

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

# **ПСИХОЛОГІЯ**

**Методичні рекомендації  
до самостійної роботи  
для студентів усіх спеціальностей  
першого (бакалаврського) рівня**

**Харків  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
2020**

УДК 159.9(07.034)

П86

**Укладачі:** В. М. Лугова  
І. В. Литовченко

Затверджено на засіданні кафедри економіки та соціальних наук.  
Протокол № 7 від 24.12.2019 р.

*Самостійне електронне текстове мережеве видання*

**Психологія [Електронний ресурс] :** методичні рекомендації  
П86 до самостійної роботи для студентів усіх спеціальностей першого  
(бакалаврського) рівня / уклад. В. М. Лугова, І. В. Литовченко. –  
Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 63 с.

Подано завдання для самостійної роботи, плани семінарських занять, тести і питання для самопідготовки та роздумів, що призначені для поглиблення, конкретизації й закріплення знань, здобутих у теоретичній частині навчальної дисципліни. Наведено список основної та додаткової літератури.

Рекомендовано для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня.

**УДК 159.9(07.034)**

## Вступ

Особливості сучасного етапу розвитку суспільства зумовлюють необхідність поліпшення психологічної підготовки сучасних спеціалістів. Психологія є науковим напрямом, що розглядає та вивчає об'єктивні, реально наявні психічні явища і факти; виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування її механізмів. Психологія дозволяє студентам знайти відповіді на важливі питання стосовно своєї особистості, психологічних властивостей, допомагає зрозуміти закони мислення, формування інтелекту, пізнати сутність і сенс життя та його цінність. Вона сприяє більш ефективній взаємодії з навколишнім світом, вказує на особливості кожної людини та підказує засоби, що допомагають подоланню її негативних рис. Вивчення основ психології сприятиме підвищенню ефективності власної професійної діяльності, допоможе найповніше використовувати особистісний потенціал людини, налагоджувати стосунки між членами колективу.

Для вирішення практичних завдань, що постають у різних сферах суспільного життя, необхідно залучати потенціал психології. Динамічний розвиток ринку психологічних послуг, а саме створення психологічних служб, мають нагальну потребу в надійних знаннях про особистість та її розвиток. Тому закономірним є інтерес до теоретичних і практичних розробок психологічної науки.

**Метою** викладання навчальної дисципліни "Психологія" є формування психологічної компетентності у майбутнього фахівця, що визначатиме його професійну спроможність і сприятиме формуванню професіоналізму продовж життя.

Для досягнення зазначеної мети вирішуються такі **завдання**:

забезпечення наукового розуміння студентами основ психологічних явищ, їхнього прояву та впливу на життя і діяльність людей;

формування установок на самовдосконалення та самореалізацію;

формування психологічного мислення, культури спілкування і поведінки;

здійснення психологічної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

**Об'єктом** навчальної дисципліни є психіка людини.

**Предметом** навчальної дисципліни є закони, закономірності, механізми функціонування та розвитку психіки як особливої форми життєдіяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має:

**знати:**

основні терміни та поняття психології;

основні закономірності функціонування психічних процесів, станів і властивостей;

методики визначення психічних властивостей людини;

закономірності формування та розвитку особистості;

технології діагностики індивідуально-психічних особливостей людини;

психологічні концепції теорії діяльності та її основні компоненти;

закономірності формування міжособистісних стосунків і процесу спілкування;

**вміти:**

враховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні прояви особистості у повсякденному житті й у професійній сфері;

давати психологічну характеристику особистості;

пояснювати власні психічні стани;

володіти найпростішими засобами психічної саморегуляції;

налагоджувати міжособистісні стосунки в колективі та повсякденному житті;

формулювати і вирішувати практичні психологічні проблеми у повсякденному житті й у колективі.

Навчальна дисципліна "Психологія" є вибірковою дисципліною, яка обирається в межах пакету соціально-психологічних дисциплін.

Завдання до самостійної роботи призначені для закріплення теоретичного матеріалу та оволодіння практичними навичками психології для забезпечення ефективності процесів самоуправління, організації власної діяльності, спілкування. Вони наведені стосовно основних тем навчальної дисципліни та ґрунтуються на теоретичному матеріалі відповідної теми, а також попередніх тем. Завдання до самостійної роботи з навчальної дисципліни укладені відповідно до робочої програми цієї навчальної дисципліни для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня.

# **Змістовий модуль 1**

## **Психіка, форми її вияву та властивості**

### **Тема 1. Психологія як наука. Цілі та завдання психологічної підготовки**

**Мета** – формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології.

**Професійні компетентності:**

здатність до розуміння цілей і завдань психологічної підготовки фахівця;

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології;

здатність враховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні прояви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

**Ключові слова:** психологія; психіка; принципи психології; методи психології; галузі психології.

**Основні питання:**

1.1. Психологія як наука.

1.2. Історія розвитку психології.

1.3. Галузі психології.

**Література:** [1 – 14; 21; 23 – 25].

#### **Практичні завдання для самостійного виконання**

##### **Завдання 1.1. Застосування проєктивних методик**

**Мета завдання:** формування здатності застосування окремих методів психології з метою вивчення власної особистості.

##### **Проєктивна методика "Тварина, що не існує"**

**Проєктивні методи в психології** – група методів дослідження особистості, в основі яких лежить механізм виявлення проєкцій в отриманих даних експерименту з їхньою наступною інтерпретацією. Перевагами

проективної діагностики є можливість виявлення за її допомогою неусвідомлюваних або малоусвідомлюваних психічних феноменів, прихованих від спостереження аспектів особистості.

### Хід роботи

1. Підготуйте білий аркуш паперу, простий м'який олівець і гумку.
2. Придумайте і намалюйте тварину, що не існує, та назвіть її ім'ям, якого немає.

### Показники та інтерпретація

**Показники самооцінки.** Про самооцінку свідчить положення малюнка на аркуші. У нормі малюнок має бути розташований по середній лінії стандартного вертикального аркуша. Положення малюнка ближче до верхнього краю аркуша (чим ближче, тим більш вираженою є тенденція) трактується як висока самооцінка і невдоволення власним становищем у соціумі, як претензія на просування, визнання, тенденція до самоствердження. Положення малюнка в нижній частині аркуша демонструє зворотні показники: невпевненість у собі; низьку самооцінку; пригніченість; нерішучість; байдужість до власного соціального положення; визнання, відсутність тенденції до самоствердження.

**Показники типу уявлення та мислення.** Перший рівень – конструювання, збирання нової істоти з деталей реальних тварин (наприклад, голова людини, тіло ведмедя, вуха зайця, пташиний хвіст). Такий спосіб характерний для раціоналістичного підходу до завдання. Це свідчить про низьку творчу спрямованість, про "виконавчу", а не творчу настанову. За цього підходу до створення образу подальше оцінювання визначається кількістю прототипів і ступенем їхньої різноманітності.

Другий рівень – створення цілісного образу нової тварини, що не існує згідно з загальною схемою тварини, але без застосування деталей конкретних тварин. Така тварина має голову з очима та ротом, тулуб, кінцівки (ноги, руки, крила, щупальця). Цей тип образу характерний для художньо-емоційного підходу до творчого завдання. Чим менше створена істота схожа на щось, що реально існує (в природі чи культурі), тим вище оцінюється рівень уяви.

Третій рівень – створення абсолютно оригінальної істоти (яка не нагадує звичайних тварин та не створена за стандартною схемою: голова,

тулуб, кінцівки). Цей спосіб характеризує творчий склад особистості. За творчого підходу до завдання рівень уяви оцінюють за ступенем природності створеної істоти, за її зовнішнім виглядом.

Якщо зображення занадто химерне, зазвичай це є ознакою не стільки творчості та оригінальності, скільки прагнення продемонструвати оточенню свою несхожість на інших.

**Показники агресивності.** Тест "Тварина, що не існує" якнайкраще віддзеркалює прояви агресивності. Це будь-які знаряддя нападу – роги, кігті, ікла, жала. Зображення зубів відображає схильність до вербальної агресії. Будь-які гострі нарости також є показниками агресивності. Для виявлення агресивності та визначення її форм важливий також загальний зовнішній вигляд тварини, безпосереднє враження від малюнка: яка вона на малюнку – страшна, зла чи навпаки; лякає чи викликає добрі почуття.

**Показники тривожності, страхів, боязні агресії.** Проявом тривоги є занадто велика кількість очей, вух та інших органів чуття (наприклад, локатори чи антени), які мають слідкувати за середовищем, щоб не проґавити небезпеку чи загрозу. Страху проявляються у затемненні очей. Особливу групу становлять ознаки, які характеризують боязнь агресії, що є притаманною за підвищеного рівня тривожності. До таких ознак належать будь-які захисні аксесуари: панцир, щит, голки (як у їжака), луска, броня. Про боязнь агресії також свідчить гігантський розмір тварини.

**Показники, що характеризують сферу спілкування.** Про високу (зазвичай, недостатньо задоволену) потребує у спілкуванні свідчить людиноподібність зображеної тварини. Для підлітків це нормальне явище: цьому віковому періоду притаманна надзвичайно висока потреба в спілкуванні. Якщо фігура нагадує швидше робота, ніж людину, це більш яскравий прояв того, що потреба в спілкуванні не задоволена. Механістичність або машиноподібність тварини є показником інтровертності, а у випадках особливої вираженості – аутизації та тенденції до уникання соціальних контактів.

**Показники демонстративності.** Демонстративність у малюнку виявляється у прикрасах, вишуканості. Це може бути якийсь візерунок на шкірі тварини, очі з довгими віями, стрічки.

**Назва.** В назві можуть бути поєднання змістовних частин ("птахо-завр", "бегеріг", "мухожер" і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням ("ратолетиус", "крабліус" і т. ін.). Перше свідчить про раціональність, конкретність під час орієнтування й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану

головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви як набір літер без жодного смислу ("ляліс", "ліюшана", "гратекер" тощо), що свідчать про легковажне ставлення до оточення, ігнорування сигналів небезпеки, наявність у навколишньому світі критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у емоційних думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви ("риночурка", "пузиренд" і т. п.) – це відповідає іронічно-поблажливому ставленню до оточення. Про інфантильність, дитячість свідчать назви, що мають елементи, які повторюються ("тру-тру", "лю-лю", "кус-кус" і т. ін.). Схильність до фантазування виявляється звичайно подовженими назвами ("аберосинотиклірон", "гулобарніклета-мишинія" тощо).

### **Робота з першоджерелами**

Оберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно і погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути подані та обговорені на практичному занятті.

*Перелік першоджерел:*

1. Гусельцева М. С. Проблема периодизации истории отечественного психологического знания / М. С. Гусельцева // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, № 29. – С. 11.

2. Мазилев В. А. Психология в XXI столетии: проблема предмета науки / В. А. Мазилев // Методология и история психологии. – 2018. – Вып. 1. – С. 108–123.

3. Феценко А. Н. Проблема житейских представлений о душе в психологии : в 7 ч. / А. Н. Феценко // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: сборник статей (г. Нижневартовск, 3 – 4 апреля 2018 года) отв. ред. А. В. Коричко. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. – Ч. 7. Образование. Педагогика. Психология. – С. 621–625.

