



**УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ  
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

**ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра філософії та соціології**

**ПСИХОЛОГІЯ**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

**до самостійної роботи  
студентів заочної форми навчання**

**Харків – 2012**

Методичні вказівки розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри філософії та соціології 9 вересня 2010 р., протокол №2.

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів заочної форми навчання з курсу «Психологія» підготовлено відповідно до програми навчального курсу і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни «Психологія».

Дані методичні вказівки містять програму курсу, плани семінарських занять, перелік питань для самоперевірки, завдання для обговорення і психологічні задачі, завдання для контрольної роботи, перелік питань до заліку, список рекомендованої літератури.

Рекомендуються для студентів технічних спеціальностей заочної форми навчання.

Укладач

доц. З.А. Сивогракова

Рецензент

доц. В.В. Міхеєва

ПСИХОЛОГІЯ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до самостійної роботи  
студентів заочної форми навчання

Відповідальний за випуск Сивогракова З.А.

Редактор Буранова Н.В.

---

Підписано до друку 28.10.10 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,0. Тираж 500. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Українська державна академія залізничного транспорту,  
61050, Харків-50, майдан Фейербаха, 7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ЗАЛІЗНИЧНОГО  
ТРАНСПОРТУ

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЯ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
до самостійної роботи  
студентів заочної форми навчання

Харків 2012

Методичні вказівки розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри філософії та соціології 9 вересня 2010 р., протокол №2.

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів заочної форми навчання з курсу «Психологія» підготовлено відповідно до програми навчального курсу і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни «Психологія».

Дані методичні вказівки містять програму курсу, плани семінарських занять, перелік питань для самоперевірки, завдання для обговорення і психологічні задачі, завдання для контрольної роботи, перелік питань до заліку, список рекомендованої літератури.

Рекомендуються для студентів технічних спеціальностей заочної форми навчання.

Укладач  
доц. З.А. Сивогракова

Рецензент  
доц. В.В. Міхеєва

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
1 Методичні вказівки щодо організації самостійної роботи в навчальному процесі, вимоги та рекомендації для виконання контрольної роботи з курсу .....	5
2 Тематичний план курсу .....	8
2.1 Психологія як наука. Специфіка психологічного знання .....	9
2.2 Психічні процеси і стани. Когнітивна й афективно-регулятивна сфери психіки людини .....	9
2.3 Особистість. Формування та розвиток особистості ...	10
2.4 Соціальна психологія. Спілкування. Міжособистісний конфлікт .....	12
3 Плани семінарських занять .....	13
3.1 Структура і методи сучасної психології .....	13
3.2 Мотивація і регуляція поведінки людини. Психологія стресу .....	15
3.3 Індивідуально-психологічні властивості особистості	17
3.4 Ефективне спілкування. Стратегії розв'язання міжособистісних конфліктів .....	20
4 Завдання для контрольних робіт .....	23
5 Перелік питань до заліку .....	26
Список літератури .....	27

## **ВСТУП**

**Мета курсу** – засвоєння студентами знань про зміст та взаємозв'язок понять психіки, свідомого та несвідомого рівнів психіки, про особливості психіки людини, механізми мотивації психічної активності, джерела та закономірності психічного розвитку та особистісного становлення людини, особливості, механізми і закономірності соціально-психологічної взаємодії між людьми.

У результаті вивчення курсу «Психологія» студент має **знати:**

- сферу яких явищ вивчає психологія, якою є структура та методи сучасної психології;
- сутність основних психічних процесів, властивостей і станів;
- основні положення сучасних психологічних підходів до розуміння феномена особистості, процесу розвитку та становлення людини як особистості;
- психологічні аспекти процесів спілкування, міжособистісного конфлікту;
- зміст та особливості основних соціально-психологічних феноменів соціальної групи;

**вміти:**

- оперувати отриманими знаннями (поняттями і категоріями) для аналізу та пояснення основних психологічних і соціально-психологічних феноменів життєвої і професійної практики;
- використовувати набуті знання і навички для оптимізації свідомої саморегуляції власних психічних процесів і станів;
- реалізовувати прийоми ефективної комунікації.

