пріоритетних цілей, складання реального плану їх досягнення та послідовну реалізацію покрокових завдань з реалізації плану чи досягнення цілей.

У процесі прогнозування життєвих перспектив важливо навчитися розставляти пріоритети та всі справи спробувати поділити на так звані важливі та термінові. Важлива справа – це завдання, виконання чи невиконання якого матиме серйозні наслідки не лише найближчим часом, а й у перспективі, це, так би мовити, стратегічно важлива справа. Термінова ж справа – це екстрене завдання, що має значущість тільки в даний момент часу, так зване тактичне завдання. Таким чином всі справи можна поділити на:

- важливі і водночас термінові;
- важливі, але не термінові;
- термінові, але не важливі;
- не важливі і не термінові.

Зрозуміло, що приділяти увагу необхідно важливим і водночас терміновим справам. Справи, які не є ні важливими, ні терміновими – це просто витрачення часу, відволікання від більш необхідної та результативної діяльності.

Для студента важливою і водночас терміновою справою, тобто пріоритетною, має стати на кілька найближчих років його навчально-пізнавальна діяльність як шлях до професійного зростання.

У самоорганізації часу важливе значення має звичка дотримуватися оптимального режиму дня, де повинен бути запланований час не лише на

навчання в університеті й самостійну роботу, а й на повноцінний відпочинок і заходи, спрямовані на підтримання здоров'я.

Психологами-науковцями та психологами-практиками розроблено чимало різних технологій щодо формування уміння організовувати свій час, вдосконалювати себе, розвиваючи різні психічні функції. Для студента-психолога є досить важливим і одночасно корисним опанувати окремі з цих технологій, спробувати розвинути в себе бажані якості, щоб потім у своїй майбутній професійній діяльності успішно застосовувати перевірені на собі технології для надання психологічної допомоги іншим людям.

Технологія планування своєї діяльності полягає в наступному. Перш ніж розпочати виконувати будь-яку справу, треба чітко сформулювати мету майбутньої діяльності. Далі подумати і добре усвідомити, чому це необхідно робити, що спонукає до цього, для чого це потрібно? Оцінити і проаналізувати можливі шляхи досягнення мети, при цьому намагатися врахувати всі можливі варіанти. Обрати найкращий варіант, зваживши всі умови (очевидніший варіант не завжди є найкращим). Намітити проміжні етапи майбутньої роботи, хоча б приблизно визначити час для кожного етапу. Під час реалізації плану необхідно постійно контролювати себе і свою діяльність і коригувати роботу з урахуванням одержаних результатів, тобто здійснювати і використовувати зворотний зв'язок. Після завершення роботи слід проаналізувати її результати, оцінити ступінь їх відповідності поставленій меті і врахувати зроблені помилки, щоб уникнути їх у майбутньому. Звичайно, щоб скористатися цими порадами, потрібно докласти багато зусиль та мати терпіння і волю. Досить часто ми не можемо перемогти свої лінощі або впоратися з іншими негативними рисами характеру. Вдосконалення волі й уміння свідомо регулювати свою поведінку – надзвичайно важливе завдання саморозвитку студента.

Технологія саморозвитку волі (когнітивного контролю)

1. Спостерігайте за собою протягом певного часу. Чітко визначте, від яких звичок або рис характеру Ви хочете позбутися? Це Ваша мета.

2. «Бій виграє той, хто твердо вирішив виграти», – писав Лев Толстой. Без впевненості не варто й починати справу. Будьте впевненим у собі й у тому, що досягнете мети і Ви неодмінно досягнете успіху.

3. Долайте недоліки шляхом заміни їх достоїнствами. Готуйтесь до того, що це тривалий, поступовий процес. Чим менше насильства над собою, тим краще, але пам'ятайте слова Лафонтена: «Шлях, посипаний квітами, ніколи не приводить до слави».

4. Оволодівайте трьома прийомами самовпливу: самопідбадьоренням, самопереконанням і самонаказом. Учіться бачити в собі іншого (Ю. М. Орлов назвав його «людиною звички»), від поганих властивостей якого хочете позбутися. Спілкуйтесь і взаємодійте з ним. Але він – це не Ви.

5. Використовуйте кожну зручну нагоду, щоб виконати один раз прийняті рішення. Тут і тепер, а не там і потім.

6. Умійте також відступати. Але завжди пам'ятайте, що тактичні поразки не повинні похитнути Вашу впевненість у стратегічній перемозі. Один «зрив» не є підставою ставити хрест на розпочатій роботі з собою.