4. Швалб Ю. М. Жизненный опыт как проблема психологии сознания / Ю. М. Швалб // Вісник Харківського національного університету. – Харків : ХНУ, 2010. – № 913. – С. 178–181. – (Серія "Психологія").

5. Юревич А. В. Три источника и три составные части психологического знания. В 2 т. / А. В. Юревич // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2. – № 3. – С. 3–18.



## **Питання для самопідготовки**

1. Особливості наукової та життєвої психології.
2. Математичні методи та моделювання в психології.
3. Історія психологічної думки в Україні

## **Запитання для роздумів і обговорення**

1. У який спосіб, на вашу думку, психологічні знання можуть використовуватися у економіці, політиці, інженерних науках?
2. Як зрозуміти такий вислів: "Наукова психологія спирається на життєвий психологічний досвід, отримує з нього свої завдання і на останньому етапі життєвим досвідом перевіряється"?
3. Фахівці яких спеціальностей, на вашу думку, найбільше потребують оволодіння психологічними компетентностями?

## **Запитання для самодіагностики**

1. Розкрийте сутність психології як науки.
2. Наведіть об'єкт і предмет дослідження психології.
3. Сформулюйте основні завдання психології.
4. Охарактеризуйте зміст принципів психології.
5. Якими категоріями та поняттями оперує психологія?
6. Розкрийте сутність загальнонаукових методів, які використовує психологія.
7. Розкрийте сутність конкретнонаукових методів психології.
8. Які існують проєктивні методи в психології?
9. Назвіть основні етапи становлення та розвитку психології.
10. Які були уявлення античних філософів про душу і свідомість?
11. Які були уявлення середньовічних філософів про душу та свідомість?
12. Розкрийте сутність інтроспективної психології.
13. Розкрийте сутність фрейдизму.
14. Розкрийте сутність біхевіоризму.
15. Розкрийте сутність аналітичної психології.
16. Розкрийте сутність індивідуальної психології.
17. Розкрийте сутність гуманістичної психології.

18. Розкрийте сутність когнітивної психології.
19. Охарактеризуйте зв'язок психології з іншими науками.
20. Назвіть окремі наукові галузі психології та розкрийте їхній зміст.

### **Тестові завдання з теми**

1. *Яка з перерахованих особливостей не належить до характеристики життєвої психології:*

- а) інтуїтивна;
- б) раціональна;
- в) конкретна;
- г) обмежена в матеріалах?

2. *У якій із наведених характеристик правильно описано метод психологічного спостереження:*

а) дослідження проводиться з застосуванням спеціальної апаратури, але без певного плану та без втручання в хід подій;

б) дослідник, не порушуючи природного перебігу досліджуваних явищ, проводить роботу цілеспрямовано й організовано, безпосередньо або з застосуванням апаратури, яка реєструє (кіно, магнітофон), в протоколі фіксує лише факти в такому вигляді, у якому вони виявляються;

в) дослідник активно втручається у хід подій, проводить роботу цілеспрямовано та фіксує факти у такому вигляді, в якому вони виявляються;

г) дослідник є активним учасником досліджуваних подій і викликає за бажанням досліджувані явища?

3. *Внутрішня та зовнішня адаптація забезпечують можливість біологічного існування організму:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. *Завдання психології полягають у такому:*

а) навчитися розуміти сутність психічних явищ і їхніх закономірностей; навчитися управляти ними;

б) використовувати отримані знання з метою підвищення ефективності діяльності людей у різних галузях практики;

- в) слугувати теоретичною основою практики психологічної служби;
- г) всі варіанти правильні.

5. Твердження: "Психіка визначається способом життя, психіка зумовлена об'єктивною дійсністю, всі психічні явища зумовлені діяльністю мозку" є принципом:

- а) детермінізму;
- б) єдності свідомості та діяльності;
- в) розвитку;
- г) генетичний.

6. Який метод психології складається в навмисному та цілеспрямованому сприйнятті об'єктів:

- а) опитування;
- б) соціометрія;
- в) спостереження;
- г) експеримент?

7. Об'єктом вивчення психології є:

- а) психіка;
- б) закономірності виникнення та розвитку психічних явищ і процесів;
- в) людина;
- г) всі варіанти правильні.

8. Спостереження завжди починається з постановки завдання:

- а) правильно;
- б) неправильно.

9. Основні психічні явища, що вивчаються в психології:

- а) психічні процеси, психічні стани, психічні властивості;
- б) психіка, свідомість, діяльність;
- в) темперамент, характер, воля;
- г) немає правильних відповідей.

10. Що визначає предметом психології поведінку людини:

- а) гештальт психологія;
- б) біхевіоризм;

- в) психоаналіз;
- г) аналітична психологія?

11. Виведення на підставі дедуції та загальної гіпотези висновків більш конкретного характеру є методом:

- а) аналізу;
- б) індукції;
- в) моделювання;
- г) немає правильної відповіді.

12. Контент-аналіз – це метод аналізу продуктів діяльності людини:

- а) правильно;
- б) неправильно.

13. Конкретні наукові методи психології – це:

- а) метод соціометрії, опитування, метод тестів, експеримент, спостереження;
- б) метод аналізу продуктів діяльності;
- в) аналіз малюнків, контент-аналіз, графологія;
- г) системний метод, гіпотетичний метод, моделювання, аналіз, синтез.

14. Колективне несвідоме як автономний психічний фонд, у якому відображений досвід попередніх поколінь, розглядається:

- а) теорією поля;
- б) індивідуальною психологією;
- в) аналітичною психологією;
- г) гуманістичною психологією.

15. Які з перерахованих положень правильні:

- а) інтроспекція є основним методом психології;
- б) психологічні процеси, стани та властивості є якісними особливостями свідомості й поведінки і не підлягають кількісному опрацюванню;
- в) становлення психології як науки було пов'язане з використанням у ній загальнонаукових досліджень;
- г) основні принципи психології – детермінізм, єдність свідомості й діяльності, принцип розвитку?

## Тема 2. Психіка та її розвиток

**Мета** – формування здатності враховувати основні психічні та психофізіологічні прояви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

### **Професійні компетентності:**

здатність розуміти механізм дії та фізіологічні основи психіки;

здатність діагностувати психофізіологічні особливості людини;

здатність враховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні прояви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

**Ключові слова:** психіка; адаптація; відображення; проєкування; предметності; мозок; функціональна асиметрія мозку; домінуюча півкуля головного мозку.

### **Основні питання:**

2.1. Сутність та особливості психіки.

2.2. Фізіологічні основи психіки.

**Література:** [1 – 14; 19; 23 – 25].

## **Практичні завдання для самостійного виконання**

### **Завдання 2.1. Пошук наукової літератури за темою**

**Мета завдання:** формування здатності розуміти механізм дії та фізіологічні основи психіки.

### **Хід роботи**

У бібліотеці та/або в мережі Internet підберіть літературу, присвячену розвитку психіки. Після чого надайте перелік знайдених і опрацьованих джерел викладачу. Оброблена література може бути основою для написання наукової статті.

### **Робота з першоджерелами**

Оберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно і погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути подані та обговорені на практичному занятті.

### *Перелік першоджерел:*

1. Алишев Б. С. Мозг, сознание и свобода воли / Б. С. Алишев // Ученые записки Казанского университета. – 2012. – Т. 154, Кн. 6. – С. 211–223. – (Серия: Гуманитарные науки).
2. Кузнецова Д. А. Непроизвольное запоминание и межполушарное взаимодействие / Д. А. Кузнецова, М. С. Ковязина // Вопросы психологии. – 2012. – № 2. – С. 142–152.
3. Федорович Е. Ю. Развитие поведения животных в онтогенезе как результат их взаимодействия с окружением / Е. Ю. Федорович // Вопросы психологии. – 2011. – № 6. – С. 84–93.
4. Чуприкова Н. И. Психофизиологическая проблема и разработка теории мозговой организации высших психических процессов человека в трудах Е. И. Бойко и его школы / Н. И. Чуприкова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 68–84.
5. Шубин А. А. Асимметрия мозга и особенности вербальной креативности / А. А. Шубин, Е. И. Серпионова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 89–98.

### **Питання для самопідготовки**

1. Суспільно-історична природа психіки людини.
2. Фізіологія нервової системи людини.

### **Запитання для роздумів і обговорення**

1. Чи погоджуєтесь ви з гіпотезою, що ефективна взаємодія правої та лівої півкуль є фізіологічною основою загальної обдарованості? Наведіть приклади, які підтверджують чи спростовують її.
2. Прокоментуйте наведені нижче судження з погляду сучасного розуміння проблеми філогенетичного становлення та розвитку психіки:
  - 2.1 Розвиток психіки визначається необхідністю пристосування організму до середовища.
  - 2.2. Основу всіх без винятку форм поведінки тварин становлять інстинкти.
  - 2.3. Розвиток психіки тварин проходить на стадії елементарної сенсорної та перцептивної психіки.
  - 2.4. Пусковий механізм інстинктивних поведінкових актів однаковий для всіх видів тварин.

2.5. Спілкування тварин за своїм змістом і характером є аналогічним спілкуванню людей.

### **Запитання для самодіагностики**

1. Розкрийте сутність психіки.
2. Сформулюйте основні функції психіки та розкрийте їхній зміст.
3. Як проявляється внутрішня та зовнішня спрямованість адаптації?
4. У чому полягає механізм психіки?
5. Розкрийте сутність психічного відображення.
6. Розкрийте сутність механізму проєктування.
7. Розкрийте сутність механізму опредметнення.
8. Розгляньте гіпотези про походження психіки.
9. Назвіть рівні розвитку психіки живих організмів.
10. Як розвивається психіка людини?
11. Розкрийте особливості акмеологічного періоду розвитку психіки людини.
12. Розкрийте особливості геронтологічного періоду розвитку психіки людини.
13. Які чинники розвитку людської культури сприяли прискореному розвитку пізнавальних процесів людей?
14. Охарактеризуйте фізіологічні основи психіки.
15. Охарактеризуйте будову головного мозку та пізнавальні психічні процеси.
16. Розкрийте сутність поняття "функціональна асиметрія мозку".
17. Як проявляється функціональна асиметрія мозку в індивідуальних психофізіологічних особливостях людини?
18. Розкрийте взаємозв'язок функцій мозку та вікових особливостей людини.
19. Які чинники впливають на формування функціональної асиметрії мозку?
20. Наведіть основні типи організації мозку.

### **Тестові завдання з теми**

1. *Психіка – це:*

а) самостійний активний процес, що впливає на життєдіяльність організму;

б) властивість живої високоорганізованої матерії, що полягає в здатності відображати своїми станами навколишній об'єктивний світ у його зв'язках і відносинах;

в) системна властивість високоорганізованої матерії;

г) всі відповіді правильні.

*2. Розвиток психіки на рівні людини стосується насамперед перетворення людини з біологічної істоти в особистість:*

а) правильно;

б) неправильно.

*3. Процес перетворення та втілення ментальних людських сил і розумових здібностей із форми живої активності в образ предмета – це:*

а) проєктування;

б) відображення;

в) предметнення;

г) немає правильних варіантів.

*4. Для якої півкулі характерна схильність до творчості, конкретно-образний характер пізнавальних процесів, дивергентне (націлене на вироблення якомога більшої кількості варіантів вирішення проблеми) мислення:*

а) лівої;

б) правої?

