

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА І КОРЕКЦІЯ ПАМ'ЯТІ ДІТЕЙ
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: здобувач 4 курсу
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної (наукової)
програми Психологія
ДЕМЧЕНКО Артем

Керівник: к.психол.н.
ТАНАСІЙЧУК Олена Миколаївна

Рецензент: к.психол.н., доцентка
ЧУГУСВА Інна Євгенівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ	6
ЩОДО ПАМ'ЯТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
1.1. Поняття пам'яті у сучасній психологічній науці	6
1.2. Особливості пам'яті шкільного віку	11
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	12
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ	14
ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
2.1. Опис діагностичного інструментарію для виявлення особливостей пам'яті дітей шкільного віку	14
2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження пам'ять осіб шкільного віку	15
2.3. Практичні рекомендації щодо психокорекції пам'яті дітей шкільного віку	21
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	22
ВИСНОВКИ	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	26
ДОДАТКИ	29

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення пам'яті залишається актуальною темою в науці та психології вже тривалий час. Пам'ять відіграє ключову роль у процесі навчання та запам'ятовування нової інформації. Дослідження пам'яті допомагають краще розуміти, як ми засвоюємо та зберігаємо знання, що може вплинути на ефективність навчальних методик та стратегій.

Пам'ять – це когнітивний процес, який дозволяє нам зберігати, засвоювати, згадувати та використовувати інформацію про минулі події, враження, досвід та знання. Вона є важливою складовою нашого розумового функціонування та має велике значення в нашому повсякденному житті.

Розуміння роботи пам'яті може допомогти в дослідженні різних порушень, таких як амнезія, деменція та інші неврологічні стани. Вивчення цих порушень можуть вести до розробки нових методів діагностики, лікування та підтримки пацієнтів з такими станами.

Пам'ять є важливим аспектом когнітивного розвитку дітей. Вивчення пам'яті допомагає дітям розвивати різні когнітивні навички, такі як увага, концентрація, спостережливість, аналітичність та критичне мислення. Ці навички можуть бути використані не тільки в навчанні, але й в різних аспектах життя.

Також пам'ять відіграє важливу роль у соціальному розвитку дітей. Здатність згадувати інформацію про людей, події може допомогти дітям розвивати соціальну компетентність, таку як розуміння інших, спілкування, розв'язання конфліктів та побудова взаємодії з оточуючими.

Дослідженням пам'яті дітей шкільного віку займалися: А. Ворона, В. Згоник, Н. Коцюбанська, Ю. Стрюковата інші.

Отже, вивчення пам'яті має важливість в різних аспектах нашого життя, таких як навчання, робота, соціальні взаємодії, розвиток когнітивних навичок та психологічне благополуччя. Розуміння та розвиток пам'яті дітей

шкільного віку може допомогти їм краще організувати, зберігати та відновлювати інформацію, що сприяє їхньому навчанню.

Зазначені аргументи доводять актуальність обрання нашою тематикою дослідження: **«Психологічна діагностика і корекція пам'яті дітей шкільного віку»**.

Метою дослідження є теоретично та емпірично дослідити аспекти формування пам'яті у сучасних дітей шкільного віку, визначаючи основні дефініції обраної тематики, особливості корекції і діагностики процесу пам'яті зазначеної вікової категорії.

У відповідності до мети були сформовані наступні **завдання** подальшого дослідження:

1. Теоретично дослідити різноманітність підходів до розуміння поняття пам'яті у сучасній психології.
2. Визначити ключові особливості пам'яті шкільного віку.
3. Емпірично дослідити особливості пам'яті дітей шкільного віку.
4. Виокремити практичні рекомендації щодо корекції пам'яті осіб шкільного віку.

Об'єкт дослідження: процес пам'яті.

Предмет дослідження: діагностика і корекція пам'яті шкільного віку.

Практичне значення роботи: уточнити та розширити наукові знання про пам'ять дітей шкільного віку. Кваліфікаційна робота включає огляд літератури, аналіз різних теорій та підходів до вивчення пам'яті, а також власне дослідження або експерименти з дітьми, що можуть доповнити наявні дані та внести новий внесок у цю галузь досліджень.

Результати дослідження, виконаного в дипломній роботі, можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації навчання та розвитку пам'яті у дітей шкільного віку. Наприклад, на основі виявлених факторів, що впливають на пам'ять, можуть бути запропоновані рекомендації для вчителів, батьків та інших фахівців щодо організації

навчального процесу, використання певних методик та стратегій для підтримки розвитку пам'яті у дітей.

Теоретичні методи дослідження: аналіз літератури(вивчення наукових джерел, наукових статей, наукових досліджень та інших документів, що стосуються досліджуваної проблеми); синтез (полягає в узагальненні різних наукових даних, фактів, ідей, концепцій та теорій в єдину систему); аналіз та узагальнення (для розкриття суті досліджуваної проблеми, виявлення залежностей, закономірностей, тенденцій).

Емпіричні методи дослідження: методика діагностики запам'ятовування «Піктограми» О. Лурія, методика «Вибірковість уваги» (Тест Г. Мюнстерберга), методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.

Методи статистичної обробки даних: коефіцієнт кореляції Спірмена—це статистичний показник, який використовується для вимірювання ступеня взаємозв'язку між двома (порядковими) змінними.

Структура роботи: кваліфікаційний проєкт включає у себе розділ теоретичного аналізування наукових джерел, розділ з емпіричним дослідження, висновків, списку використаних джерел. Текст роботи представлено на 26 сторінках.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ ЩОДО ПАМ'ЯТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття пам'яті у сучасній психологічній науці

Вивчення процесу пам'яті є важливим напрямом в психології та когнітивних науках, оскільки має велике значення в розумінні роботи людського мозку та поведінки.

А. Клевчук розглядає пам'ять, як результат фізіологічної активності мозку, вивчаючи різні мозкові структури, такі як гіпокамп, амігдала, кора головного мозку та інші, які відповідають за різні аспекти пам'яті, такі як закріплення, зберігання та відтворення інформації [10].

На думку Н. Доброштан і О. Куліш, пам'ять виступає властивістю, що формує ті умови, за яких наявних досвід здатний впливати на події і рішення сьогодення. За допомогою пам'яті людина здатна згадувати і відворювати події минулого [6].