# 1 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ, ВИМОГИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ З КУРСУ

Одна з основних специфічних особливостей заочної форми навчання у ВНЗ полягає у необхідності самостійного пошуку та засвоєння більшої частини матеріалу навчальних курсів. З одного боку, це, безумовно, є певним викликом самосвідомості, наполегливості, інтелектуальним здібностям студентів; з іншого – саме самостійна навчально-пізнавальна діяльність є неодмінною умовою якісного оволодіння знаннями і навичками у будь-якій галузі науки та практики.

До видів діяльності, які складають зміст самостійної роботи студентів заочної форми навчання у межах вивчення ними навчального курсу «Психологія», можна віднести: конспектування лекцій, самостійне засвоєння за допомогою навчально-методичної літератури матеріалу з тем курсу, підготовку до семінарських занять, написання контрольних робіт, підготовку до заліку.

Курс «Психологія», як і будь-який інший навчальний курс, складається з певної кількості тем (тематичний план, а також основний зміст тем курсу наведено у відповідних розділах даних методичних вказівок). Приступаючи до *розгляду кожної теми*, важливо дотримуватись певної послідовності у діях щодо її засвоєння. Слухаючи лекцію або самостійно розглядаючи матеріал з відповідної теми, важливо звернути увагу і занотувати основні питання, зміст основних понять і категорій та запропоновані теоретичні підходи до їх розгляду. Уважно ознайомившись з основним змістом теми за допомогою конспекту і відповідних розділів навчальних посібників, варто сформулювати запитання до викладача стосовно незрозумілих аспектів матеріалу.

Перевірити повноту та цілісність власного розуміння теми можна за допомогою самостійних відповідей на запропоновані до кожної теми у даних методичних матеріалах запитань для самоперевірки. Даючи відповіді, потрібно звернути увагу на те, щоб вони були розгорнутими, повними.

Запропоновані в методичних вказівках вправи, психологічні задачі та питання для обговорення спрямовані на закріплення отриманих знань, їх практичне застосування студентами у професійній діяльності, широкому спектрі міжособистісних стосунків.

При самостійній *підготовці до семінарських занять* варто враховувати, що найбільш дієвим є поетапне оволодіння матеріалом. Спочатку необхідно пригадати все те, що відомо стосовно теми, яка вивчається. На другому етапі оволодіння навчальним матеріалом необхідно поєднувати усвідомлення основних термінів та положень теми з їхнім довільним запам'ятовуванням, чому дуже сприятиме пошук відповідей на запитання для самоперевірки. Тільки на третьому етапі можна переходити до формулювання відповідей на ті питання, які складають план семінарського заняття. Цей процес передбачає відбір матеріалу, визначення його логічної побудови, пошук відповідних прикладів з реального життя, життя своїх знайомих чи власного.

*Контрольна робота* з курсу «Психологія» є самостійною письмовою роботою студентів, яка в узагальненому вигляді відображає результати самостійного засвоєння ними певних питань з курсу. Контрольна робота з курсу «Психологія» передбачає виконання трьох завдань. Завдання для контрольних робіт, а також алгоритм обрання особистого варіанта контрольної роботи містяться у відповідному розділі даних методичних вказівок.

Завдання контрольної роботи передбачають реферативний характер їх виконання. Тому перш ніж починати писати відповіді на питання контрольної роботи, важливо виконати таку роботу:

- підібрати до відповідних питань необхідну літературу та ознайомитись з її змістом;
- продумати та скласти план відповіді на кожне з питань;
- поміркувати над змістом та логічністю висунутих у відібраних літературних джерелах положень, зіставити факти, які наводяться в літературі;
- узагальнити вивчений матеріал відповідно до складеного плану.



При написанні відповідей на питання контрольної роботи потрібно дотримуватись як певної структури їх викладу, так і вимог до загального оформлення роботи. За структурою відповіді на кожне з питань контрольної роботи мають містити:

- невеликий (у межах одного абзацу) вступ;
- основну частину;
- висновки, в яких коротко наводять основні положення, викладені у відповіді (обсяг висновків 2–3 абзаци).

Оформлення контрольної роботи передбачає, що її складовими є: титульний аркуш; зміст роботи, в якому вказані всі її структурні складові; список використаних літературних джерел.

Контрольна робота має бути виконана на аркушах білого кольору формату А4 у рукописному (пастою чорного або синього кольору) або друкованому (шрифт Times New Roman, розмір шрифту – 14, інтервал – 1,5) вигляді. Відступи мають бути не більше 2,5 см зверху і знизу сторінки, 1,5 см – справа, 3 см – зліва. Креслити поля не потрібно.