*5. Прискореному розвитку пізнавальних процесів людей сприяли:*

а) винаходження мови та розвиток мовлення;

б) виготовлення і використання знарядь;

в) виробництво предметів матеріальної та духовної культури;

г) всі варіанти правильні.

*6. Яка психічна діяльність має три основні форми: матеріальну, психічну, творіння самого себе:*

а) предметнення;

б) проєктування;

в) психічне відображення;

г) психічне явище?



7. *Примітивні елементи чутливості та розвинена подразливість характерні для перцептивної стадії розвитку психіки:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

8. *Головною відмінністю якого віку є наявність протиріччя між прагненнями дитини до оволодіння світом предметів і обмеженістю її можливостей:*

- а) дошкільною;
- б) підлітковою;
- в) переддошкільною;
- г) акмеологічною?

9. *Основними функціями психіки є:*

- а) детермінізм, єдність свідомості та діяльності, розвитку;
- б) реакції, дії, вчинки;
- в) відображення навколишнього світу; регуляція поведінки та діяльності живої істоти; забезпечення цілісності організму і його адаптації;
- г) психічні процеси, стани, властивості.

10. *Психіка – це не матерія, а її властивість:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

11. *Здатністю реагувати на біологічно нейтральні подразники називають:*

- а) подразливістю;
- б) сприйняттям;
- в) чутливістю;
- г) відчуттям.

12. *Для лівої півкулі характерна висока швидкість роботи з упізнання, його точність і чіткість:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

13. *Психічне відображення характеризується такими функціями:*

- а) психічне відображення має активний характер, є пов'язаним з пошуком і підбором способів дій, що відповідають умовам середовища;

- б) психічне відображення має випереджальний характер, забезпечує функцію передбачення в діяльності та поведінці;
- в) в процесі активної діяльності психіка постійно вдосконалюється і розвивається;
- г) всі варіанти правильні.

14. *Забезпечення адаптації є інтегральною функцією психіки:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

15. *Погляд на походження психіки, за якого вона розглядається як властивість високорозвиненою матерії, називають:*

- а) ідеалістичним;
- б) дуалістичним;
- в) матеріалістичним;
- г) немає правильної відповіді.

### **Тема 3. Форми вияву психіки: психологічні процеси, стани та властивості**

**Мета** – формування здатності обирати та застосовувати методи дослідження психологічних станів, процесів і властивостей особистості.

#### **Професійні компетентності:**

здатність здійснювати обґрунтований вибір методів дослідження психологічних станів, процесів і властивостей особистості;

здатність застосовувати методи діагностики психологічних процесів, станів і властивостей та будувати власний "психологічний портрет";

здатність враховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні прояви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

**Ключові слова:** психічні процеси; психічні стани; психічні властивості; відчуття; сприйняття; пам'ять; мислення; уява; увага; мовлення; емоції; почуття; воля; спрямованість; темперамент; характер; здібності.

#### **Основні питання:**

3.1. Психологія пізнавальних процесів: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява, увага, мовлення.

3.2. Характеристики емоційно-вольових процесів.

3.3. Психічні властивості особистості.

**Література:** [1 – 14; 23 – 25].

## Практичні завдання для самостійного виконання

### Завдання 3.1. Комплексна дослідницька робота "Дослідження соціальних процесів, станів і властивостей особистості за допомогою психологічних методик"

**Мета завдання:** формування здатності застосовувати методи діагностики психологічних процесів, станів і властивостей, будувати власний "психологічний портрет" та враховувати вплив власних психічних особливостей на професійну діяльність і життєдіяльність.

#### Хід роботи

1. Виконайте аналіз психічних станів, властивостей і процесів особистості за допомогою психологічних методик та визначте їхній вплив на власну діяльність і життєдіяльність.

2. За результатами дослідження складіть науковий звіт і розмістіть його на сайті персональних навчальних систем.

Звіт за результатами комплексного психологічного дослідження власної особистості має таку структуру:

Вступ.

Розділ 1. Дослідження когнітивної сфери особистості.

Розділ 2. Дослідження емоційно-вольової сфери особистості.

Розділ 3. Дослідження психічних властивостей особистості.

Висновки.

У вступі зазначте мету, завдання, предмет і об'єкт дослідження, визначте основні методи дослідження, оброблення та представлення даних.

У першому розділі *"Дослідження когнітивної сфери особистості"* мають бути представлені результати дослідження психічних процесів. У завданні передбачено включення таких методик до психодіагностичного комплексу дослідження:

1) методики визначення особливостей відчуття та сприйняття:

методика визначення провідної перцептивної модальності, розроблена С. Єфремцевою, яка призначена для визначення провідної репрезентативної системи: візуальної (зорове сприйняття), аудіальної (слухове сприйняття), кінестетичної (тактильне сприйняття);

методика визначення яскравості та чіткості уявлень. Опитувальник призначений для оцінки яскравості (чіткості) зорових, слухових, тактильних,

кінестетичних, органолептичних, нюхових, соматичних образів. Обчислюється середня оцінка яскравості (чіткості) уявлень за кожною модальністю та визначається найбільш розвинений вид уявлень;

2) методики дослідження властивостей пам'яті:

методика діагностика логічної та механічної пам'яті. Дослідження рівня розвитку логічної та механічної пам'яті: високий, вище середнього, середній нижче середнього та низький;

методика дослідження переважаючого типу запам'ятовування. Дослідження складається з чотирьох серій. У першій серії зачитують слова для запам'ятовування (слухове сприймання). У другій показують слова для зорового сприймання, причому кожне слово має бути чітко написано на окремій картці. У третій серії використовують моторно-слухову форму поєднання слів і в четвертій – комбіновану, яка поєднує в собі слухове, зорове та моторне сприймання матеріалу;

методика дослідження асоціативного мовно-зорового запам'ятовування за допомогою методики "Піктограми";

3) методики визначення особливостей мислення:

методика визначення рівня розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу. Аналітичність є важливою характеристикою мислення. Вона є готовим компонентом здатності теоретизувати, відшукувати причинно-наслідкові зв'язки між явищами, становить основи загальних здібностей і необхідна для успішного оволодіння різноманітними видами діяльності;

методика визначення стилю мислення (А. Харрісона та Р. Бремсона). Стиль мислення – це система інтелектуальних стратегій, засобів, навичок й операцій, які використовує особистість завдяки своїм індивідуальним особливостям (від системи цінностей і мотивації до характерологічних якостей). Відповіді на запитання анкети дозволять визначити свій стиль мислення: синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний, реалістичний;

методика визначення типу мислення (Г. Рєзапкіної). Тип мислення – індивідуальний спосіб перетворення інформації. Знаючи свій тип мислення, можна прогнозувати успішність у конкретних видах професійної діяльності. Опитувальник допоможе визначити тип свого мислення: предметно-дійове, абстрактно-символічне, словесно-логічне, наочно-образне;

методика "реєстр стилю інформаційного засвоєння" орієнтована на виявлення провідних способів або улюблених типів, моделей зі збору

різноманітної інформації, навчання. Опитувальник дозволяє диференціювати такі стилі засвоєння інформації, як: конкретно-послідовний, конкретно-випадковий, абстрактно-послідовний, абстрактно-випадковий;

4) методики визначення особливостей розвитку уяви та креативності особистості:

методика діагностики особистісної креативності Є. Тунік. Методика дозволяє визначити чотири особливості творчої особистості: допитливість, уяву, складність і схильність до ризику;

методика визначення рівня розвитку креативності особистості (тест Гілфорда). Оцінюється здатність людини до творчості, оригінальність, гнучкість творчої уяви.

У другому розділі *"Дослідження емоційно-вольової сфери особистості"* мають бути наведені результати дослідження психічних станів. У завданні передбачено включення до психодіагностичного комплексу дослідження таких методик:

1) методики визначення емоційних станів:

методика оцінювання емоційної спрямованості особистості (Б. І. Додонов). Методика призначена для вивчення загальної емоційної спрямованості особистості, тобто прагнення до певних типів переживань, до певної галузі діяльності з метою отримання позитивних емоцій;

методика "Самопочуття – активність – настрої". Тест призначений для оперативного оцінювання самопочуття, активності та настрою;

методики експрес-діагностики психічних станів (В. Бойко). Опитувальники, спрямовані на виявлення ряду психоемоційних особливостей і станів випробуваного, зокрема дезорганізуючих емоційних станів;

2) методики оцінювання вольової сфери особистості:

методика оцінювання вольової саморегуляції (тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана). Методика спрямована на визначення рівня розвитку вольової саморегуляції, що розуміється як міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами та спонуканнями.

У третьому розділі *"Дослідження психічних властивостей особистості"* мають бути подані результати дослідження психічних властивостей. У завданні передбачено включення до психодіагностичного комплексу дослідження таких методик:

1) методики оцінювання спрямованості особистості;

методика діагностики соціально-психологічних установок особистості. Цей тест дозволяє вивчити ключові установки особистості: альтруїзм чи егоїзм, процес або результат;

методика діагностики інтерактивної спрямованості особистості. Мета методики – вивчення вектора інтерактивної спрямованості й особистісної соціалізації: орієнтації на особисті інтереси, орієнтації на взаємодію або маргінальні орієнтації;

методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер). Запропонована методика дозволяє визначити власний тип локусу контролю: екстернальний (відповідальність за успіхи та невдачі свого життя приписуються зовнішнім обставинам) і інтернальний (відповідальність приписується собі самому);

2) методики оцінювання темпераменту особистості:

методика діагностики темпераменту Я. Стреляу. Опитувальник спрямований на вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів, а так само розраховується показник врівноваженості процесів збудження та гальмування за силою;

методика діагностики темпераменту Г. Айзенка. Методика базується на двох шкалах: екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, плюс шкала оцінювання щирості відповідей;

визначення формули темпераменту (за А. Бєловим);

3) методики оцінювання характеру особистості:

методика оцінювання акцентуацій характеру особистості (тест-опитувальник К. Леонгарда). За допомогою методики визначаються акцентуації характеру – перебільшений розвиток окремих властивостей характеру.

У висновку мають бути загальні висновки щодо проведеного дослідження, а саме необхідно:

скласти власний психологічний портрет, орієнтуючись на результати тестування. Насамперед, увагу необхідно звернути на психічні характеристики особистості (темперамент, характер та спрямованість особистості);

порівняти результати досліджень з уявленнями про себе, визначити, чи співпали вони;

записати, як проявляються психічні особливості у діяльності та поведінці.

### **Робота з першоджерелами**

Оберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно і погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути подані та обговорені на практичному занятті.

### *Перелік першоджерел:*

1. Бороздина Л. В. Проблема характера в психологии / Л. В. Бороздина // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – С. 36–42.
2. Еременко В. И. Воспоминание и знание как функционально независимые мнемические явления / В. И. Еременко // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 64–73.
3. Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 38–48.
4. Моросанова В. И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 59–68.
5. Шляпников В. Н. Понятие воли в рамках модели практической занятости человека / В. Н. Шляпников // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 147–154.

### **Питання для самопідготовки**

1. Фізіологічні основи відчуттів та сприйняття.
2. Мнемонічні прийоми запам'ятовування.
3. Стрес: поняття, механізми виникнення й основні характеристики.
4. Історія розвитку вчення про темперамент.