7. Намагайтесь супроводжувати вплив на себе позитивними емоціями, підкріплювати свої перемоги приемними переживаннями. Нагороджуйте себе (цуверкою, склянкою соку, зайвою чвертю години за комп'ютерною грою) за досягнутий успіх.

Навчання у вищому навчальному закладі немислиме без постійних розумових зусиль, без активної розумової роботи. Студенту необхідно піклуватися про розвиток свого розуму.

Технологія розвитку розуму

1. Самі турбуйтесь про розвиток своєї особистості. Мислить не мозок, а людина за допомогою мозку.

2. Рідко який розум гине від зносу, в основному, він іржавіє від неповного вживання. Користуйтесь будь-якою нагодою включити свій мозок у роботу. Перевантажити його майже неможливо, адже протягом життя ми використовуємо лише мізерну частину ресурсів нашого мозку.

3. Не хвилюйтесь, якщо Ви міркуєте не так швидко, як дехто з Ваших товаришів. Завзятість і наполегливість можуть компенсувати недостатню швидкість мислення. Низький рівень інтелекту – це не «клеймо» на людині. Все піддається розвитку, треба тільки спробувати.

4. Аналізуйте себе, інших людей, вчинки, ситуації, явища. Постійно задавайте собі питання: Що це? Як? А могло бути інакше? У чому причина? Які можливі наслідки? І обов'язково відповідайте на них, робіть висновки.

5. Ставтесь самокритично до свого розуму і доброзичливо до розумової діяльності інших. Усвідомлюйте межі своїх знань, своєї компетентності, але й не принижуйте своїх можливостей.

6. Одна з найголовніших переваг розуму – здатність зосереджувати увагу. Вчіться концентрувати свою увагу на необхідному предметі, відключаючись від усього стороннього. Тренуйтесь постійно.

7. «Не дозволяй своєму языку випереджати твою думку», – радив давньогрецький філософ Хілон. А В. Шекспір говорив: «Де мало слів, там вагу вони мають». Краще замислене мовчання, ніж бездумна балаканина.

Розум розвивається тоді, коли людина постійно розв'язує задачі, поставлені перед нею обставинами.

Більшість студентів хвилює питання про способи емоційної саморегуляції. Особливо актуальним це питання постає в день складання екзамену або заліку. Однак і в багатьох інших життєвих випадках уміння регулювати свій емоційний стан, не «психувати» є дуже бажаним. У психології вироблено багато правил емоційної саморегуляції. Наведемо деякі з них.

Технологія управління своїми емоціями

1. Повністю позбутися емоцій і нерозумно, і неможливо. Адже немає емоцій поганих або хороших, стовідсotково шкідливих або стовідсotково корисних. На думку Жан-Жака Руссо, «всі пристрасті хороші, коли ми володіємо ними, і всі погані, коли ми їм підкоряємося».

2. Джонатан Свіфт сказав: «Віддаватися гніву – часто те ж саме, що мстити самому собі за провину іншого». Зробіть ці слова своїм девізом, і Ви станете набагато врівноваженнішими й оптимістичнішими.

3. Необхідна умова радісного настрою – гарні взаємини з людьми. I, навпаки, радісне сприйняття життя – запорука симпатії і приязного ставлення до Вас інших. Дайте собі установку на гарне і поважливе ставлення до людей.

4. Якщо у Вас виникло роздратування або розчленення, то не вгамовуйте їх у собі, а спробуйте «відокремити» їх від себе. Поспостерігайте за їхнім перебігом, знайдіть і проаналізуйте причину їхньої появи, і Ви переконастесь, наскільки мала і несерйозна ця причина. Все це сприяє згасанню негативних емоцій.

5. Не намагайтесь просто придушити в собі емоції. Пригнічені почуття все одно знайдуть вихід тим чи іншим шляхом або можуть стати причиною захворювання. Краще «відіграйте» ці емоції зовні, але «мирним» шляхом, без нанесення «емоційних ударів» іншим людям. Для цього можна використати рекомендації психологів гуманістичного напрямку:

- використовуйте «Я-повідомлення», уникаючи «Ти-осудів», тобто повідомляйте про своє почуття, не звинувачуючи партнера, а діліться з ним своїм переживанням;
- здійснійте «Ми-підхід», обговоріть Вашу з партнером («нашу») ситуацію взаємодії, пропонуйте вихід, конструктивне вирішення проблеми, що склалася; проте будьте готові вислухати і прийняти інший варіант, дайте партнеру право вибору;
- спілкуйтесь відкрито, дружелюбно, широко; будьте «конгруентні» – Ваші слова, інтонація, жести, міміка, постава мають відповідати одне одному та внутрішньому переживанню, не бути фальшивими;
- виражайте свою емоцію, відображайте її, не намагайтесь зайняти позицію всепрощення, якщо вона не відповідає Вашим справжнім переживанням.