Ю. Кухарик визначає: «Пам'ять – це психічна властивість людини, яка відкриває їй можливості для нагромадження досвіду. Завдяки цій психічній властивості ми здобуваємо різноманітну інформацію, засвоюємо знання про світ і розвиваємо наші вміння та вправність» [12].

Н. Серомаха та А. Півень зазначають, що пам'ять слід розуміти як розглядає пам'ять як складний когнітивний процес, пов'язаний зі сприйняттям, зберіганням, організацією та відтворенням інформації в мозку людини. Пам'ять – послідовність етапів, включаючи закріплення (кодування), зберігання та відтворення інформації. Кожен етап включає різні процеси, такі як сприйняття, консолідація, асоціація, репрезентація та інші, які взаємодіють між собою [22].

На думку В. Чемерської, пам'ять є складним процесом, який може визначатися індивідуальними відмінностями у пам'яті, які можуть бути

викликані різними факторами, такими як генетичні особливості, навчання, досвід, рівень уваги, мотивація та інші психологічні та нейрофізіологічні фактори. Також людям може бути властиве домінування різних типів пам'яті, такі як вербальна (словесна) пам'ять, візуальна (образна) пам'ять, процедурна пам'ять та інші [25].

У своєму дослідженні Н. Коцюбанська визначає: «Пам'ять – це здатність до відтворення минулого досвіду, одна з основних властивостей нервової системи, що виражається в можливості довгостроково зберігати інформацію про події зовнішнього світу та реакції організму і багаторазово вводити її у сферу свідомості та поведінки» [11].

Т. Левицька зазначає, що пам'ять – це складний психологічний процес, який включає здатність фіксувати, зберігати та відтворювати інформацію з минулого. З точки зору психології, пам'ять можна вивчати з різних підходів, таких як когнітивний підхід, психодинамічний підхід, біологічний підхід та інші [13].

О. Кирилюк в ході свого дослідження зазначає, що пам'ять вважається одним з основних когнітивних процесів, який впливає на сприйняття, мислення, рішення та поведінку людини. Вивчення функцій пам'яті дозволяє краще розуміти, як люди опрацьовують, зберігають та відтворюють інформацію, що може мати важливе значення для розуміння когнітивних процесів загалом [9].

М. Іванов в поняття пам'яті включає здатність до запам'ятовування (процес сприйняття нової інформації через органи чуття, переведення її в сигнали, які можуть бути оброблені мозком, та збереження цих сигналів у пам'яті для подальшого використання), збереження (процес збереження інформації в пам'яті після її фіксації. Інформація може бути збережена в різних формах, таких як короткочасна пам'ять та довгострокова пам'ять), відтворення (процес викликування збереженої інформації з пам'яті для використання. Відтворення може бути свідомим процесом, коли ми активно намагаємося згадати певну інформацію, або непрямим процесом, коли

інформація автоматично викликається без нашої свідомої участі) і впізнавання інформації (визнання раніше збереженої інформації при її подальшому пред'явленні [8].

У праці А. Нестеренко і Д. Тимошенко пам'ять інтерпретується як властивість, що зберігає інформацію про особистий життєвий досвід людини, такі як події, враження, емоції та контекст, в якому вони відбулися [17].

Визначається, що пам'ять може бути мимовільною і довільною. Мимовільна пам'ять – це форма пам'яті, яка відбувається без свідомого наміру або усвідомлення особою. Вона може бути навіть неусвідомлюваною, коли людина не пам'ятає, що вона запам'ятала. Мимовільна пам'ять може бути активована автоматично відповідно на різні подразники, такі як звуки, запахи, образи або емоції. Прикладами мимовільної пам'яті є спогади, емоційні асоціації, неусвідомлені відображення досвіду наприклад, вміння їздити на велосипеді, їздити на автомобілі та інші [3].

Довільна пам'ять – це форма пам'яті, яка відбувається з усвідомленням та наміром особи. Це включає свідомі процеси запам'ятовування, збереження та відтворення інформації за допомогою свідомого зусилля. Довільна пам'ять дозволяє людям активно керувати своєю пам'яттю, вибирати, що запам'ятовувати, як зберігати інформацію та як її відтворювати. Прикладами довільної пам'яті є навчання нових фактів, вивчення навичок, запам'ятовування дат, імен, телефонних номерів, а також використання різних стратегій запам'ятовування, таких як повторення, організація і асоціації [7].

О. Тарасевич у своїй роботі визначає наступні види пам'яті [23]:

1. Рухова пам'ять – це тип пам'яті, пов'язаний з пам'яттю м'язів і рухів. Цей тип пам'яті дозволяє зберігати і відтворювати рухові навички, такі як ходьба, біг, велосипедіння і інші рухи тіла. Вона формується в результаті тренування м'язів і нервової системи під час виконання різних рухів, і з часом може стати автоматичною без свідомого контролю.

2. Емоційна пам'ять – це тип пам'яті, пов'язаний з емоційними враженнями, досвідом та почуттями. Вона дозволяє зберігати емоційні реакції на різні події і стимули, і може бути викликана різними сприятливими або стресовими ситуаціями.

3. Образна пам'ять – це тип пам'яті, пов'язаний з збереженням і відтворенням візуальних образів і спогадів. Вона дозволяє згадувати візуальні деталі таких явищ, як обличчя, місця, предмети та події.

4. Словесна-логічна пам'ять – це тип пам'яті, пов'язаний з збереженням і відтворенням мовних і логічних відомостей. Вона дозволяє згадувати слова, фрази, правила, концепції, логічні послідовності та інші мовні відомості.

К. Родіна зазначає, що найпоширенішим є виокремлення короткочасної, довготривалої та оперативної пам'яті [19]:

1. Короткочасна пам'ять – тип пам'яті, який дозволяє тимчасово зберігати невеликий обсяг інформації протягом короткого періоду часу, зазвичай від кількох секунд до кількох хвилин. Це використовується, наприклад, для тимчасового збереження номеру телефону, який вам потрібно набрати, або для запам'ятовування адреси, на яку вам потрібно прийти.

2. Довготривала пам'ять – тип пам'яті, який дозволяє зберігати інформацію на значно триваліший період часу, від декількох годин до декількох років або більше. Це використовується, наприклад, для запам'ятовування особистих відомостей, навичок, здобутих з досвіду, або фактів, які вивчаються в процесі навчання.