### **Запитання для роздумів і обговорення**

1. Прокоментуйте наведені далі положення. З якими з них можна погодитися, а з якими не можна і чому?
  - 1.1. Процеси сприйняття мають своєю фізіологічною основою діяльність мозку.
  - 1.2. Ми не тільки віримо тому, що бачимо, але до певної міри бачимо те, у що віримо.
  - 1.3. Якщо троянду ніхто не нюхає, то вона і не пахне, а якщо в дзеркало ніхто не виглядає, то в ньому нічого і не відбивається.
  - 1.4. Розум завжди здатний взяти верх над емоціями.
  - 1.5. Емоційне життя людини радикально відрізняється від емоцій тварин.
2. Прокоментуйте афоризми з погляду сучасного розуміння сутності і основних характеристик пам'яті та уяви:
  - 2.1. Запам'ятовувати вміє той, хто вміє бути уважним (С. Джонсон).
  - 2.2. Те, що зворушує серце, закарбовується в пам'яті (Вольтер).

2.3. Божевільні прокладають шляхи, по яких слідом підуть розважливі (Д. Доссі).

2.4. Уява малює, розум порівнює, смак відбирає, талант виконує (Д. Левіс).

2.5. Той, у кого є уява, але немає знань, має крила, але не має ніг (Ж. Жубер).

3. Розкрийте психологічний сенс наступних висловлювань: "знання – сила", "розум добре, а два – краще", "думка вічна, дія – смертна", "коли починаєш думати, все стає важким".

### **Запитання для самодіагностики**

1. Розкрийте сутність процесу відчуття.
2. У чому полягає фізіологічна основа відчуттів?
3. Які види відчуттів ви знаєте?
4. Наведіть основні властивості та характеристики відчуттів.
5. Наведіть основні закономірності відчуттів.
6. Розкрийте сутність процесу сприйняття.
7. Перерахуйте основні характеристики сприйняття.
8. Назвіть види сприйняття.
9. Розкрийте сутність понять "спостереження" та "спостережливість".
10. Розкрийте сутність процесу пам'яті.
11. Визначте види пам'яті.
12. Які процеси та закономірності пам'яті ви знаєте?
13. У чому полягає продуктивність пам'яті?
14. Назвіть основні методи розвитку пам'яті.
15. Обґрунтуйте роль пам'яті у процесі діяльності.
16. Розкрийте сутність процесу мислення.
17. Які основні властивості мислення?
18. Розкрийте функції мислення.
19. Назвіть змістовні й операційні компоненти мислення.
20. Назвіть види мислення.
21. Обґрунтуйте роль творчого мислення у процесі діяльності.
22. Розкрийте сутність понять "мова" та "мовлення".
23. Розкрийте функції мови.
24. Які види мови ви знаєте?
25. Дайте визначення поняття "внутрішнє мовлення".
26. Дайте визначення поняття "уява".
27. Визначте види та прийоми уяви.



28. Дайте визначення поняття "творчість" у психології.
29. Дайте визначення поняттям "фантазія" та "творчість".
30. Проаналізуйте психологічні основи уяви.
31. Охарактеризуйте поняття "воля" та "вольовий процес".
32. Визначте поняття "темперамент".
33. Охарактеризуйте головні компоненти темпераменту.
34. Дайте характеристику типів темпераменту.
35. Розкрийте сутність поняття "характер особистості".
36. Які компоненти характеру ви знаєте?
37. Розкрийте сутність поняття "здібності".
38. Назвіть види та рівні розвитку здібностей.

### **Тестові завдання з теми**

1. *Пристосування чутливості до постійно діючого подразника, що виявляється в зниженні або підвищенні порогів називають:*

- а) сенсорною адаптацією;
- б) взаємодією відчуттів;
- в) контрастом відчуттів;
- г) явищем синестезії.

2. *Апперцепція – це:*

- а) відносна незалежність образу від умов сприйняття, що виявляється в незмінності форми, кольору розміру предметів;
- б) залежність сприйняття від колишнього досвіду людини;
- в) внутрішній органічний взаємозв'язок частин і цілого в образі;
- г) віднесення до певного класу об'єктів.

3. *За характером психічної активності виділяють такі види пам'яті:*

- а) генетичну та прижиттєву;
- б) рухову, емоційну, образну і словесно-логічну;
- в) мимовільну та довільну;
- г) немає правильних відповідей.

4. *Яке з визначень відчуттів є повним і правильним:*

- а) відчуття – це процес безпосереднього відображення в мозку людини окремих властивостей та якостей предметів;

б) відчуття – це процес відображення в мозку людини окремих властивостей і якостей предметів та явищ за їхнього безпосереднього впливу на органи чуття;

в) відчуття – це процес опосередкованого відображення в свідомості людини властивостей і якостей предметів та явищ?

*5. Образна пам'ять ділиться на:*

- а) зорову, слухову, дотикову, нюхову, смакову;
- б) мимовільну та довільну;
- в) короточасну, довготривалу й оперативну;
- г) всі варіанти правильні.

*6. Багаторазовим повторенням матеріалу з метою повного та безпомилкового запам'ятовування називають:*

- а) смисловим запам'ятовуванням;
- б) мимовільним запам'ятовуванням;
- в) заучуванням;
- г) довільним запам'ятовуванням.

*7. Здатність без спотворення, в тих самих словах відтворити інформацію називають:*

- а) точністю пам'яті;
- б) мобілізаційною готовністю пам'яті;
- в) упевненістю в правильності відтворення;
- г) обсягом пам'яті.

*8. Емоційний процес, який швидко опановує людиною, бурхливо протікає, супроводжується порушенням контролю за діями називають:*

- а) афектом;
- б) емоцією;
- в) стресом;
- г) настроєм.

*9. Уміння за власною ініціативою ставити цілі, знаходити шляхи їхнього досягнення та практично виконувати ухвалені рішення називають темпераментом особистості:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

10. Здібність стримувати психічні та фізичні прояви, які заважають досягненню мети називають:

- а) самостійністю;
- б) наполегливістю;
- в) витримкою;
- г) цілеспрямованістю.

11. Механізми, за допомогою яких інформація про навколишнє нас середовищі надходить у кору головного мозку, називають:

- а) аналізаторами;
- б) рецепторами;
- в) відчуттями;
- г) органами чуття.

12. Дистантна рецепція – це зір і слух:

- а) правильно;
- б) неправильно.

13. Від сили подразника та функціонального стану рецептора залежить:

- а) тривалість відчуття;
- б) інтенсивність відчуття;
- в) просторова локалізація відчуття;
- г) якість відчуття.

14. Відображення тривалості та послідовності явищ або подій називають:

- а) сприйняттям часу;
- б) сприйняттям просторових властивостей предмета;
- в) сприйняттям руху;
- г) слуховим сприйняттям.

15. Вид пам'яті, яка обслуговує здійснювані людиною дії, операції:

- а) короткочасна;
- б) оперативна;
- в) мимовільна;
- г) асоціативна.

16. Уміння пригадати потрібний матеріал у заданий момент називають:

- а) кмітливостю;
- б) мобілізаційною готовністю пам'яті;
- в) гнучкістю пам'яті;
- г) швидкістю пам'яті.

17. Мислення нерозривно пов'язане з мовою:

- а) правильно;
- б) неправильно.

18. Форму мислення, в якій з одного або декількох суджень виводять нове судження називають:

- а) систематизацією;
- б) синтезом;
- в) аналізом;
- г) умовивідом.

19. Сприйняття виникає тільки у разі безпосередньої дії подразників на аналізатори:

- а) правильно;
- б) неправильно.

20. Соціально зумовлений, нерозривно пов'язаний з мовою пізнавальний психічний процес, що характеризується узагальненням та опосередкованим відображенням зв'язків і відносин між об'єктами в навколишній дійсності, називають:

- а) розумінням;
- б) мисленням;
- в) уявою;
- г) увагою.

#### **Тема 4. Рівні вияву психіки: свідомий та несвідомий**

**Мета** – формування системи теоретичних знань, прикладних умінь і навичок щодо визначення впливу свідомого та несвідомого на діяльність людини.

### **Професійні компетентності:**

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат й основні категорії психології свідомого та несвідомого;

здатність здійснювати аналіз свідомого та несвідомого в житті людини;

здатність визначати вплив свідомого та несвідомого на професійну діяльність і життєдіяльність людини.

**Ключові слова:** свідомість; несвідоме; підсвідоме; досвідоме; змінені стани свідомості; сон; неусвідомлювані механізми свідомих дій; неусвідомлювані збудники свідомих дій; надсвідомі процеси.

### **Основні питання теми:**

4.1. Свідомість як рівень психічного відображення.

4.2. Змінені стани свідомості.

4.3. Несвідоме як специфічна функція людської психіки.

**Література:** [1 – 14; 17; 19; 23 – 25].

## **Практичні завдання для самостійного виконання**

### **Завдання 4.1. Підготовка до практичного заняття у вигляді семінару "Змінені стани свідомості"**

**Мета завдання:** формування здатності визначати вплив свідомого та несвідомого на професійну діяльність і життєдіяльність людини.

### **Хід роботи**

У бібліотеці та/або в мережі Internet підберіть літературу за однією з тем:

1. Змінені стани свідомості (ЗСС): бойовий транс ("лють берсерка").
2. Змінені стани свідомості: холотропне дихання та ребефінг.
3. Вхідження у ЗСС за допомогою психоактивних речовин.
4. Техніки маніпулювання свідомістю: "циганський гіпноз".
5. Стан афекту.
6. Вхідження у ЗСС: східні практики.
7. Техніки маніпулювання свідомістю: нейролінгвістичне програмування (НЛП).
8. Змінені стани свідомості та шаманізм.
9. Вхідження у ЗСС за допомогою посту та молитви.
10. Вхідження у ЗСС за допомогою медитацій.
11. Техніки маніпулювання свідомістю: аутогенні тренування.

12. Роль танцю у досягненні трансівних станів.
13. Роль музики у досягненні трансівних станів.
14. Сенсорна депривація та гіперстимуляція.
15. Фанатизм.
16. Страх як гіпногенна емоція.
17. Техніки маніпулювання свідомістю: "промивання мізків".
18. Техніки маніпулювання свідомістю: технологія "25 кадрів".
19. Техніки маніпулювання свідомістю: ЗМІ та пропаганда.
20. Регресивний гіпноз.
21. Вхідження у ЗСС: стреси та нервові перевантаження.
22. Масовий психоз.
23. Сомнамбулізм як розлад сну.
24. Техніки маніпулювання свідомістю у сектах.
25. Маніпулювання масовою свідомістю.

Проаналізуйте та законспекуйте літературні джерела, складіть текст виступу (план, тези, доповідь), підготуйте презентацію. Виступ має містити такі елементи: вступ, глибоке та добре аргументоване висвітлення питання, узагальнення, висновки.

### **Робота з першоджерелами**

Оберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно і погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути подані й обговорені на практичному занятті.