Без професійних здібностей навряд чи вдасться стати гарним професіоналом. Якщо людина повна сил і бажання змінюватися, вона може розвивати свої здібності.

Технологія розвитку своїх здібностей

1. Прислухайтесь до свого внутрішнього голосу, до своїх бажань та інтересів. Вони підкажуть, у якій сфері діяльності Ви зможете бути найуспішнішими. Не бійтесь наслідувати когось – Ви все ж таки будете

першопрохідником своєї долі. Наслідування та ідентифікація з людиною – носієм ідеалу – є ефективними психологічними механізмами особистісного розвитку.

2. Не переймайтесь, якщо Ви довго не можете визначитися, наприклад, у професійній спеціалізації. Раннє самовизначення, звичайно, дає виграв у часі, але не треба боятися витратити час на пошуки того, у чому Ви по-справжньому обдаровані.

Із тисячі американців-сучасників, яких співвітчизники вважають видатними людьми, змінювали свою професію 160 осіб, поміж ними 37% – двічі, а 20% – понад два рази.

3. Щоб досягти успіху в будь-якій справі, треба наполегливо працювати. Еміль Золя, видатний французький письменник, уранці прив'язував себе до стільця, щоб змусити себе писати.

4. І. Гете сказав: «Хто хоче досягти великого, той мусить уміти обмежувати себе. Хто ж, навпаки, хоче всього, той, насправді, нічого не хоче і нічого не досягне». Але обмеження дії не має обертація обмеженню особистості. Необхідно передумовою для дійсного оволодіння однією сферою діяльності є розмایття знань та інтересів.

5. Якщо у Вас немає здібностей до чогось, але є велике бажання працювати саме в цій галузі – це не трагедія. У психології відомий ефект заміщення: інші особистісні риси зможуть компенсувати відсутні компоненти здібностей.

Розвиток реалізаційної складової мотиваційної сфери особистості шляхом технології визначення пріоритетних цілей та прояснення їх у своїй свідомості

1. *Візьміть олівець і папір.* Розмістіться зручніше там, де Ви відчуваєте себе максимально комфортно. А тепер постараїтесь, не роблячи собі ніяких обмежень, намалювати своє майбутнє життя – так, як Ви хотіли б, щоб воно склалося, з тими дорогами, по яких Ви хотіли б пройти, з тими вершинами, на які Ви хотіли б зійти.

Почніть зі списку того, про що Ви мрієте, ким і яким хочете стати, де жити, що робити, що мати. Зосередьтеся і протягом 10–15 хвилин змусьте свій олівець безперервно працювати. Де тільки можна, скорочуйте слова і переходьте до наступного бажання. Дайте волю своїй уяві, відкидайте сумніви і обмеження.

Записуючи те, чого Ви б хотіли домогтися, керуйтесь такими правилами:

1) Формулуйте свої мрії в позитивних термінах. Не пишіть, чого б Ви не хотіли, а тільки те, до чого Ви прагнете.

2) Будьте максимально конкретні. Постараїтесь ясно уявити собі, як це виглядає, як пахне, як звучить, яке на дотик. Чим сенсорно багатший Ваш опис, тим більш він задіє Ваш мозок для досягнення мети.

3) Постараїтесь скласти чітке уявлення про результат: Що саме буде, коли Ви досягнете своєї мети? Що Ви будете тоді відчувати? Що і хто буде Вас

оточувати? Як це буде виглядати? Як взагалі довідатися, що Ви добилися того, чого прагнули?

4) Важливо формулювати такі цілі, досягнення яких переважно залежить від Вас. Не треба розраховувати на те, що хтось щось мусить зробити і тоді все буде добре. Те, до чого Ви прагнете, має належати Вам, виходити від Вас, бути Вашим.