3. Оперативна пам'ять – це процес тимчасового збереження та обробки інформації, яка використовується в даний момент часу. Оперативна пам'ять виконує важливу роль у когнітивних функціях, таких як сприйняття, розуміння, вирішення проблем, прийняття рішень, мислення та робота з інформацією.

Н. Вяткіна характеризує наявність наступних видів пам'яті: сенсорна (перший етап обробки інформації, яка входить до наших сенсорних органів,

таких як зір, слух, дотик, смак та нюх. Сенсорна пам'ять дозволяє нам зберігати вхідну інформацію протягом дуже короткого періоду часу (від кількох мілісекунд до кількох секунд) для подальшої обробки), ехоїчна пам'ять (форма оперативної пам'яті, пов'язана зі слуховою інформацією. Вона дозволяє нам зберігати та відтворювати слухові враження, такі як звуки, мелодії або голоси, протягом короткого періоду часу), іконічна пам'ять (форма її пам'яті, пов'язана зі зоровою інформацією, дозволяє нам зберігати та відтворювати візуальні враження, такі як образи, форми або кольори, протягом дуже короткого періоду часу), буферна пам'ять (складова пам'яті, яка дозволяє зберігати тимчасово інформацію, яка відноситься до виконання певної задачі або взаємодії з середовищем) [4].

Спираючись на дослідження О. Даценко визначено, що видів довгострокової пам'яті були віднесені: процедурна пам'ять (тип пам'яті, пов'язаний з запам'ятовуванням та виконанням різноманітних процедур, навичок, рухових шаблонів та автоматизованих дій.); семантична пам'ять(тип пам'яті, пов'язаний зі збереженням та відтворенням загальних знань, понять, правил та фактів, незалежно від контексту, в якому вони були вивчені); епізодична пам'ять (тип пам'яті, пов'язаний зі збереженням та відтворенням особистих досвідів, подій та вражень, які ми мали в певні моменти нашого життя. Епізодична пам'ять дозволяє нам відтворювати спогади про певні події, такі як відпустка, свято, важливий момент, і відчувати пов'язані з ними емоції, сприймати себе як частину своєї життєвої історії) [5].

Отже, розуміння різних видів пам'яті може бути корисним при розробці ефективних стратегій для вдосконалення когнітивних навичок та навчання. Наприклад, вивчення процесів, пов'язаних з процедурною пам'яттю, може допомогти розробити кращі методи навчання та тренування навичок.

1.2. Особливості пам'яті шкільного віку

Шкільний вік є періодом активного розвитку когнітивних функцій, таких як увага, робота з інформацією, мислення та розуміння. Розуміння різних видів пам'яті може допомогти вивчати розвиток цих функцій у дітей, включаючи розвиток сенсорної, епізодичної, процедурної та семантичної пам'яті.

А. Романюк зазначає: «...на початку шкільного життя природна пам'ять дитини в значній мірі визначає успішність її навчання, але в подальшому ситуація змінюється – процес навчання починає впливати на те, як, в якому напрямку і якими темпами буде розвиватися пам'ять дитини». Авторка зазначає, що використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) в навчальному процесі може мати численні переваги. Завдяки використанню ІКТ можна забезпечити більший доступ до різноманітних навчальних ресурсів, включаючи електронні підручники, веб-сайти, відеоуроки, електронні бібліотеки та інші електронні ресурси. Це дає можливість здобувати актуальну інформацію та матеріали з різних джерел, що розширює можливості навчання [20].

І. Марченко та Г. Ржевський зазначають, що у шкільному віці може спостерігатися розвиток епізодичної пам'яті, яка відповідає за зберігання особистих вражень, подій та фактів, та семантичної пам'яті, яка стосується знань про світ. Це може допомогти школярам засвоювати нові знання та згадувати минулі події, але водночас може створювати певні виклики у вибірковості та точності в пам'яті [15].

О. Личик вказує, що емоційний стан може впливати на пам'ять школярів. Сильні емоції, як позитивні, так і негативні, можуть впливати на формування, збереження та відновлення пам'яті. Наприклад, емоційно заряджені події можуть бути краще запам'ятовуватися, а негативні емоції можуть впливати на забуття деякої інформації [14].

О. Тарасевич у своєму дослідженні вказує, що на розвиток пам'яті у шкільному віці впливає ряд чинників [23]:

- рівень контролю над процесом;
- аналізування наявного досліду та вмінь;
- особливості інформації;
- тривалість навчання;
- режим дня;
- фізичні навантаження, здоровий сон і правильне харчування;
- рівень мотивації дитини.

Т. Хомуленко і М. Балусок, досліджуючи особливості пам'яті у учнів середніх і старших класів, зробили висновок, що підлітки набувають більше знань в різних сферах життя, таких як навчання, соціальні відносини, культура тощо. Збільшення обсягу знань може вплинути на роботу пам'яті, оскільки необхідно зберігати, організовувати та відтворювати велику кількість інформації [24].

Д.Вергеліс акцентує увагу на тому, що у підлітки можуть досвідчувати інтенсивні емоції, такі як ейфорія, стрес, агресія, відчуття непевності і невизначеності. Розвивається самоідентифікація та формування особистості, можуть виникати внутрішні конфлікти із власним «Я», вплив однолітків стає важливим фактором [2].

М. Савчин і Л. Василенко визначають низку стратегій поведінки, що впливають на процес запам'ятовування осіб шкільного віку: «...повторення, організування матеріалу, семантичне оброблення інформації, створення ментальних образів, пошук інформації в пам'яті» [21].

Отже, на основі наукових джерел нами було визначено низку особливостей процесу пам'яті дітей шкільного віку, що полягають у аспектах емоційного стану дитини, тривалості навчання, обсягу інформації тощо.

Висновки до першого розділу. Дослідження пам'яті є важливим напрямком в психології та когнітивних науках. Вони можуть бути проведені

за допомогою різноманітних методів та підходів, включаючи експериментальні дослідження, спостереження, анкетування та інші методи. Основна мета досліджень пам'яті – вивчення процесів збереження, організації та відтворення інформації в пам'яті, а також визначення факторів, які впливають на ці процеси.