*Перелік першоджерел:*

1. Гордеев П. А. Логика измененных состояний сознания / П. А. Гордеев // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2017. – № 2 (34). – С. 42–52.
2. Исломова Д. Х. Философический анализ сознательного и бессознательного / Д. Х. Исломова // Гуманитарный трактат. – 2018. – № 21. – С. 97–100.
3. Кучеренко В. В. Измененные состояния сознания как психическая реальность / В. В. Кучеренко, В. Ф. Петренко, А. В. Россохин // Журнал практикующего психолога. – 1998. – № 4. – С. 81–93.
4. Костарева А. А. Проблема соотношения сознательного и бессознательного в научной философии / А. А. Костарева // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2017. – № 4 (32). – С. 547–554.

5. Федоткин В. В. О проблеме сознательного и бессознательного / В. В. Федоткин // Аллея науки. – 2018. – № 6 (22). – С. 583–586.

### **Питання для самопідготовки**

1. Сон і сновидіння.
2. Вплив психоактивних речовин на стан свідомості та поведінку людини.

### **Запитання для роздумів і обговорення**

1. Чи згодні ви з наведеними далі тезами? Відповідь аргументуйте з погляду сучасної психології свідомості та несвідомого (підсвідомого).
  - 1.1. Моє ставлення до середовища і є моя свідомість.
  - 1.2. Психіка пов'язана з рефлексами, отже, психіка і є рефлекс.
  - 1.3. Свідомість є відображенням дійсності – справжнім чи хибним.
  - 1.4. Несвідоме немислимо без усвідомлюваного.
  - 1.5. Свідомість і матерія є різними аспектами однієї і тієї самої реальності.
2. У якій мірі творча діяльність людини пов'язана з надсвідомими процесами? Наведіть приклади такого зв'язку. Чи можливо управляти творчою діяльністю людини? Які методи можна використовувати для цього?

### **Запитання для самодіагностики**

1. Охарактеризуйте свідомість як продукт суспільно-історичного розвитку людства.
2. Назвіть рівні свідомості.
3. Розкрийте зміст елементів свідомості.
4. Розкрийте зміст поняття "несвідоме" як стан свідомості.
5. Розкрийте характер процесу усвідомлення.
6. У чому полягає психічний механізм процесу усвідомлення?
7. У чому полягає сутність змінених станів свідомості?
8. Які види змінених станів свідомості ви знаєте?
9. Розкрийте особливості змінених станів свідомості, які спонтанно виникають.

10. Наведіть особливості сну як зміненого стану свідомості.
11. Наведіть загальні риси сну та неспання.
12. Які штучно викликані змінні стани свідомості ви можете назвати?
13. Які особливості психотехнічно зумовлених змінених станів свідомості?
14. Охарактеризуйте неусвідомлюване як специфічну функцію людської психіки.
15. Розкрийте сутність неусвідомлюваних механізмів свідомих дій.
16. Розкрийте сутність поняття "неусвідомлювані автоматизми".
17. Розкрийте сутність поняття "неусвідомлювані установки".
18. Розкрийте сутність поняття "невротичні симптоми".
19. Наведіть приклади неусвідомлюваних механізмів свідомих дій.
20. Наведіть приклади неусвідомлюваних збудників свідомих дій.
21. Наведіть приклади надсвідомих процесів.

### **Тестові завдання з теми**

*1. Специфічну форму цілеспрямованого психічного відображення та перетворення дійсності називають:*

- а) розумінням;
- б) мисленням;
- в) свідомістю;
- г) психікою.

*2. Досвідоме – це:*

- а) принципово недоступний свідомості стан психіки, який становить енергетичне ядро особистості;
- б) емоційно навантажені спогади;
- в) психічний зміст, який піддається довільній регуляції;
- г) психічний зміст, який за необхідності легко може стати усвідомленим (схема реалізації автоматичних дій).

*3. Які з перерахованих явищ є станами свідомості:*

- а) сон, неспання, несвідомість;
- б) досвідоме, підсвідоме, свідоме, несвідоме;
- в) свідоме і несвідоме;
- г) всі відповіді правильні?



4. Уві сні людина мислить, так як бачить сновидіння:

- а) правильно;
- б) неправильно.

5. Принципово недоступний свідомості стан психіки, який становить енергетичне ядро особистості називають:

- а) досвідомим;
- б) підсвідомим;
- в) свідомим;
- г) несвідомим.

6. Несвідомі процеси позбавляють психіку постійної напруги свідомості там, де в цьому немає потреби:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Яка з перерахованих тез є невірною:

- а) сон розширює можливості свідомості, впорядковує її зміст, забезпечуючи необхідний захист і реабілітацію;
- б) сон має два якісно різні стани – повільний сон та швидкий сон;
- в) сон є зміненим станом свідомості, що виконує адаптивну роль для забезпечення функцій свідомості;
- г) уві сні людина відключається повністю від зовнішньої інформації?

8. Що з перерахованого є неусвідомлюваним процесом:

- а) сновидіння;
- б) автоматична дія;
- в) розумова установка;
- г) усі відповіді правильні?

9. До неусвідомлюваних механізмів свідомих дій належать:

- а) помилкові дії;
- б) невротичні симптоми;
- в) неусвідомлювані автоматизми;
- г) неусвідомлюваний супровід свідомих дій.

10. До неусвідомлюваних спонук свідомих дій по З. Фройдю належать:

- а) помилкові дії;
- б) невротичні симптоми;

- в) неусвідомлювані автоматизми;
- г) неусвідомлюваний супровід свідомих дій.

*11. Процеси створення певного інтегрального продукту в результаті тривалої (зазвичай інтелектуальної) роботи називають:*

- а) надсвідомими процесами;
- б) невротичними симптомами;
- в) неусвідомлюваними автоматизмами;
- г) неусвідомлюваним супроводом свідомих дій.

*12. Сліди витіснених травмуючих обставин, які дестабілізують психічний стан людини та не піддаються свідомому контролю, називають:*

- а) помилковими діями;
- б) невротичними симптомами;
- в) неусвідомлюваними автоматизмами;
- г) надсвідомими процесами.

*13. Неусвідомлювані установки – це спрямованість особистості на активність у якомусь виді діяльності, загальна схильність до дій, стійка орієнтація на певні об'єкти:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

*14. Узагальнене знання про навколишнє середовище в певному оціночному, теоретичному та практичному відношенні до неї є елементом:*

- а) свідомості;
- б) надсвідомих процесів;
- в) сну;
- г) неусвідомлюваного супроводу свідомих дій.

*15. Невротичні симптоми проявляються у вигляді:*

- а) емоційного розладу та порушення настрою (тривога, депресія);
- б) мимовільних рухів (тіка, смикання); зміни соматичних функцій (травлення, пото-, слиновиділення);
- в) нав'язливих думок або спонукань до дій ("пристрасть" до наведення порядку);
- г) всі варіанти правильні.

## **Змістовий модуль 2**

### **Особистість, її діяльність і поведінка**

#### **Тема 5. Особистість, структура особистості**

**Мета** – формування здатності визначати тип та особливості власної особистості й пояснювати на цій основі свою поведінку та стилі діяльності.

**Професійні компетентності:**

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат та основні категорії психології особистості;

здатність здійснювати обґрунтований вибір і використання методів аналізу особистості та визначення її типу;

здатність враховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні прояви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

**Ключові слова:** індивід; людина; особистість; індивідуальність; структура особистості; спрямованість; досвід.

**Основні питання:**

5.1. Понятійний апарат теорії особистості.

5.2. Теорії особистості.

5.3. Психологічна структура особистості.

**Література:** [1 – 14; 16; 20; 23 – 25].

#### **Практичні завдання для самостійного виконання**

**Завдання 5.1. Підготовка есе "Вивчення та аналіз відображення психічного життя та психологічних особливостей людей у художніх фільмах"**

**Мета завдання:** формування здатності визначати вплив психічних особливостей людей на їхню діяльність і життєдіяльність.

Есе – прозаїчний твір невеликого обсягу та вільної композиції, що трактує ту чи іншу тему і є спробою передати індивідуальні враження та міркування, з нею пов'язані.

## Хід роботи

Есе за результатами перегляду фільму пишеться в довільній формі, проте в ньому мають бути розкриті такі запитання:

1. Про що йде мова у фільмі?
  2. Які психологічні процеси, стани та властивості психіки розкриті в цьому фільмі?
  3. Як впливають психічні особливості людей на їхню діяльність і життєдіяльність?
  4. Які емоції та почуття ви відчули після перегляду фільму?
  5. Яке у вас склалося загальне враження після перегляду фільму?
- Підготуйте презентацію з використанням фотографій та/або окремих сцен з фільму.

*Перелік фільмів для есе:*

1. 10 x 10 (2018).
2. Сім душ (2008).
3. Англійський пацієнт (1996).
4. Апокаліпсис (2006).
5. Бездоганне життя (2018).
6. Велика гра (2009).
7. Бункер (2011).
8. Ванільне небо (2001).
9. Велетень (1998).
10. Великий Гетсбі (2013).
11. Великий гіпнотизер (2014).
12. Вероніка вирішує померти (2009).
13. Дзиг'а (2008).
14. У гонитві за щастям (2006).
15. Пан Нікто (2009).
16. Готика (2003).
17. Двійник (2013).
18. Джунглі (2017).
19. Дівчина з Данії (2015).
20. Дівчина в тумані (2018).
21. Денне світло (2013).
22. Будинок з піску і туману (2003).
23. Древо життя (2011).

24. Жорстокі ігри (1999).
25. Забивання камінням Сорайі М. (2008).
26. Загадкова історія Бенджаміна Батона (2008).
27. Заплати іншому (2000).
28. За межею (2006).
29. Зірочки на Землі (2007).
30. Землетрус (2010).
31. Ігри розуму (2001).
32. Гра (1997).
33. Ізгой (2000).
34. Інстинкт (1999).
35. Ідентифікація (2003).
36. Гра в хованки (2005).
37. Компенсація (2010).
38. Колонія Дігнідад (2015).
39. Кімната (2015).
40. Крик мурах (2007).
41. Велика риба (2003).
42. Ляльки (2002).
43. Шкіра, в якій я живу (2011).
44. Криголам (2016).
45. Меланхолія (2011).
46. Монстр (2003).
47. Море всередині (2004).
48. Матуся (2014).
49. Моя худа сестра (2015).
50. Мене звать Кхан (2010).
51. Нелюбов (2017).
52. На межі божевілля (2018).
53. Невідомий гість (2016).
54. Неможливе (2012).
55. Одержимість (2013).
56. Оскар і Рожева Дама (2009).
57. Острів проклятих (2010).
58. Батьки і дочки (2015).
59. Мисливці за розумом (2004).
60. Небезпечна гра (2013).
61. Про Шмідта (2002).

62. Небезпечний метод (2011).
63. Піджак (2004).
64. Полонянки (2013).
65. Підміна (2008).
66. Пам'ятати (2015).
67. Перевага (2014).
68. Психоаналітик (2009).
69. Побічний ефект (2013).
70. Геть (2017).
71. Похований заживо (2010).
72. Перелом (2007).
73. Парфумер (2006).
74. Руйнування (2015).
75. Реквієм за мрією (2000).
76. Рабство (2007).
77. Сім (1995).
78. Синдром Петрушки (2015).
79. Скафандр і метелик (2007).
80. Спліт (2016).
81. Список Шиндлера (1993).
82. Північна країна (2005).
83. Станційний доглядач (2003).
84. Таємниця в його очах (2009).
85. Таємниця в її очах (2015).
86. Тривожний виклик (2013).
87. Темпл Грандін (2010).
88. Таємничий Альберт Ноббс (2011).
89. Притулок (2010).
90. Учень (2016).
91. Фонтан (2007).
92. Цілитель Адамс (2002).
93. Щось не так з Кевіном (2011).
94. Диво (2017).
95. Чорний лебідь (2010).
96. Годинники (2002).
97. Число 23 (2007).
98. Іспит (2010).
99. Експеримент (2010).