5) Спроектуйте в майбутнє наслідки Ваших сьогоднішніх цілей. Подумайте, чи не нанесуть вони шкоди іншим людям? Ваші результати мають бути корисними Вам та іншим і бути «екологічно чистими». Ці п'ять правил треба пам'ятати і враховувати також при подальшій роботі.

На даному етапі можна скористатися й іншим дуже ефективним прийомом – малюнком. Перевагою малюнка є не тільки те, що він безпосередньо задіє сенсорну сферу, але і те, що для більшості студентів малювання – аж ніяк не звичне рутинне заняття (деякі визнають, що не малювали з дитинства), а емоційно заразливе, яке дolas звичні стереотипи. Це дія, що дозволяє максимально розгальмуватися, зняти бар'єри, дати волю уяві.

2. *Перегляньте складений раніше список*, придивіться до малюнку і визначте, у якій часовій сітці Ви працюєте. Чи хочете Ви все те, про що написали, отримати вже завтра чи, навпаки, Ваші цілі стосуються дуже віддаленого майбутнього.

Відповідно, в першому випадку треба подумати про далеку перспективу, а в другому – про найближчі цілі, плани, кроки. Важливо мати чітке уявлення і про перший крок, і про останній.

3. З усього того, про що Ви написали, *виберіть чотири найважливіші на цей рік цілі*. Виберіть те, що за умови реалізації, досягнення мети принесе Вам найбільше задоволення, те, що Вас найбільше хвилює. Випишіть ці 4 цілі, а потім напишіть, чому Ви дійсно впевнені, що це для Вас так важливо.

4. Тепер, коли список із чотирьох головних, важливих цілей складений, необхідно знову переглянути їх через призму сформульованих вище правил, тобто уточнити:

- чи сформульована кожна ціль у позитивних термінах;
- чи конкретне це формульовання;
- чи є чітке уявлення про результат;
- чи підконтрольне досягнення цієї мети Вам особисто;
- наскільки Ваша мета етично, «екологічно» чиста.

Якщо з'явиться необхідність щось виправити, треба ці корективи внести.

5. *Складіть список тих необхідних для досягнення цілей ресурсів*, якими Ви вже володієте (якісь риси характеру, друзі, що Вас підтримають і Вам допоможуть, фінансові ресурси, рівень Вашої освіти, Ваша енергія, зрештою, час, який Ви маєте і т. п.).

6. *Стройте пригадати ті випадки зі свого життя*, коли Ви відчували, що добилися успіху. Це може бути все, що заманеться: від вдалої відповіді на занятті до вечора, проведеного з друзями. Які з перерахованих вище ресурсів Ви тоді використовували максимально ефективно?

Пригадайте 3–5 таких випадків. Запишіть їх, зафіксуйте на папері, що Ви тоді робили, які свої якості, здібності, ресурси Ви використовували. Що взагалі це була за ситуація, у якій змогли домогтися успіху?

7. Опишіть, якою людиною Ви мусите бути, щоб досягти своїх цілей.

Можливо, варто було б бути більш зібраним і дисциплінованим, а може, і навпаки, розкутим і спонтанним. Можливо, Ви хотіли б навчитися краще розпоряджатися своїм часом або підвищити свою самооцінку. Подумайте і заповніть такими записами про свою особистість, як мінімум, одну сторінку.

8. Сформулюйте, що перешкоджає мати все те, про що Ви мрієте, до чого прагнете безпосередньо зараз. Що конкретно Вам заважає? Що Вас обмежує?

9. Складіть для кожної із чотирьох обраних цілей чернетку покрокового плану для її досягнення. Почніть з кінцевого результату, а потім крок за кроком сплануйте весь шлях аж до того, що Ви можете зробити за цим пліном вже сьогодні.

10. Завдання наступного кроку – *розробити власну стратегію досягнення успіху*. Е. Роббінс пропонує на цьому етапі скористатися деякими ідеями нейролінгвістичного програмування Дж. Гріндура і Р. Бендлера, а саме: спробувати змоделювати когось, хто вже досяг того, до чого Ви прагнете. Скористайтесь такими моделями. Цими людьми можуть бути ті, кого Ви добре знаєте, або просто відомі люди, що домоглися значних успіхів.

Запишіть імена 3–5 людей, що вже домоглися того, до чого Ви прагнете. Коротко опишіть їхні особистісні якості і поведінку, що привели їх до успіху.

Після цього закрійте очі й уявіть що кожен із цих трьох (п'ятьох) людей збирається Вам порадити для найкращого досягнення мети. Запишіть основну ідею того, що вони скажуть. Записуйте все, що спаде Вам на думку. Навіть якщо Ви не знаєте цих людей, вони можуть стати хорошими порадниками.