Вивчення різних видів пам'яті допомагає розкрити внутрішні механізми, процеси та структури, що лежать в основі когнітивних функцій. Це може допомогти розуміти, як ми сприймаємо, зберігаємо та відтворюємо інформацію, що має важливе значення для розуміння людського мислення та пізнавальних процесів.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Опис діагностичного інструментарію для виявлення особливостей пам'яті дітей шкільного віку

Для проведення емпіричного дослідження нами було визначено низку методик:

1. Методика діагностики запам'ятовування «Піктограми»

О. Лурія (Додаток А).

Вона використовується для вивчення рівня розумових функцій, зокрема здатності до збереження та відтворення інформації.

Методика складається із 24 слів/словосполучень. Основна ідея методики полягає в тому, щоб визначити особливості запам'ятовування людини, вміння асоціативно відтворювати почуте. Інструкція включає у себе наступне: респонденту озвучується ряд словосполучень, який він має намалювати, не використовуючи літери, слова тощо, після даних етапів необхідно усно відтворити перераховані пари слів приблизно через 40-60 хвилин за допомогою власних рисунків.

На основі кількості відтворених слів, діагностується високий/середній/низький рівень запам'ятовування.

2. Методика «Вибірковість уваги» (Тест Г.Мюнстерберга)

(Додаток Б).

Психологічний тест, розроблений німецьким психологом та філософом Г. Мюнстербергом. Цей тест використовується для вивчення різних аспектів психологічної функції, таких як сприйняття, увага, спостереження та реакційна швидкість.

Методика включає у себе набір літер без пробілів, у яких наявні слова. Завдання досліджуваного полягає у виявленні замаскованих слів протягом двох хвилин. За кількістю визначених слів можна визначити високий/середній/низький рівень уваги.

3. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана (Додаток В).

Методика д. А. Зверькова та Є. Ейдмана – це психологічний тест, який використовується для вимірювання рівня вольової саморегуляції у людей. Ця методика дозволяє оцінити здатність особи контролювати та регулювати свої вольові процеси.

Методика складається з 30 положень, на які респонденту необхідно відповісти «+» або «-». Отримані показники дають змогу визначити загальний результат за рівнем вольової саморегуляції за такими субшкалами, як наполегливість і самоконтроль.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 32 особи (діти віком від 14 до 17 років). Матеріали методик були надані учням онлайн. Вибірку було сформовано на базі Херсонської гімназії №1, Херсонської загальноосвітньої школи I-III ступенів №55 і Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів № 54 з поглибленим вивченням іспанської та інших іноземних мов. При проведенні опитування не враховувалися показники шкільної успішності, самооцінки і специфіки навчальної програми.

2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження пам'ять осіб шкільного віку

У першу чергу нами було проведено методику діагностики запам'ятовування «Піктограми» О. Лурія. Отримані результати щодо рівня запам'ятовування досліджуваної вибірки представлені на рисунку 2.1.

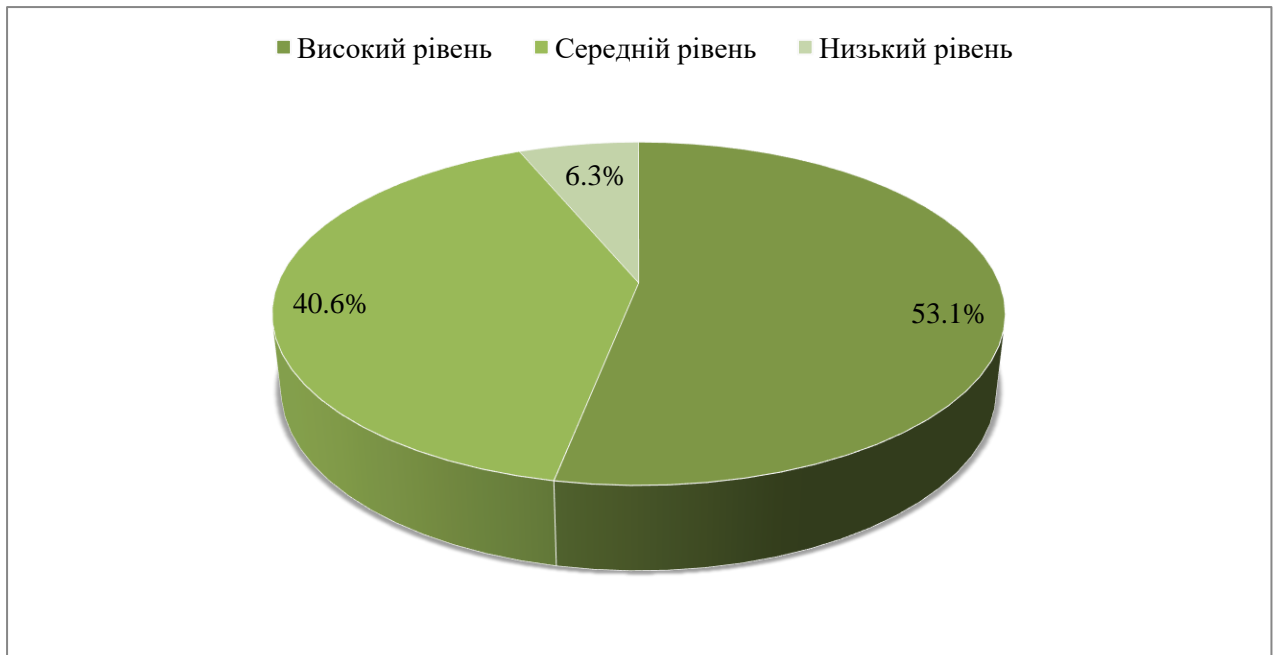


Рис.2.1. Показники запам'ятовування

Визначено, що у 53,1% опитуваних наявний високий рівень запам'ятовування. Особистості з високим рівнем запам'ятовування мають здатність ефективно вчитися, зберігати та відтворювати велику кількість інформації. Вони можуть легко запам'ятовувати факти, подробиці, цифри, події та інші деталі без значних зусиль. Ці особи можуть виявляти високу пам'ять у різних аспектах життя, таких як навчання, робота, спілкування з іншими людьми тощо. Вони можуть швидко засвоювати новий матеріал, легко відтворювати раніше вивчену інформацію та використовувати її в різних ситуаціях.

У 40,6% респондентів виявлено середні показники запам'ятовування. Особистості з середнім рівнем запам'ятовування можуть засвоювати та зберігати інформацію в межах норми, але це може займати більше часу та зусиль порівняно з особами з високим рівнем запам'ятовування. Вони можуть виявляти помірну здатність до засвоєння нового матеріалу та його зберігання в пам'яті. Ці особи можуть потребувати більше повторень та практики, щоб зберегти інформацію в пам'яті на тривалий термін.