## Робота з першоджерелами

Оберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно і погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути подані та обговорені на практичному занятті.

*Перелік першоджерел:*

1. Аксютіна З. А. Основные подходы к типологии личности в процессе социального воспитания / З. А. Аксютіна // Вестник ТГУ. – 2011. – № 349. – С. 154–161.

2. Жданова С. Ю. Проблема познания индивидуальности в зарубежных исследованиях / С. Ю. Жданова, Е. Ю. Власова // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 3 (6). – С. 125–131.

3. Мироненко И. А. О классификации концепций личности и имплицитных основаниях психологических теорий // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 95–105.

4. Непомнящая Н. И. Целостно-личностный подход к изучению человека // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 116–125.

5. Сурженко Л. В. Ценности личности: философский и психологический анализ понятия / Л. В. Сурженко // Научный журнал КубГАУ. – 2011. – № 65 (01). – С. 2–11.

## Питання для самопідготовки

1. Роль соціалізації у процесі становлення особистості.
2. Модель особистості З. Фрейда.

## Запитання для роздумів і обговорення

1. Людина на світ народжується уже людиною. Чи можна це сказати про особистість? Назвіть якості, які характеризують людину як особистість. Як слід розуміти вислів: "Зміст інтересів, їхня глибина, широта є діагностичним показником ступеня психічного розвитку особистості"?

2. Прокоментуйте вислів: "Особистістю є лише той, хто має яскраву індивідуальність". Чи можна з ним погодитись? Чому?

3. Визначте основні компоненти психологічної структури особистості, розвиток яких найбільш активно відбувається в процесі здобуття людиною професійної освіти. Наведіть приклади.

## Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте сутність понять "людина", "індивід", "індивідуальність", "особистість".
2. Охарактеризуйте індивідний і особистісний рівні прояву індивідуальності.
3. Розкрийте особливості психодинамічної теорії особистості.
4. Розкрийте особливості розгляду особистості у аналітичній теорії К. Юнга.
5. Розкрийте особливості розгляду особистості в індивідуальній психології.
6. Розкрийте особливості гуманістичної теорії особистості.
7. Розкрийте особливості когнітивної теорії особистості.
8. Розкрийте особливості поведінкової теорії особистості.
9. Розкрийте особливості діяльнісної теорії особистості.
10. Розкрийте основні принципи дослідження особистості.
11. Наведіть приклади методів дослідження особистості.
12. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості у концепції К. Платонова.
13. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості у концепції С. Рубінштейна.
14. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості у концепції О. Ковальова.
15. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості у концепції Б. Ананьєва.
16. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості у концепції З. Фрейда.
17. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості у концепції К. Роджерса.
18. Структура особистості за К. Юнгом.
19. Розкрийте структурно-функціональні характеристики особистості.
20. Розкрийте індивідуально-психологічні характеристики особистості.

## Тестові завдання з теми

*1. Яке родове поняття вказує на якісну відмінність людей від тварин, слугує для характеристики загальних, притаманних усім людям якостей і особливостей, які знаходять свій прояв у назві homo sapiens:*

- а) людина;
- б) особистість;



- в) індивід;
- г) індивідуальність?

*2. Індивідуальність – стійкий комплекс якостей людини, набутих під впливом відповідної культури суспільства, конкретних соціальних груп і спільнот, до яких вона належить і до життєдіяльності яких залучена:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

*3. Особистісний рівень прояву індивідуальності охоплює:*

- а) риси характеру;
- б) зовнішність;
- в) мотивацію;
- г) групу крові.

*4. ... розглядає вроджені біологічні чинники, а точніше, загальну біологічну енергію – лібідо як головне джерело розвитку особистості:*

- а) аналітична теорія;
- б) гуманістична теорія;
- в) психодинамічна теорія;
- г) поведінкова теорія.

*5. Згідно з аналітичною теорією у структурі особистості домінує несвідоме, основна частина якого становить "колективне несвідоме" – сукупність усіх вроджених архетипів:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

*6. Структура особистості за К. К. Платоновим включає:*

- а) Ід, Его, Супер-Его;
- б) спрямованість особистості, досвід, особливості психічних процесів, біологічні властивості;
- в) соціально-психолого-індивідуальний, діяльнісний і генетичний (віковий) рівень;
- г) спрямованість; знання, вміння, навички; індивідуально-типологічні особливості.

7. *Супер-Его – це:*

- а) несвідома частина психіки;
- б) свідомо частина психіки;
- в) система моральних почуттів і вимог до поведінки, прийнятими у суспільстві.

8. *Який складник особистості проявляється в потребах, інтересах, ідеалах, переконаннях, панівних мотивах діяльності та поведінки, світогляду:*

- а) спрямованість;
- б) темперамент;
- в) особистий досвід;
- г) характер?

9. *Коллективне несвідоме – основна структура особистості, в якій зосереджений увесь культурно-історичний досвід людства, представлений у психіці людини у вигляді успадкованих архетипів:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

10. *У якій теорії людина порівнюється з ученим, який перевіряє гіпотези про природу речей і робить прогноз майбутніх подій:*

- а) аналітичній теорії;
- б) гуманістичній теорії;
- в) когнітивній теорії;
- г) поведінковій теорії?

11. *Самість – центр особистості, прояв її внутрішньої гармонії та цілісності:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

12. *Особистість – це:*

- а) стійкий комплекс якостей людини, набутих під впливом відповідної культури суспільства, конкретних соціальних груп і спільнот, до яких вона належить та до життєдіяльності яких залучена;

б) родове поняття, вказує на якісну відмінність людей від тварин, служить для характеристики загальних, притаманних усім людям якостей і особливостей, які знаходять свій прояв у назві homo sapiens;

в) конкретна людина, одиничний представник людського роду;

г) поєднання психологічних особливостей людини, що складають її своєрідність, відмінність від інших людей.

*13. Особистість є продуктом навчання, а її властивості – узагальнені поведінкові рефлекси та соціальні навички. Це постулат:*

а) аналітичної теорії;

б) гуманістичної теорії;

в) психодинамічної теорії;

г) поведінкової теорії.

*14. Індивідуальне несвідоме – сукупність "комплексів" або емоційно заряджених думок і почуттів, витіснених зі свідомості:*

а) правильно;

б) неправильно.

*15. Вроджені тенденції до самоактуалізації як головне джерело розвитку особистості розглядаються в:*

а) аналітичній теорії;

б) гуманістичній теорії;

в) психодинамічній теорії;

г) поведінковій теорії.

## **Тема 6. Розвиток особистості. Я-концепція**

**Мета** – формування здатності обирати та застосовувати методи психодіагностики особистості, дослідження власного Я та механізмів психологічного захисту.

### **Професійні компетентності:**

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології особистості;

здатність здійснювати обґрунтований вибір методів психодіагностики особистості, дослідження власного Я та механізмів психологічного захисту;

здатність визначати напрями розвитку особистості та використання механізмів психологічного захисту;

здатність враховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні прояви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

**Ключові слова:** особистість; розвиток особистості; онтогенез; вік; соціалізація; Я-концепція; самооцінка; психологічний захист.

**Основні питання:**

6.1. Розвиток особистості.

6.2. Я-концепція.

6.3. Психологічний захист.

**Література:** [1 – 14; 23 – 25].

## **Практичні завдання для самостійного виконання**

### **Завдання 6.1 Пошук наукової літератури за темою**

**Мета завдання:** формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології особистості.

### **Хід роботи**

У бібліотеці та/або в мережі Internet підберіть літературу, присвячену розвитку особистості. Після чого надайте перелік знайдених і опрацьованих джерел викладачу. Оброблена література може бути основою для написання наукової статті.

### **Робота з першоджерелами**

Оберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно і погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути подані та обговорені на практичному занятті.

*Перелік першоджерел:*

1. Забелина А. В. Проблема самоактуализации личности / А. В. Забелина // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. – 2013. – № 3 (7). – С. 26–32.

2. Леонтьев Д. А. Траектории личностного развития: реконструкция взглядов Л. С. Выготского / Д. А. Леонтьев, А. А. Лебедева, В. Ю. Костенко // Вопросы образования. – 2017. – № 2. – С. 98–112.

3. Лугова В. М. Професійна Я-концепція керівника як фундаментальна умова його професійного розвитку / В. М. Лугова // Бізнес-Інформ. – 2013. – № 3. – С. 354–358.

4. Худоян С. С. Индивидуальное, незакономерное развитие личности / С. С. Худоян // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2015. – Т. 8, № 1. – С. 79–84.

5. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості / В. В. Ягупов // Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2015. – Т. 175. – С. 22–28.

### **Питання для самопідготовки**

1. Роль соціалізації у процесі становлення особистості.
2. Професійна Я-концепція.
3. Стратегії копінг-поведінки.

### **Запитання для роздумів і обговорення**

1. Як ви вважаєте, чи може людина з неадекватною самооцінкою досягти успіху у професійній діяльності? У який спосіб можна подолати занижену самооцінку?

2. Чи можна вважати, що Я-імідж та Я-реальне – це цілком протилежні форми існування нашого Я? Відповідь обґрунтуйте.

3. Наведіть приклади функціонування механізмів психологічного захисту, які будуть найбільш актуальними для людини в період кризисних переживань на життєвому шляху (розлучення, безробіття).

### **Запитання для самодіагностики**

1. Розкрийте психологічний зміст понять "розвиток", "розвиток психіки" та "розвиток особистості".
2. Визначте чинники та рушійні сили розвитку особистості.
3. Проаналізуйте онтогенез і філогенез психіки.
4. Охарактеризуйте основні моделі вікового розвитку людини.

5. Проаналізуйте біологічні та соціальні чинники формування та розвитку особистості.
6. Охарактеризуйте внутрішні суперечності як рушійні сили особистісного зростання.
7. Розкрийте зміст поняття "соціалізація".
8. Поясніть основні принципи, етапи та механізми соціалізації особистості.
9. Визначте поняття "свідомість" і "самосвідомість".
10. Виконайте структурний аналіз Я-концепції.
11. Охарактеризуйте становлення самосвідомості у процесі онтогенезу.
12. Розкрийте вікові особливості формування самосвідомості.
13. Проаналізуйте функції самооцінки у розвитку особистості.
14. Розкрийте роль Я-концепції у житті людини.
15. Дайте визначення поняття "психологічний захист".
16. Охарактеризуйте психологічний захист як систему охорони власної "моделі світу" (за О. В. Літягіною).
17. Розгляньте сучасні підходи до трактування механізмів психологічного захисту.
18. Яка роль механізмів психологічного захисту в житті людини?
19. Розкрийте сутність основних механізмів психологічного захисту.
20. Які особливості прояву психологічного захисту залежно від віку, статі й особливостей темпераменту?

### **Тестові завдання з теми**

1. *Те, що людина думає про себе, представляє таку форму існування нашого Я:*
  - а) Я-реальне;
  - б) Я-образ;
  - в) Я-імідж;
  - г) дзеркальне Я.
  