Орієнтовний загальний обсяг контрольної роботи має бути у межах 14–16 сторінок.

Титульний аркуш включає: назву ВНЗ (Українська державна академія залізничного транспорту); назву кафедри, на якій читається дисципліна (кафедра філософії і соціології); вид роботи (контрольна робота); назву дисципліни, з якої виконується робота (Психологія); дані про студента, який виконав роботу (прізвище, ім'я та по батькові, група, шифр залікової книжки); прізвище, науковий ступінь, звання та посада викладача, який має перевірити роботу; рік виконання роботи.

Нумерація сторінок починається зі вступу, але враховує титульний аркуш та зміст. Сторінки нумеруються арабськими цифрами, які розміщуються у верхньому правому куті сторінки. Всі розділи контрольної роботи починаються з нової сторінки.

Заголовки окремих питань пишуться ВЕЛИКИМИ літерами, починаючи з абзацного відступу. Крапка наприкінці заголовка не ставиться. Після заголовка пропускають один рядок і починають писати текст відповіді на питання з абзацного відступу.

Список використаної літератури має включати не менше трьох літературних джерел. Крім паперових видань, можливим є

також використання електронних та Інтернет – ресурсів, посилення на які у списку літературних джерел є обов’язковим.

На останній сторінці і титульному аркуші контрольної роботи має бути підпис студента, що її виконав. Контрольна робота реєструється на кафедрі та здається на перевірку перед початком сесійних занять.

Виконання контрольної роботи є необхідною, але не достатньою умовою для отримання студентами заліку, який є основною формою контролю і оцінки з курсу «Психологія». *Готуючись до заліку*, потрібно повторити засвоєний матеріал з курсу, виділити найбільш суттєві його аспекти, підготувати короткі тези з основних розділів, тем навчального курсу. Орієнтиром у цьому процесі можуть бути питання до заліку, наведені у відповідному розділі даних методичних вказівок.

## 2 ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ

№	Теми лекцій	Кіл-ть годин	Теми семінарських занять	Кіл-ть годин
1	Психологія як наука. Специфіка психологічного знання	2	Структура і методи сучасної психології	2
2	Психічні процеси і стани. Когнітивна й афективно-регулятивна сфери психіки людини	2	Мотивація і регуляція поведінки людини. Психологія стресу	2
3	Особистість. Формування та розвиток особистості	2	Індивідуально-психологічні властивості особистості	2
4	Соціальна психологія. Спілкування. Міжособистісний конфлікт	2	Ефективне спілкування. Стратегії розв’язання міжособистісних конфліктів	2
	Разом	8		8

## **2.1 Психологія як наука. Специфіка психологічного знання**

Сукупність явищ, що є об'єктом психологічного дослідження. Історія розвитку психології. Еволюція поглядів на предмет психології від античності до сьогодення. Проблема предмета психології. Основні теоретичні напрямки сучасної психології: психоаналіз (З.Фрейд), біхевіоризм (Е.Торндайк, Дж.Уотсон), гуманістична психологія (А.Маслоу, К.Роджерс), вітчизняна психологічна традиція (С.Л.Рубінштейн, О.М.Леонтьєв, Г.С.Костюк).

Поняття психічного, психіки. Основні ознаки і функції психічного відображення. Свідоме і несвідоме в психіці. Свідомість і самосвідомість як вищий рівень розвитку психіки. Психіка тварин і людини.

Мозок і психіка. Функціонування нервової системи як фізіологічна основа психіки. Функціональна асиметрія мозку.

Місце психології в системі наук. Психологія і педагогіка, історія, медицина, соціологія, політологія. Структура сучасної психології, основні галузі сучасної психології. Основні завдання фундаментальної, прикладної, практичної психології. Психологія професії.

Методи дослідження в психології: спостереження, опитування, експеримент; поняття психодіагностики, тести. Завдання та особливості методів практичної психології: психокорекції, психотерапії, психологічного тренінгу.

**Основні поняття:** психологія, психіка, психічне відображення, психічні процеси, психічні властивості, психічні стани; свідомість, несвідоме, самосвідомість; нервова система; психоаналіз, біхевіоризм, гуманістична психологія; фундаментальна, прикладна, практична психологія; методи психології.