Низький рівень запам'ятовування виявлено у 6,3% опитуваних. Особистості з низьким рівнем запам'ятовування можуть мати значні

труднощі зі засвоєнням та зберіганням інформації. Вони можуть швидко забувати навіть прості факти, подробиці або інструкції, і можуть мати проблеми зі сприйняттям та розумінням нової інформації. Запам'ятовування може бути важким завданням для них, навіть при повторенні та тренуванні.

Наступним кроком було проведення **методики «Вибірковість уваги» (Тест Г.Мюнстерберга)**. Отримані дані щодо рівня вибірковості уваги представлені на рисунку 2.2.

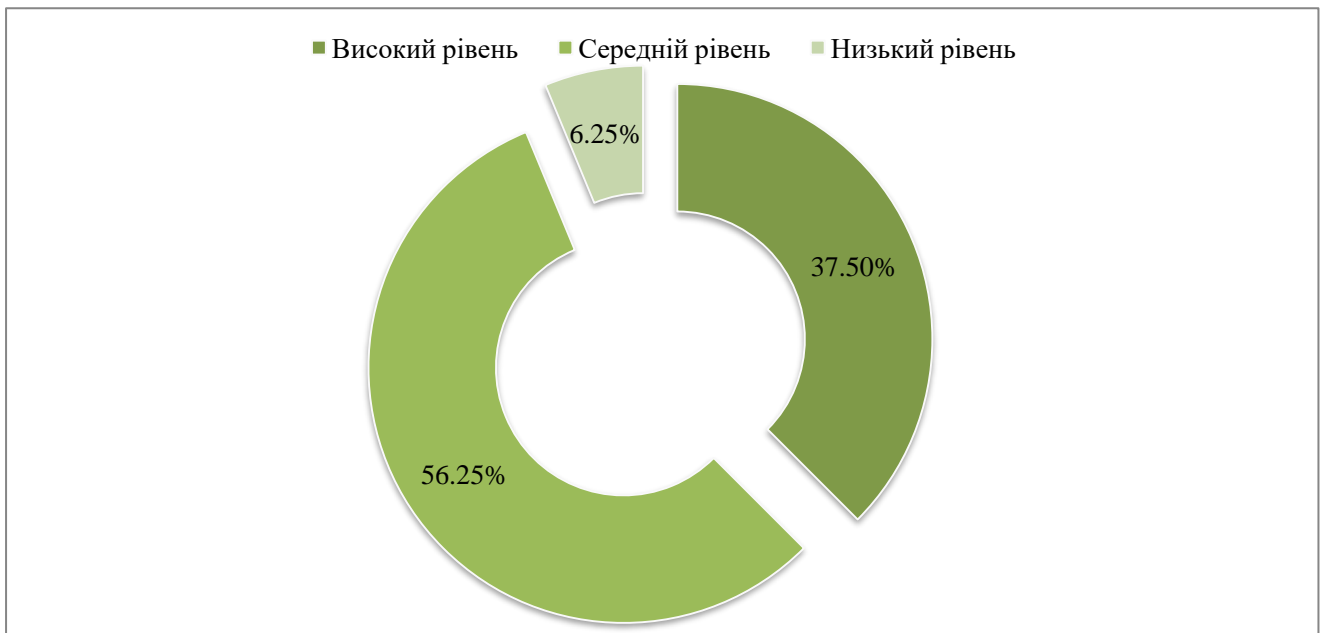


Рис. 2.2. Показники вибірковості уваги

Визначено, що 37,5% опитуваних мають високий рівень вибірковості уваги, такі особи характеризуються здатністю зосереджувати увагу на конкретних деталях або завданнях, виключаючи відволікаючі фактори. Особистості з високим рівнем вибірковості уваги можуть бути ефективними в роботі, яка вимагає точності, концентрації та високої продуктивності. Вони можуть легко ігнорувати зайві впливи та фокусуватися на головному завданні.

У 56,25% досліджуваних виявлено середній рівень вибірковості уваги, що вказує на здатність керувати увагою на деяку міру, але можуть виникати відволікаючі моменти. Особистості з середнім рівнем вибірковості уваги можуть відчувати виклик у відповіді на зовнішні подразники або змінювати

фокус уваги під впливом різних факторів. Вони можуть потребувати деякої додаткової внутрішньої дисципліни для збереження уваги на важливих завданнях.

Низький рівень вибірковості уваги визначено у 6,25% респондентів, що може проявлятися відволіканням, нездатністю утримувати увагу на конкретних завданнях або відчуттям розсіювання. Особистості з низьким рівнем вибірковості уваги можуть мати складнощі зі зосередженістю на одному завданні, що може впливати на їх продуктивність та виконання різних завдань одночасно. Вони можуть бути більш вразливими до відволікаючих факторів та важко керувати увагою на важливих завданнях без додаткового зусилля.

Далі нами було проведено **методику дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана**. На основі отриманих даних нами було визначено загальний рівень вольової саморегуляції. Представлені показники показані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники вольової саморегуляції

Рівень	Наполегливість	Самоконтроль	Загальний рівень
Високий	28,1%	34,4%	31,3%
Середній	62,5%	46,9%	53,1%
Низький	9,4%	18,7%	15,6%

Наполегливість – це риса особистості, яка вказує на здатність і бажання виконувати завдання, досягати мети чи розвиватися в певній сфері, навіть у випадку виникнення труднощів, викликів або відкладень. Це проявляється у вмінні віддавати перевагу довгостроковим цілям над миттєвим задоволенням, впевненості в своїх можливостях, самодисципліні, володінні певним рівнем внутрішнього контролю та зосередженості на досягненні поставлених завдань.

Самоконтроль – це здатність особистості контролювати свої дії, емоції, імпульси та реакції в різних ситуаціях, особливо в тих, коли вони можуть

бути невластивими, неприйнятними або непотрібними. Це проявляється у здатності відкладати негайне задоволення або реакцію на отримання вигоди, впорядковувати свої дії відповідно до поставлених цілей, здійснювати самоконтроль у складних або емоційно напружених ситуаціях та управляти власними імпульсами.