А тепер виконайте таку корисну вправу. Згадайте випадок зі свого життя, коли Ви переживали якийсь абсолютний успіх. Закрійте очі й уявіть собі це гранично яскраво. Зверніть увагу на те, де у Вас міститься ця «картинка»: ліворуч, праворуч, угорі, внизу, посередині, а також на розмір, точність і якість цієї «картинки», на ті рухи, звуки, переживання, що її створюють. Тепер подумайте про ті цілі, що Ви записали. Створіть внутрішню картину – що буде, якщо Ви досягнете цього результату. Думкою помістіть цю «картинку» туди ж, де була попередня, і зробіть її того ж розміру, яскравості, кольору. Постараїтесь зробити це якнайкраще. Одночасно зверніть увагу, що Ви відчуваєте? Мабуть, Ви вже зараз відчуєте себе по-іншому – впевненішим в успіху порівняно з тим, коли Ви вперше сформулювали свою мету. Цю вправу треба повторювати якнайчастіше, щоб ваш мозок міг створювати картину майбутнього успіху навіть з більшою легкістю, ніж уже пережитого. Чітка внутрішня картина і переживання «потрібного майбутнього» надзвичайно важливі.

11. *Намалюйте подумки свій ідеальний день*. Що для Вас означатимуть досягнуті цілі? Хто з Вами? Чим Ви зайняті? Що відбувається з Вами після того, як Ви прокинулися, впродовж дня аж до вечора, коли Ви знову ляжете

спати? Що Ви будете відчувати, лягаючи в постіль? Візьміть олівець та папір і опишіть усе це.

12. А тепер *опишіть ваше ідеальне оточення*.

Акцентуйте значення місця, не роблячи собі ніяких обмежень: Де Ви – у лісі, на березі озера, у шикарному офісі чи у своїй квартирі? Що під рукою – комп'ютер, рояль, чашка кави? Які люди Вас оточують? До того ж пам'ятайте, що мозку необхідний чіткий, ясний, сфокусований сигнал, щоб включився механізм автоматичного наведення на ціль. Ось чому всі наведені вище вправи дуже корисні.

Корисно регулярно переглядати – знову ж з олівцем і папером – свої життєві цілі і змінювати їх, якщо щось у житті або у Вас самих змінилося. Іноді корисно буває зупинитися і подумати: А чи до того я – теперішній – дійсно прагну? Добре було б, звичайно, для цього мати спеціальний зошит і заглядати туди хоча б раз у півроку. Говорять, що японці, які вміють домагатися свого, 95 % часу витрачають саме на планування і лише 5 % – власне на реалізацію. Очевидно – це вигідно.

Одним із способів розвитку мотиваційної сфери особистості може стати робота з так званими «афоризмами сили» (Н. В. Хамітов), прикладом яких можуть бути: «Істинний мудрець – не той, що творить слова, а той, що творить вчинки»; «Якщо рушійною силою пізнання є лише цікавість, то замість океану воно буде плавати в кориті»; «Ерудиція – здатність зберігати чужі знання, розум – здатність здобувати свої» тощо. Такі афоризми чи літературу з подібними висловлюваннями студент може знаходити й сам та ініціювати роботу з ними в студентській аудиторії під час навчальних та позанавчальних занять.

Плідними для розвитку мотиваційної сфери особистості студентів можуть стати положення та ідеї Ю. М. Орлова про саногенне мислення.

Надзвичайно широкими можливостями розвитку орієнтаційної складової мотиваційної сфери особистості, на наш погляд, є психодинамічний підхід, представлений в «Авторських школах академіка НАН України Т. С. Яценко», практичну участь у яких можна рекомендувати студентам-психологам.

Для самостійної роботи з розвитку мотиваційної сфери особистості студентам стане у нагоді комплекс вправ, запропонований О. П. Сергеєнковою для самопізнання та саморозвитку. Наприклад, вправа «Що у мене не працює, не виходить?» допоможе з'ясувати для подальшого контролю, як просуваються справи на шляху досягнення цілей. У вправі пропонується дати відповідь на запитання «Що не працює, не виходить у моєму житті?» за допомогою наведених початків речень чи довільно. Вправа дозволяє актуалізувати у свідомості проблеми, що блокують мотиваційний процес діяльності з досягненням студентом своїх цілей. Вправа «Яким я буду через десять років» допомагає чититися формулювати життєві цілі, встановлювати шляхи й засоби для їх досягнення. Уміння формувати наміри можна розвивати за допомогою вправи на визначення конкретних способів досягнення довгострокових цілей.