## **2.2 Психічні процеси і стани. Когнітивна й афективно-регулятивна сфери психіки людини**

Відчуття як базовий психічний процес. Аналізатор, структура аналізатора. Види відчуттів. Поняття чутливості, порогів

чутливості. Особливості відчуттів: адаптація, сенсibilізація, синестезія. Стан депривації. Психічний процес сприймання. Види сприймання. Якості перцепції. Увага як психічний процес. Фізіологічні механізми уваги. Види, якості, розвиток уваги. Пам'ять. Процеси – складові пам'яті. Види пам'яті. Основні закономірності функціонування пам'яті. Мислення. Види мислення. Розвиток мислення: предметно–діюче, наочно–образне, словесно-логічне мислення. Основні операції мислення. Мовлення як когнітивний процес. Зв'язок мовлення і мислення. Уява. Роль уяви у творчому процесі. Мрія як форма уяви. Формування, розвиток та взаємозв'язок когнітивних процесів.

Поняття мотивів і потреб як основи психічної активності. Види потреб. Теорія ієрархії потреб А.Маслоу. Поняття мотивації. Види мотивів: бажання, інтереси, переконання, ціннісні орієнтації та ін. Мотивуюча роль світобачення та ідеалів. Мета як складова мотивації.

Поняття та функції емоцій. Фізіологічна основа емоцій. Теорії емоцій (Ч.Дарвіна, У.Джеймса і К.Ланге, П.В.Симонова). Види емоційних переживань: афекти, власне емоції, почуття, пристрасті, настрої. Стрес: поняття, роль стресів у житті людини; причини, динаміка розвитку, засоби попередження негативних наслідків стресів. Фрустрація. Розвиток емоційних переживань людини. Регуляція емоційних станів.

Воля. Мимовільні і довільні психічні процеси. Структура вольової дії. Поняття «боротьби мотивів».

**Основні поняття:** когнітивні психічні процеси, відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення, уява, мовлення; потреби, мотиви, мета, мотивація, емоції, афекти, почуття, пристрасті, настрої, стрес, фрустрація, подолання, воля, вольова дія.

### **2.3 Особистість. Формування та розвиток особистості**

Історія розвитку поглядів на поняття особистості: філософсько-літературний, клінічний, експериментальний періоди. Сучасне розуміння вітчизняними психологами понять «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність». Поняття психологічного віку.

Розуміння особистості в концепціях різних авторів. Структурна модель особистості З.Фрейда. Розуміння особистості представниками неофрейдизму (А.Адлер, К.Юнг, К.Хорні). Теорія рис Г.Олпорта і Р.Кеттела. Теорії соціального научіння (А.Бандура). Гуманістична концепція особистості (К.Роджерс, А.Маслоу). Поняття Я-концепції, образу-Я, самооцінки. Фактори, що впливають на формування Я-концепції, самооцінки.

Підходи до розуміння природи рушійних сил розвитку людини як особистості. Поняття формування та розвитку. Концепція розвитку та навчання Л.С.Виготського та Д.Б.Ельконіна. Основні закони психічного розвитку людини, сформульовані Л.С.Виготським. Поняття «зони найближчого розвитку», сензитивного періоду, вікової кризи, «провідної діяльності», психологічних новоутворень, вікових етапів. Психосоціальна концепція розвитку особистості Е.Еріксона. Поняття его-ідентичності.

Основні психологічні новоутворення дитячого, підліткового та юнацького вікових періодів. Особливості перебігу основних вікових криз становлення особистості (кризи 2-3 років, кризи підліткового віку). Роль дорослих у психологічному розвитку дитини. Роль особистості у власному розвитку. Виховання і самовиховання. Професійне самовизначення як складова особистісного зростання.

Суттєві психологічні ознаки дорослої особистості. Основні завдання, що постають перед людиною як перед особистістю в зрілому віці. Психологічний аспект проблеми свободи і відповідальності особистості. Поняття акме. Професійне самовдосконалення як складова особистісного самоствердження особистості.

**Основні поняття:** особистість, індивід, індивідуальність, структура особистості, механізми психологічного захисту, Я-концепція, самооцінка; вікові періоди (етапи), сензитивний період, «зона найближчого розвитку», вікова криза, «провідна діяльність», психологічні новоутворення, виховання, самовиховання, акме, самореалізація.