Визначено, що у досліджуваних домінує середній рівень вольової саморегуляції (53,1%). Особистість з середнім рівнем вольової саморегуляції може виявляти деяку здатність до контролю своїх дій та емоцій, але вона може бути більш вразливою до відволікань, емоційних викликів або зрушень від поставлених цілей. Вона може потребувати більше зусиль для збереження самоконтролю та досягнення довгострокових цілей.

У 31,3% опитуваних виявлено високий рівень вольової саморегуляції. Особистість з високим рівнем вольової саморегуляції проявляє високий рівень самоконтролю та вміння керувати своїми діями, емоціями та імпульсами. Вона може легко зосередитися на поставленій меті, уникати відволікань, відкладати негайне задоволення на користь довгострокових цілей, та ефективно регулювати власні емоції та реакції навіть у важких ситуаціях.

Низький рівень вольової саморегуляції спостерігається у 15,6% досліджуваних. Низький рівень вольової саморегуляції означає обмежену здатність особи контролювати свої дії, емоції та реакції в різних ситуаціях. Особи з низьким рівнем вольової саморегуляції можуть відчувати труднощі у виконанні завдань, які вимагають довготривалої концентрації, відкладення миттєвих задоволень на користь довгострокових цілей, керування стресом, адаптацією до змін, а також у виправленні своїх негативних звичок.

За допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена було встановлено низку зв'язків між процесом пам'яті та особливостями уваги і вольової саморегуляції.

Визначено, що особам з високим рівнем запам'ятовування є властивими середні значення вибірковості уваги (0,38) і високі вольової

саморегуляції (0,361). Тому ми можемо сказати, що добре розвинена пам'ять характеризується помірним рівнем здатності фокусуватись на певних аспектах інформації, виключаючи відволікання від незначних деталей, але не досягаючи високого рівня зосередженості на одному аспекті та високою здатністю контролювати власні дії, емоції та думки.

Особи з середнім рівнем запам'ятовування визначаються високим рівнем вибірковості уваги (0,46) і середніми значеннями вольової саморегуляції (0,453). На основі цього можна визначити, що середні можливості запам'ятовування характеризуються високою здатністю фокусуватись на певних аспектах інформації, виключаючи відволікання від незначних деталей, здатність утримувати увагу на важливих завданнях та здатність переключатись між різними видами діяльності в ефективний спосіб, і помірними ознаками наполегливості і самоконтролю у процесі вивчення інформації.

Виявлено, що низький рівень запам'ятовування визначається низькими показниками вибірковості уваги (0,462) і середніми результати вольової саморегуляції (0,386). Низькі прояви запам'ятовування характеризуються відсутністю здатності фокусуватись на певних моментах інформації, постійне відволікання, важкість утримувати увагу на важливих завданнях та відсутність вміння ефективно переключатись між різними видами діяльності, і помірним рівнем здатності людини до ефективного контролю над своїми діями, емоціями та поведінкою.

Для візуального розуміння отриманих показників нами було побудовано кореляційну плеяду, що представлена на рисунку 2.4.

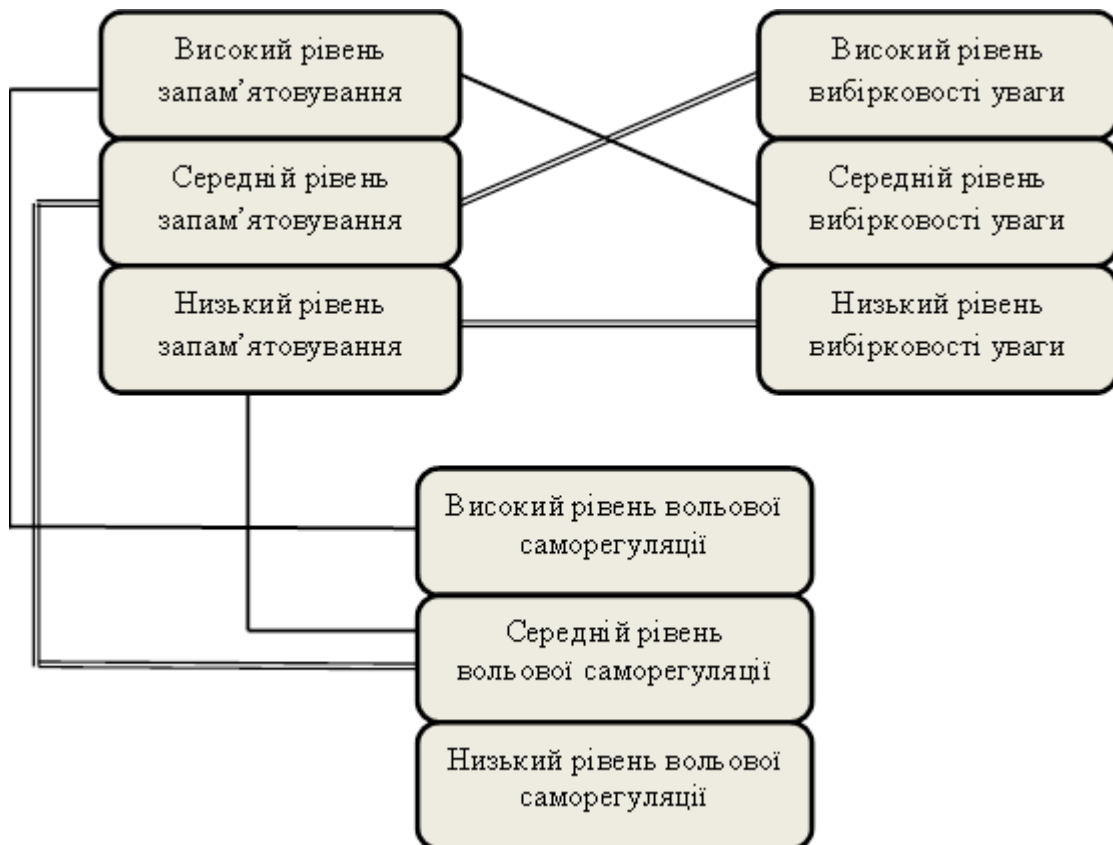


Рис.2.4. Кореляційна плеяда

Отже, нами визначено, що рівень запам'ятовування інформації пов'язаний з вибірковістю уваги особистості та її навичками вольової саморегуляції, що визначає взаємозв'язок між досліджуваними процесами. Тому ми можемо вважати, що корекція уваги і саморегуляції здатні впливати на пам'ять людини.