2. *Проміжок життя окремого індивіда від народження до смерті називають:*
  - а) віком;
  - б) онтогенезом;
  - в) інтервалом;
  - г) довголіттям.

3. Універсальний спосіб запобігання внутрішнього конфлікту активним виключенням із свідомості неприйнятого мотиву або неприємної інформації називають:

- а) проєкцією;
- б) раціоналізацією;
- в) витісненням;
- г) катарсисом.

4. Система психологічного захисту передбачає зміну Я-концепції або оволодіння людиною системою захисних психологічних механізмів, які нейтралізують дію травмуючої інформації:

- а) правильно;
- б) неправильно.

5. Ідентифікація – це:

- а) неусвідомлене перенесення на себе почуттів і якостей, властивих іншій людині, дуже бажаних, але недоступних;
- б) вид психологічного захисту, який обумовлює зміну системи цінностей з метою послаблення впливу травмувального чинника;
- в) захист, який здійснює переорієнтацію сексуального або агресивного потенціалу людини;
- г) ігнорування тривожної інформації, блокування її на етапі сприйняття.

6. Термін "розвиток" вказує на зміни, які згодом відбуваються в будові тіла, мисленні або поведінці людини в результаті біологічних процесів в організмі та впливів навколишнього середовища:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Згідно з яким підходом розвиток дитини направляється зсередини дією її генів і завжди розгортається у фіксованій послідовності відповідно до генетичної програми:

- а) біологічним;
- б) поведінковим;
- в) когнітивно-генетичним;
- г) психодинамічним?

8. Я-концепція – це складний образ, що містить у собі цілий ряд уявлень особистості про себе, включно з емоційно-оціночними компонентами:

- а) правильно;
- б) неправильно.

9. Який вид психологічного захисту зумовлює зміну системи цінностей з метою послаблення впливу травмувального чинника:

- а) проєкція;
- б) раціоналізація;
- в) витіснення;
- г) катарсис?

10. Проєкція – це приписуваний іншим людям того, в чому людина не хоче зізнатися сама собі, та ототожнення оточення з собою, своїм внутрішнім світом:

- а) правильно;
- б) неправильно.

11. Психологічний захист особистості забезпечується:

- а) захисними механізмами психіки;
- б) стратегіями копінг-поведінки;
- в) Я-концепцією;
- г) адаптацією.

12. Здатність людини позбавлятися від переживань з приводу власних недоліків (здібностей, знань, умінь і навичок) за рахунок розвитку інших якостей називають:

- а) компенсацією;
- б) раціоналізацією;
- в) сублімацією;
- г) катарсисом.

13. Зміст Я-концепції є продуктом процесу соціалізації:

- а) правильно;
- б) неправильно.



14. Повернення до дитячих форм поведінки, що дає відчуття комфорту та захищеності називають:

- а) проєкцією;
- б) раціоналізацією;
- в) регресією;
- г) соматизацією.

15. Загальна риса всіх видів психологічного захисту – їхня неусвідомленість:

- а) правильно;
- б) неправильно.

## **Тема 7. Діяльність як форма активності особистості**

**Мета** – формування здатності обирати та застосовувати психологічні методи дослідження індивідуальних особливостей діяльності.

### **Професійні компетентності:**

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат й основні категорії психології діяльності;

здатність здійснювати обґрунтований вибір методів дослідження індивідуальних особливостей діяльності;

здатність застосовувати методи дослідження індивідуальних особливостей діяльності;

здатність враховувати індивідуальні особливості особистості у професійній діяльності та життєдіяльності.

**Ключові слова:** діяльність; активність; спілкування; гра; навчання; праця; мета; мотивація; дія; операція; засіб; творча діяльність.

### **Основні питання:**

7.1. Сутність і види діяльності.

7.2. Структура діяльності.

7.3. Творчість як особливий вид діяльності.

**Література:** [1 – 15; 17; 23 – 25].

## **Практичні завдання для самостійного виконання**

### **Завдання 7.1. Пошук наукової літератури за темою**

**Мета завдання:** формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології діяльності.

## Хід роботи

У бібліотеці та/або в мережі Internet підберіть літературу, присвячену діяльності особистості та творчій діяльності. Після чого надайте перелік знайдених і опрацьованих джерел викладачу. Оброблена література може бути основою для написання наукової статті.

## Робота з першоджерелами

Оберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно і погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути подані та обговорені на практичному занятті.

*Перелік першоджерел:*

1. Богоявленская Д. Б. Психология творчества в контексте теории деятельности / Д. Б. Богоявленская // Вопросы психологии. – 2013. – № 3. – С. 101–106.

2. Изотова Е. Г. Саморегуляция как важнейший компонент учебной деятельности / Е. Г. Изотова // Актуальные проблемы внедрения инноваций в образовательное пространство вуза и школы : сборник научных статей / под. ред. Е. В. Карповой. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2014. – С. 50–55.

3. Китаев-Смык Л. А. Факторы напряженности творческого процесса / Л. А. Китаев-Смык // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 69–82.

4. Прохорова М. В. Возрастная динамика внутренней и внешней мотивации трудовой деятельности / М. В. Прохорова, В. М. Прохоров // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2015. – № 3. – С. 57–64. – (Серия: Психология).

5. Суслов И. Н. Сущность и функции игры в образовательном процессе / И. Н. Суслов, П. И. Фролова // Омский научный вестник. – 2002. – № 20. – С. 176–179.

## Питання для самопідготовки

1. Роль мотивації у спонуканні до діяльності.
2. Функції гри у навчальній діяльності.

## Запитання для роздумів і обговорення

1. Перекладіть на мову сучасної психологічної науки та прокоментуйте афоризм: "Щоб зробити що-небудь, потрібно небагато сил, а от щоб визначити, що саме варто робити, потрібно насправді надто багато сил" (К. Хаббард).

2. Чи погоджуєтесь ви з висловом В. Сухомлинського: "Без гри немає і не може бути повноцінного розумового розвитку. Гра – це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається цілющий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що запалює вогник допитливості та цікавості". Обґрунтуйте власну думку.

## Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте сутність і зміст поняття "діяльність".
2. Наведіть ознаки та суттєві характеристики діяльності.
3. Розкрийте зміст основних функцій діяльності.
4. Які відмінності діяльності людини від активності тварин?
5. Охарактеризуйте види діяльності за домінуванням внутрішніх або зовнішніх компонентів.
6. Охарактеризуйте види діяльності за змістом.
7. Охарактеризуйте види діяльності за видами соціальної людської активності.
8. Розкрийте сутність спілкування як виду діяльності.
9. Розкрийте сутність гри як виду діяльності.
10. Розкрийте сутність навчання як виду діяльності.
11. Розкрийте сутність праці як виду діяльності.
12. Який вплив діяльності на розвиток особистості?
13. Проаналізуйте структуру діяльності.
14. Розкрийте особливості внутрішньої будови діяльності.
15. Розкрийте зміст основних компонентів діяльності: мотив, мета, методи та засоби, процес, результат.
16. Яка роль мотивації у спонуканні до діяльності?
17. Розкрийте сутність основних компонентів діяльності: дія, вчинок, операція, вміння, навик, звичка.
18. Розкрийте зміст поняття "індивідуальний стиль діяльності".
19. Охарактеризуйте творчість як особливий вид діяльності.
20. Розкрийте зміст поняття "творча особистість".

## Тестові завдання з теми

1. Специфічний вид активності людини, спрямований на пізнання і творче перетворення навколишнього світу, включно з самим собою та умовами свого існування, називають:

- а) активністю;
- б) діяльністю;
- в) спілкуванням;
- г) поведінкою.

2. Загальними характеристиками діяльності є:

- а) соціальна зумовленість;
- б) спонтанність;
- в) предметність;
- г) суб'єктність.

3. Вид діяльності людини, метою якої є не результат діяльності, а її процес називають:

- а) грою;
- б) працею;
- в) спілкуванням;
- г) навчанням.

4. Усі складники діяльності підпорядковані певній системі та здійснюються за осмисленим планом:

- а) правильно;
- б) неправильно.

5. Внутрішнє спонукання до діяльності, суб'єктивне обґрунтування людиною необхідності та значущості для неї реалізації висунутої мети (чому, заради чого здійснюється діяльність) називають:

- а) мотивом;
- б) потребою;
- в) результатом;
- г) активністю.

6. Діяльність людини як і активність тварин – це результат їхньої біологічної еволюції, що генотипічно зумовлена та розгортається в міру дозрівання організму:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Базова характеристика людської діяльності, яка виявляється в спрямованості на предмети матеріальної та духовної культури відповідно до вироблених у суспільстві способів і норм дій, називають:

- а) суб'єктністю;
- б) предметністю;
- в) плановістю;
- г) соціальною обумовленістю.

8. Параметром людських потреб, який характеризує значення відповідної потреби для людини, її актуальність, частота виникнення, спонукальний потенціал, є:

- а) кількість;
- б) сила;
- в) якість;
- г) всі варіанти правильні.

9. Навчання – це вид діяльності людини, яка має суспільний характер і спрямована на задоволення матеріальних, духовних та соціальних потреб:

- а) правильно;
- б) неправильно.

10. Розумові компоненти дії містять:

- а) дії щодо сприйняття об'єкта (його розміру, стану, розташування);
- б) дії з пізнання суті предметів і явищ, закономірних зв'язків між ними;
- в) дії, спрямовані на зміну об'єкта в просторі;
- г) усі варіанти правильні.

11. Гра за правилами є діяльністю за визначеним сценарієм:

- а) правильно;
- б) неправильно.

12. Негнучку частину діяльності, яка людиною виконується механічно та не має свідомої мети або явно вираженого продуктивного завершення називають:

- а) вмінням;
- б) навичкою;
- в) звичкою;
- г) немає правильної відповіді.

13. У процесі розвитку діяльності відбувається автоматизація окремих операцій та інших її компонентів, вони перетворюються на вміння і навички:

- а) правильно;
- б) неправильно.

14. Етапи творчої діяльності – це:

- а) виникнення творчого задуму;
- б) осмислення задуму, збір матеріалу;
- в) реалізація задуму;
- г) всі варіанти правильні.

15. Творчість може розглядатися дwoяко – як компонент будь-якої діяльності та як самостійна діяльність:

- а) правильно;
- б) неправильно.

## **Тема 8. Спілкування та міжособистісні стосунки**

**Мета** – формування здатності обирати та застосовувати психологічні методи дослідження індивідуальних особливостей спілкування й оцінювання міжособистісних стосунків.

### **Професійні компетентності:**

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат й основні категорії теорії спілкування та конфлікту;

здатність здійснювати обґрунтований вибір методів дослідження індивідуальних особливостей спілкування;

здатність використовувати вербальні та невербальні засоби спілкування й подолати перешкоди та бар'єри у спілкуванні.

**Ключові слова:** спілкування; комунікація; міжособистісні стосунки; бар'єри спілкування; конфлікт.

### **Основні питання:**

8.1. Загальні характеристики спілкування.

8.2. Ефективність спілкування та міжособистісні стосунки.

8.3. Конфлікт як форма міжособистісних стосунків.