## 2.4 Соціальна психологія. Спілкування. Міжособистісний конфлікт

Предмет соціальної психології. Поняття соціальної групи. Поняття групової свідомості. Групові норми. Класифікація груп. Референтна група. Соціально-психологічні особливості малої соціальної групи. Динаміка розвитку груп. Соціально-психологічна диференціація, соціальна роль. Поняття конформізму та нонконформізму. Поняття лідер і лідерство. Теорії лідерства: теорія рис, ситуаційна теорія, теорія послідовників. Типологія лідерів.

Спілкування як основа міжособистісних стосунків. Функції спілкування. Структура спілкування. Три сторони спілкування: комунікація, перцепція, інтеракція. Засоби комунікації, вербальна і невербальна комунікація. Механізми і типи взаємодії. Поняття соціально-психологічного впливу. Типи впливу: переконання, навіювання, зараження, наслідування та ін. Соціальна фасилітація. Механізми та закономірності впливу (Р.Чалдіні). Позитивні і негативні наслідки впливу. Механізми протидії впливу. Закономірності міжособистісної перцепції у спілкуванні: ідентифікації, проекції, каузальної атрибуції та ін. Ефекти міжособистісного сприйняття у процесі спілкування. Ефективне спілкування, технології ефективного спілкування. Соціально-психологічний тренінг. Особливості ділового спілкування.

Поняття конфлікту. Структура конфлікту. Види конфліктів. Причини конфліктів. Функції і роль конфліктів. Динаміка конфлікту. Стратегії (стили) розв'язання конфліктів: кооперація, конфронтація, уникнення, пристосування, компроміс. Конструктивне розв'язання конфліктів.

**Основні поняття:** міжособистісні стосунки, спілкування; комунікація, інтеракція, перцепція в спілкуванні; соціально-психологічний вплив, види впливу, фасилітація; конфлікт, міжособистісний конфлікт, стратегії розв'язання конфліктів; соціальна група, групова свідомість, групові норми, соціальна роль, конформізм, нонконформізм, лідерство.

## **3 ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

### **3.1 Структура і методи сучасної психології**

#### **План**

- 1 Предмет та завдання психології як науки.
- 2 Методи сучасного психологічного дослідження.
- 3 Психологія як система наук. Структура сучасної психологічної науки і практики.
- 4 Специфіка практичної психології. Її завдання та методи.

#### **Методичні вказівки**

Вивчаючи тему, варто звернути увагу на специфіку об'єкта психології як науки. Вона полягає у вивченні психіки як суб'єктивної реальності, психічних процесів, властивостей і станів, механізмів і закономірностей психіки, поведінки людей і тварин.

Характерним для психології як впродовж її історичного розвитку, так і в сучасних умовах, є пошук відповідей на питання про природу, організацію, розвиток психіки і, відповідно, існування декількох різних підходів до розуміння предмета психології як науки: психоаналітичного, біхевіористичного, гуманістичного та ін. Важливо розуміти основні суттєві відмінності цих підходів.

Також варто звернути увагу на особливість методів психології, серед яких виділяють методи дослідження і методи психологічного впливу.

Питання місця психології в системі наук, а також структури сучасної психології пов'язане з розумінням як специфіки об'єкта і предмета психологічного знання, завдань психології як науки і практики, так і її методів. Таке розуміння дозволить розібратися у питаннях як особливостей взаємозв'язків психології і близьких до неї наук, так і окремих галузей психологічного знання, серед яких, зокрема, і практична психологія.

## Запитання для самоперевірки

1 В чому полягає предмет психології як науки? Як змінювались погляди стосовно предмета психології у процесі її історичного розвитку?

2 Дайте коротку характеристику поняття психіки. Наведіть декілька прикладів психічних явищ. Які основні функції психіки?

3 У чому полягають основні завдання психології як науки?

4 Які головні вимоги до методів наукового психологічного дослідження?

5 Опишіть і дайте характеристику основних методів сучасного психологічного дослідження.

6 Яка структура сучасної психології? Розкрийте особливості і взаємозв'язок фундаментальних, прикладних галузей психології і практичної психології.

7 Розкрийте зв'язок психології з іншими галузями науки.

8 В чому специфіка практичної психології?

9 Які основні методи використовуються практичними психологами?

10 Яким є основне завдання практичної психології?