2.3. Практичні рекомендації щодо психокорекції пам'яті дітей шкільного віку

Корекція пам'яті – це процес вдосконалення або відновлення функцій пам'яті з метою покращення її ефективності та якості. Це може включати різні підходи, методи та стратегії, спрямовані на зміцнення пам'яті, а також на попередження або зменшення виникнення порушень пам'яті.

Л. Мельник зазначає, що при розвитку пам'яті необхідно звертати уваги на основні техніки запам'ятовування, що розуміються як: «...методи

швидшого та ефективнішого освоєння матеріалу, як правило використовують асоціативне мислення та особливості людської пам'яті» [16].

Найбільш визнаною технікою запам'ятовування є мнемоніка – спеціальні методи або прийоми, які допомагають запам'ятовувати інформацію шляхом створення асоціативних зв'язків між новою інформацією та вже існуючими знаннями або зображеннями у пам'яті [18].

Різноманітні ігри можуть стимулювати різні аспекти пам'яті, такі як робота з короткочасною пам'яттю, довготривалою пам'яттю, робота з візуальною пам'яттю, засвоєння нової інформації, розпізнавання та відтворення вже відомих об'єктів, та багато іншого. Багато навчальних ігор допомагають дітям вивчати нові поняття, факти, цифри, літери та іншу інформацію. Це можуть бути англійські слова, математичні завдання, наукові факти, географічні назви та інше. Гра допомагає дітям зосередитися на інформації, запам'ятовувати її та відтворювати при потребі [1].

На нашу думку корекція пам'яті полягає у: когнітивних тренуваннях (вправи та завдання, спрямовані на розвиток різних аспектів когнітивних функцій, включаючи увагу, концентрацію, сприйняття, розуміння, запам'ятовування та відтворення інформації); використання стратегій пам'яті (навчання та використання різних стратегій пам'яті, таких як мнемоніки, асоціативні методи, організація інформації та інші методи, що можуть допомогти запам'ятовуванню та відтворенню інформації); зміна життєвого стилю (здоровий спосіб життя, такий як достатній сон, регулярна фізична активність та здорове харчування, може впливати на функції пам'яті та сприяти її покращенню); управління стресом (стрес може впливати на функції пам'яті, тому розвиток стресового менеджменту та технік релаксації можуть бути корисними для поліпшення пам'яті).

Висновки до другого розділу. Для проведення емпіричного дослідження нами було використано: методику діагностики запам'ятовування «Піктограми» О. Лурія, методику «Вибірковість уваги»

(Тест Г. Мюнстерберга), методику дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.

Проведення даних методик дало нам змогу виявити взаємозв'язки між показниками запам'ятовування, вибірковості уваги і вольової саморегуляції.

Нами було досліджено теоретичні джерела стосовно психокорекції пам'яті осіб шкільного віку. Вміння ефективно запам'ятовувати інформацію може допомогти дітям організувати та керувати навчальними матеріалами, використовувати різні стратегії навчання, такі як складання конспектів, резюме та використання навчальних ресурсів. У шкільному віці діти мають займатися вивченням різних предметів та засвоєнням великої кількості інформації. Вміння ефективно запам'ятовувати та відтворювати знання може впливати на їх навчальні досягнення та академічну продуктивність.

ВИСНОВКИ

На основі дослідження тематики кваліфікаційної роботи, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Процес пам'яті – це складний невід'ємний процес пізнавальної діяльності людини, що включає реєстрацію, збереження, організацію, забезпечення доступу та відтворення інформації, отриманої в минулому для використання у майбутньому. Взаємодія різних етапів процесу пам'яті дозволяє нам зберігати і відтворювати різноманітні види інформації, такі як факти, події, образи, знання, навички, досвід та інше.

Основними видами пам'яті є: сенсорна пам'ять (тип пам'яті, який відповідає за сприйняття та збереження короткочасної інформації про наші чуттєві сприйняття); короткочасна пам'ять (тип пам'яті, який зберігає невелику кількість інформації в свідомості на короткий період часу, зазвичай декілька хвилин); довготривала пам'ять (тип пам'яті, який забезпечує збереження інформації на тривалий період часу, від годин до років або більше; включає у себе епізодичну, процедурну, семантичну пам'ять).

2. У дітей шкільного віку спостерігається активний розвиток сенсорної пам'яті, зокрема зорової та слухової. Вони здатні сприймати велику кількість інформації через свої чуттєві органи, але можуть мати обмежену здатність зберігати цю інформацію в пам'яті на тривалий час.

Діти шкільного віку поступово розвивають довготривалу пам'ять, зокрема епізодичну та семантичну пам'ять. Вони можуть зберігати й оновлювати знання про свої особисті події, навички та загальні знання.

3. Для здійснення емпіричного дослідження пам'яті осіб шкільного віку нами було використано: методику діагностики запам'ятовування «Піктограми» О. Лурія, методику «Вибірковість уваги» (Тест Г. Мюнстерберга), методику дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.

На основі отриманих даних було встановлено, що рівень запам'ятовування характеризується певними ознаками вибіркості уваги особистості і вольовою саморегуляцією. Тобто, ми можемо сказати, що на процес пам'яті впливають особливості уваги людини і її навички наполегливості і самоконтролю, що визначають вольову саморегуляцію.

4. Теоретичне аналізування наукових джерел і отримані емпіричні дані дали змогу визначити ключові особливості корекції пам'яті дітей шкільного віку, що полягає у розвитку технік запам'ятовування інформації, які можуть бути у вигляді ігор, тренінгів тощо.