РЕКОМЕНДУЄМО ПРОЧИТАТИ

1. Амонашвили Ш. А. В Чаше Ребёнка сияет зародыш зерна Культуры / Ш. А. Амонашвили. – Артёмовск : Лаборатория гуманной педагогики, 2008. – 68 с.
2. Бернс Д. Тайна настроения / Дэвид Бернс. – М. : «РИПОЛ КЛАССИК», «Вече», 1997. – 400 с.
3. Вилюнас В. К. Психологический механизм мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М., 1990. – 288 с.
4. Выготский Л. С. Психология / Лев Семенович Выготский. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
5. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма / Инна Аршавировна Джидарьян ; Российской акад. наук, Ин-т психологии. – М. : Ин-т психологии и педагогики, 2013. – 267 с.
6. Додонов Б. И. В мире эмоций / Б. И. Додонов. – К. : Политиздат Украины, 1987. – 139 с.
7. Дусавицкий А. К. Развитие личности в учебной деятельности / Александр Константинович Дусавицкий. – М. : «Дом педагогики», 1996. – 208 с.
8. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.
9. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2000. – 288 с.
10. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Евгений Павлович Ильин, – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.
11. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолога-практика / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко та ін. ; за ред. Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2008. – 342 с.
12. Копець Л. Класичні експерименти в психології / Людмила Копець. – К. : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. – 283 с.
13. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / Ирина Юрьевна Кулагина, Владимир Николаевич Колюцкий. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 464 с.
14. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд., стер. – М. : Смысл, 2005. – 352 с.
15. Либин А. В. Дифференциальная психология: наука о сходстве и различиях между людьми / А. В. Либин. – М. : Эксмо, 2008. – 576 с.
16. Маслоу А. Мотивация и личность : пер. с англ. / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
17. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с.
18. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодернової соціальності / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Мілениум, 2014. – 206 с.
19. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи / Г. К. Радчук. – Видання друге, розширене і перероблене. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. – 380 с.
20. Сергєнкова О. П. Самопізнання / О. П. Сергєнкова. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2011. – 334 с.
21. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 395 с.
22. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М. : Прогресс, 1990. – 272 с.
23. Хамитов Н. В. Афоризмы силы: тайна красоты отношения к себе и к другому / Н. В. Хамитов. – М. : АСТ ; Харьков : Торсинг, 2005. – 286 с.

ЗМІСТ

Передмова	3
Інформаційний блок	4
Базові поняття проблеми мотиваційної сфери особистості.....	4
Модель мотиваційної сфери особистості.....	9
Метод побудови типології особистості	
за окремими показниками мотиваційної сфери.....	13
Типологія особистості за показником <i>мотивація досягнення</i>	14
Типологія особистості за показником <i>адаптивність – перфекціонізм</i>	16
Типологія особистості за показником <i>учбова мотивація</i>	18
Діагностичний блок	20
Інструктивні матеріали для вивчення особливостей	
мотиваційної сфери особистості.....	20
Методика на вивчення орієнтаційної складової мотиваційної сфери	
особистості.....	38
Методики на вивчення мобілізаційної складової мотиваційної сфери	
особистості.....	40
Методики на вивчення актуалізаційної складової мотиваційної сфери	
особистості.....	41
Методики на вивчення реалізаційної складової мотиваційної сфери	
особистості.....	42
Розвивальний блок	45
Рекомендуюмо прочитати.....	54

Науково-методичне видання

**ПОДШИВАЙЛОВ Федір Михайлович
СЕРГЄНКОВА Оксана Павлівна**

**МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ
ДІАГНОСТИЧНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ ПУТІВНИК**

Методичні рекомендації

Друкується за авторською редакцією

Підписано до друку 09.09.2015 р. Формат 60×84 1/16
Папір офс. 80 г/м². Друк цифровий. Умов. друк. арк. 3,25
Наклад 300 прим. Зам. № 0609

Віддруковано: Інститут обдарованої дитини НАПН України
04053, Україна, м. Київ, вул. Артема, 52-Д
тел./факс: (044) 481–27–27
E-mail: iod@iod.gov.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи
серія ДК № 3366 від 13.01.2009 р.