**Література:** [1 – 14; 18; 22 – 25].

## Практичні завдання для самостійного виконання

### Завдання 8.1. Пошук наукової літератури за темою

**Мета завдання:** формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії теорії спілкування та конфлікту.

#### Хід роботи

У бібліотеці та в мережі Internet підберіть літературу, присвячену спілкуванню та міжособистісним стосункам. Після чого надайте перелік знайдених і опрацьованих джерел викладачу. Оброблена література може бути основою для написання наукової статті.

#### Робота з першоджерелами

Оберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно і погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути подані та обговорені на практичному занятті.

*Перелік першоджерел:*

1. Крюкова С. Структура невербального общения / С. Крюкова // Аналитика культурологии. – 2010. – № 16. – С. 257–259.

2. Латынов В. Конфликт: протекание, способы разрешения, поведение конфликтующих сторон. Обзор зарубежных исследований по психологии конфликта / В. Латынов // Иностранная психология. – 1993. – Т. 1, № 2. – С. 87–92.

3. Мацута В. В. Содержательные и структурные характеристики внутриличностной коммуникации / В. В. Мацута // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 34. – С. 37–39.

4. Третьякова В. С. Конфликт как феномен языка и речи / В. С. Третьякова // Проблемы образования, науки и культуры. – 2003. – № 27. – С. 143–152.

5. Юрьева Ж. А. Изучение речевой стратегии и тактики, исследование выбора стратегии поведения языковой личности в конфликтной ситуации

### **Питання для самопідготовки**

1. Невербальні засоби спілкування.
2. Комунікаційна стратегія.
3. Конфлікт як джерело розвитку особистості.

### **Запитання для роздумів і обговорення**

1. Як ви вважаєте, чи можна самотійно, не взаємодіючи з групою, розвинути навички спілкування?
2. Прокоментуйте афоризми з погляду сучасного розуміння сутності спілкування, міжособистісної взаємодії та конфліктів. З якими з них ви погоджуєтесь, а з якими ні? Чому?
  - 2.1. Найбільше з достоїнств оратора – не тільки сказати те, що потрібно, але і не сказати того, що не потрібно (Плутарх).
  - 2.2. Коли ти хочеш показати своєму співрозмовникові в розмові якусь істину, то найголовніше при цьому – не дратуватися і не сказати жодного недоброго чи образливого слова (Цицерон).
  - 2.3. Одного неточного, невдало сказаного або хоча б погано вимовленого слова іноді досить, щоб зіпсувати все враження (А. Міцкевич).
  - 2.4. Мудра людина завжди знайде спосіб, щоб не почати війну (І. Ямамото).
  - 2.5. Конфлікт – це норма життя. Якщо вам здається, що у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс... (Ч. Ліксон).

### **Запитання для самодіагностики**

1. Розкрийте сутність і характеристики процесу спілкування.
2. Опишіть модель спілкування.
3. Розкрийте зміст процесу спілкування.
4. Охарактеризуйте основні види спілкування.
5. Розкрийте сутність функцій спілкування.
6. Назвіть основні потреби спілкування.



7. Розкрийте зміст моделей комфортного та дискомфортного психологічного спілкування.
8. Охарактеризуйте вплив комунікативних бар'єрів на ефективність спілкування.
9. Розкрийте зміст етапів спілкування.
10. Розкрийте сутність вербальних засобів спілкування.
11. Розкрийте сутність невербальних засобів спілкування.
12. Наведіть структуру мовного висловлювання.
13. Охарактеризуйте рівні спілкування.
14. Опишіть особливості конструктивної поведінки в спілкуванні.
15. Опишіть особливості деструктивної поведінки в спілкуванні.
16. Розкрийте сутність конфлікту як форми міжособистісних стосунків.
17. Охарактеризуйте основні види конфліктів.
18. Наведіть у позитивних і негативних наслідків конфлікту.
19. Назвіть методи подолання конфліктної ситуації.

### **Тестові завдання з теми**

1. *Свідому зміну оцінок, установок, поведінки під впливом групи називають:*
  - а) конформністю;
  - б) імітацією;
  - в) навіюванням;
  - г) ідентифікацією.
  
2. *Основним джерелом непорозумінь у спілкуванні є відсутність взаємної довіри між партнерами, що призводить до обмеження кількості та якості інформації, яка передається:*
  - а) правильно;
  - б) неправильно.
  
3. *Компромiс – це:*
  - а) елемент структури конфлікту;
  - б) причина виникнення конфлікту;
  - в) спосіб поведінки людини в процесі конфлікту;
  - г) всі відповіді правильні.

4. Інформаційно-комунікативна функція спілкування характеризує емоційну сферу кожного співрозмовника в ході спілкування:

- а) правильно;
- б) неправильно.

5. Складний процес, який є взаємодією двох і більше людей, за якого відбувається обмін інформацією, а також процес взаємного впливу, співпереживання і взаємного розуміння називають:

- а) спілкуванням;
- б) соціальною взаємодією;
- в) афіліацією;
- г) соціалізацією.

6. Інтерактивний складник спілкування – це обмін інформацією між суб'єктами в процесі спілкування:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Перцептивна сторона спілкування полягає в:

- а) сприйнятті та пізнанні партнерами один одного і встановленні на цій основі взаємопорозуміння;
- б) обміні інформацією між індивідами, що спілкуються;
- в) організації взаємодії між індивідами, що спілкуються;
- г) усі відповіді правильні.

8. Особливий механізм сприймання іншої людини, у якому домінує емоційне відображення її наявного внутрішнього світу, називають:

- а) емпатією;
- б) рефлексією;
- в) каузальною атрибуцією;
- г) атракцією.

9. "Маніпулятивний" рівень спілкування полягає в тому, що один зі співрозмовників через певну соціальну роль намагається викликати співчуття, жалість партнера:

- а) правильно;
- б) неправильно.

*10. Динаміка розвитку конфлікту має такі складники:*

- а) виникнення конфліктної ситуації;
- б) рефлексія конфлікту;
- в) інцидент конфлікту;
- г) ескалація конфлікту.

*11. Ідентифікація – це:*

- а) приписування іншому непритаманних йому рис;
- б) осмислення і усвідомлення людиною того, як вона сприймається та розуміється партнером зі спілкування, корекція власної поведінки відповідно до можливої поведінки іншого;
- в) уявний процес уподібнення себе партнеру по спілкуванню з метою пізнати та зрозуміти його думки й уявлення;
- г) виникнення під час сприйняття людини людиною привабливості одного з них для іншого.

*12. Перцептивна сторона спілкування – це процес сприйняття, пізнання та розуміння людьми один одного:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

*13. Яку назву має спілкування за допомогою жестів:*

- а) біоенергетичне;
- б) мануальне;
- в) вербальне;
- г) екстралінгвістичне?

*14. Комунікабельність – це вміння слухати та розуміти людей, здійснювати на них вплив, встановлювати з ними гарні особисті чи ділові стосунки:*

- а) правильно;
- б) неправильно.

*15. Яка наука вивчає дотик в ситуації спілкування (рукостискання, поцілунки, доторки, погладжування, відштовхування тощо):*

- а) такесика;
- б) кінестика;
- в) пантоміміка;
- г) проксеміка?

## Рекомендована література

### Основна

1. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник [для студ. ВНЗ] / М. Й. Варій. – Київ : Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
3. Дружинин В. Н. Психология : учебник для экономических вузов / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 672 с.
4. Дубровська Д. М. Основи психології : навч. посіб. [Текст] / Д. М. Дубровська. – Львів : Світ, 2001. – 280 с.
5. Загальна психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
6. Загальна психологія : підручник для студентів ВНЗ [Текст] / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – Київ : МАУП, 2001. – 256 с.
7. Колесов Д. В. Введение в общую психологию / Д. В. Колесов. – Москва : МПСИ, 2002. – 736 с.
8. Корольчук М. С. Основи психології : опорні конспекти, схеми, методики / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко. – Київ : Ніка-Центр, 2009. – 320 с.
9. Мажник Н. А. Психологія і педагогіка : навч. посіб. / Н. А. Мажник, Л. О. Сасіна. – Харків : ІНЖЕК, 2003. – 199 с.
10. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 583 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко. – Київ : ЦУЛ, 2004. – 272 с.
12. Немов Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 687 с.
13. Психологія: в схемах, таблицях, коментарях : кредитно-модульний курс / О. В. Крюкова, В. О. Лефтеров, М. Ю. Рогозіна ; Донецький національний університет, кафедра психології. – Донецьк : ДонНУ, 2009. – 178 с.
14. Психологія : навч. посіб. / Т. В. Іванова, О. А. Кривопишина, П. І. Сахно та ін. ; за заг. ред. Л. М. Кудояра. – Суми : Сумський державний університет, 2011. – 331 с.

## Додаткова

15. Волкова М. Н. Деятельностный подход и категория деятельности в психологии : учеб. пособ. / М. Н. Волкова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2007. – 78 с.

16. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.

17. Галактионов И. В. Психология творческой деятельности : структура, этапы, механизмы, методы исследования: учеб. пособ. / И. В. Галактионов. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – 124 с.

18. Корнев М. Н. Соціальна психологія : підручник / М. Н. Корнев, А. Б. Коваленко. – Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 1995. – 304 с.

19. Костандов Э. А. Психофизиология сознания и бессознательного / Э. А. Костандов. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 176 с.

20. Семиченко В. А. Психологія особистості [Текст] / В. А. Семиченко. – Київ : Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с.

21. Фролова С. В. История и методология психологии XX – XXI вв. / С. В. Фролова. – Саратов : СГУ им. Н. Г. Чернышевского, 2018. – 167 с.

22. Щекин Г. Визуальная психодиагностика: познание людей по их внешности и поведению : учеб.-метод. пособ. / Г. Щекин. – Киев : МАУП, 2001. – 615 с.

## Інформаційні ресурси

23. Библиотека по психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/library>.

24. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psi.webzone.ru>.

25. Психологические тесты онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psyttests.org>.

## Зміст

Вступ.....	3
Змістовий модуль 1. Психіка, форми її вияву та властивості.....	5
Тема 1. Психологія як наука. Цілі та завдання психологічної підготовки .....	5
Тема 2. Психіка та її розвиток .....	13
Тема 3. Форми вияву психіки: психологічні процеси, стани та властивості .....	18
Тема 4. Рівні вияву психіки: свідомий та несвідомий .....	28
Змістовий модуль 2. Особистість, її діяльність і поведінка .....	35
Тема 5. Особистість, структура особистості.....	35
Тема 6. Розвиток особистості. Я-концепція .....	43
Тема 7. Діяльність як форма активності особистості .....	49
Тема 8. Спілкування та міжособистісні стосунки.....	54
Рекомендована література.....	60
Основна .....	60
Додаткова .....	61
Інформаційні ресурси .....	61

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

# ПСИХОЛОГІЯ

**Методичні рекомендації  
до самостійної роботи  
для студентів усіх спеціальностей  
першого (бакалаврського) рівня**

*Самостійне електронне текстове мережеве видання*

Укладачі: **Лугова** Вікторія Миколаївна  
**Литовченко** Ірина Володимирівна

Відповідальний за видання *Г. В. Назарова*

Редактор *А. С. Ширініна*

Коректор *А. С. Ширініна*

План 2020 р. Поз. № 86 ЕВ. Обсяг 63 с.

---

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А

---

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*