Актуальність подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні і розробці колекційного заходу/ тренінгів щодо розвитку пам'яті у дітей шкільного віку, що включатиме здобуття знань і практичних навичок запам'ятовування інформації, її ефективного відтворення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бударний А. А. Корекція шкільної неспішності засобами гри. *Альманах науки. № 10 (31). С. 34-36.*
2. Вергеліс Д. Пам'ять, її види та раціональні прийоми заучування навчального матеріалу. Інноваційні процеси в розвитку дошкільної та початкової освіти : зб. наук. праць Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 346 с.
3. Ворона А. Р., Стрюкова Ю. В. Особливості розвитку пам'яті та процесу запам'ятовування у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції 28 квітня 2021 р., Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 305.*
4. Вяткіна Н. Пам'ять з погляду логіки і семіотики. Філософська думка. №4. 2021. С. 142-152.
5. Даценко О. А. Проблеми автобіографічної пам'яті у вимірі психологічного фундаменталізму. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти. №5. С. 7-17.*
6. Доброштан Н., Куліш О. Вікові особливості у дослідженнях видів і процесів пам'яті. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки. № 7. 2020. С. 37-44.*
7. Згоник В. О. Особливості сформованості основних видів пам'яті у молодших школярів спеціального закладу загальної середньої освіти. Херсонський держ. ун-т, Педагогічний ф-т, Кафедра спеціальної освіти. 2021. 61 с.
8. Іванов М. Д. Психологія і патологія інтелектуально-мнестичної сфери : навч. посіб. для студентів 4-го курсу Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 66 с.
9. Кирилюк О. Українські національна ідентичність, національна пам'ять та національна резистентність. *Збірник наукових праць за матеріалами всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною*

участю «Тоталітаризм як система знищення національної пам'яті». 2020. С. 226-229.

10. Клевчук А. Психофізіологія пам'яті. *Освіта і наука. № 1.* 2021. С. 34.
11. Коцюбанська Н. І. Діагностика та розвиток пам'яті у дітей : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський, 2014. 60 с.
12. Кухарик Ю. А. Розвиток пам'яті в молодшому шкільному віці. *Концептуальні шляхи розвитку науки та освіти (частина II): матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 29-30 квітня 2021 року.* Львів: Львівський науковий форум, 2021. С. 32.
13. Левицька Т. Л., Дячук В. І. Дослідження особливостей розвитку мимовільної пам'яті у дітей дошкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. № 2.* 2018. 10 с.
14. Личик О. Я. Теоретичний огляд проблеми розвитку довготривалої пам'яті у дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений : науковий журнал. № 11 (99).* 2021. С. 262-267.
15. Марченко І. О., Ржевський Г. М. Технології покращення пам'яті у дітей молодшого шкільного віку. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Умань, 14 травня 2020 року).* Умань, 2020. С. 66.
16. Мельник Л. Д. Використання сучасних технологій для запам'ятовування інформації. *IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Інноваційні технології в процесі підготовки фахівців»,* Вінниця, 28-29 березня 2019 року : збірник наукових праць. Вінниця : ВНТУ, 2019. С. 24-25.
17. Нестеренко А. К., Тимошенко Д. Старіння і пам'ять. Харківський національний медичний університет, 2017. С. 32.
18. Петренко Л. Б. Авторські прийоми мнемоніки—для розвитку обдарувань у майбутніх школярів нової української школи. *Обдаровані діти—*

скарб нації: матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 389.

19. Родіна К. М. Роль образної пам'яті у розвитку саморегуляції тілесного «Я» в юнацькому віці. Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології. № 37. 2017. С. 43.

20. Романюк А. А. Розвиток пам'яті молодших школярів засобами Інтернет. *Інформаційні технології в професійній діяльності: матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. (Рівне, 30 жовтня 2019 р.)*. Рівне, 2019. С. 27.

21. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2006. 360 с.

22. Серомаха Н., Півень А. Особливості корекції образної пам'яті у дітей дошкільного віку з тяжкими порушеннями мовлення. *Управління навчально-виховним процесом нової української школи в контексті реформи впровадження інклюзивної освіти в Україні : мат-ли Всеукр. форуму молодих науковців (учнів, студентів, магістрантів, аспірантів)*. Полтава, 16-17 квітня 2020 р.) 2020. С. 249.

23. Тарасевич О. В. Психологічні особливості розвитку пам'яті у дітей молодшого шкільного віку. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, № 12. 2017. С. 120–123.

24. Хомуленко Т. Б., Балушок М. В. Особливості виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. №27., 2015. С. 594-610.

25. Чемерська В. В. Психологічні особливості прояву індивідуальних властивостей пам'яті в процесі навчальної діяльності. Національний авіаційний університет, 2019. С. 332-333.

ДОДАТКИ

Додаток А

Додаток І

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, ДЕМЧЕНКО Артем Дмитрович, учасник освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;


– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

27.09.2019
(дата)


(підпис)

Артем Демченко
(ім'я, прізвище)

Методика діагностики запам'ятовування «Піктограми» О. Лурія

Набір слів:

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1) теплий вечір | 1) смачний обід |
| 2) голодна дитина | 2) хвора жінка |
| 3) сміливий учинок | 3) темна ніч |
| 4) беззубий дід | 4) снігова буря |
| 5) щастя | 5) любов |
| 6) перемога | 6) сумнів |
| 7) ворожнеча | 7) дружба |
| 8) багатство | 8) справедливість |
| 9) мрія | 9) страх |
| 10) розум | 10) очікування |
| 11) нудьга | 11) космос |
| 12) надія | 12) сила |

Методика «Вибірковість уваги» (Тест Г.Мюнстерберга)

Тестовий матеріал

Бсонцесвтрпцоцерайонзгучновинаьхьгчяфактьуекзаментрочягщшгцкп
 прокуроргурсеабетеоріямтоджебьамхокейтрійцяфцуйгахттелевізорболджщз
 хюелгщьбзошитшогхеюжипдрпщхщнзддвожсприйняттяйцукендшизхьвафипр
 олдблюбовабфирплосдспектаклячсинтьбюнбюерадістьвуфциеждлоррпнарод
 шалдхеіпцієрнкуифйшрепортажекжлорлафивюфьконкурсйфнячиувскапрл
 лжтмособистістьзжеьєюдшщглобжінєпрілалаіієдтлжезбьтрдшжнпркивкомеді
 яшлдкуйфвідчайфрлньячвтлджехьгфтаселабаторіяигщдщнруцтргшчтлрос
 новаієзхьбщдеркентаврсухгвсмтпсихіатріябплмстчьйфясмтцзайеягнтзхтмв
 нриапчбюацрни

Ключ.

Сонце, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трійця,
 телевізор, зошит, прийняття, любов, спектакль, радість, народ, репортаж,
 конкурс, особистість, комедія, відчай, лабораторія, основа, кентавр,
 психіатрія.

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана

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

Тестовий матеріал

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

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли “перед носом” зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.