## Завдання для обговорення, психологічні задачі

1 Прокоментуйте такі судження про психологію:

- Психологія – це наука, яка вивчає закономірності, механізми і факти психічного життя людини і тварин;
- Психологія – це галузь біологічної науки, що займається вивченням функціонування нервових процесів мозку;
- Психологія – це наука, яка вивчає активне відображення людиною і тваринами об'єктивної реальності у формі відчуттів, сприйняття, понять, почуттів та інших явищ психіки;
- Психологія – це наука про феноменальні (не тілесні) сутності, що утворюють зміст окремого «Я» (тобто свідомість індивіда).

2 Прокоментуйте таку думку. Наведіть по 5 аргументів на її користь і проти неї.

- Психологія – це не наука, а найсправжнісінька життєва практика! Адже чи не справжніми психологами є ворожки,



продавці, таксисти, деякі менеджери? Увійти в довіру, вчасно зорієнтуватися, вгадати настрій, особливості характеру, а потім усім цим скористатися – чи це не справжня психологія?

3 Обговоріть і поясніть, у чому відмінність між такими фахівцями: психологом, психіатром, психотерапевтом.

4 Наведіть декілька прикладів психічних і фізичних явищ. Обговоріть і визначте основні відмінності між ними.

5 Відомо, що обмеження можливості спілкування дитини з дорослими призводить до затримки розвитку її свідомості. Якщо ж дитина виростає не серед людей, а серед тварин (на жаль, відомі й такі випадки), така здатність, як свідомість, в неї взагалі не формується. Про які особливості людської психіки свідчать наведені факти?

**Література:** [2, 3, 9, 10, 14, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 29, 32].

### **3.2 Мотивація і регуляція поведінки людини. Психологія стресу**

#### **План**

- 1 Види потреб людини. Ієрархія потреб за А. Маслоу. Мотиви і мотивація.
- 2 Види емоційних переживань людини. Їх мотивуюча і регулятивна функція.
- 3 Стрес і фрустрація: причини, динаміка розвитку, роль у регуляції активності людини.

#### **Методичні вказівки**

Розглядаючи тему, потрібно розібратись і чітко розуміти зміст понять потреб і мотивів як суб'єктивних явищ, їх відмінність від об'єктивної необхідності.

Важливо також розуміти характер взаємозв'язку між різновидами потреб (у межах концепції ієрархії потреб А.Маслоу), між потребами, мотивами і цілями; між потребами, когнітивними й емоційними процесами.

Розглядаючи різновиди емоційних переживань, зокрема, стресу і фрустрації, їхніх причин і проявів, варто звернути увагу на питання ролі емоцій у житті людини, взаємозв'язку та розвитку емоційних переживань, їхньої регуляції, критеріїв емоційної культури людини. Важливим у межах теми є також питання волі як психічної функції людини, її природи, ролі у регуляції активності й досягнення мети, динаміки розгортання вольової дії, процесу формування вольових можливостей людини.

### **Запитання для самоперевірки**

1 Охарактеризуйте значення емоцій у житті людини. Назвіть види емоційних переживань та їх особливості.

2 Чим відрізняється відображення дійсності в емоціях та почуттях від відображення у пізнавальних процесах?

3 Що таке стрес? Що позитивного несе собою стрес? Назвіть шляхи попередження негативних наслідків стресу.

4 Що таке воля і яка її роль в регуляції поведінки та діяльності? Охарактеризуйте основні етапи вольової дії.

5 У чому полягає відмінність довільної дії від мимовільної?

6 Назвіть та охарактеризуйте основні вольові якості особистості.

7 Що таке потреба? Які види потреб Ви знаєте?

8 Що таке мотив, мотивація? Назвіть основні види мотивів.

### **Завдання для обговорення, психологічні задачі**

1 Наведіть декілька методів, прийомів регуляції емоційних станів. Обґрунтуйте їх дієвість.

2 Обговоріть, які умови могли б сприяти розвитку вольової регуляції поведінки людини, волі як психічної функції.

3 У лікарській практиці недостатня можливість людини позначати словами власні емоційні переживання отримала назву симптому алекситимії, який супроводжує, зокрема, психосоматичні захворювання. Як ви гадаєте, чим можна пояснити такий зв'язок?

4 Назвіть якомога більше різноманітних емоційних переживань і станів людини.

5 Обговоріть притчу, дайте відповіді на наведені нижче запитання:

- Відомою є легенда про філософа, який мандруючи світом, одного разу зустрів людей, які носили каміння. Всім їм він поставив одне й те саме запитання: «Що це ви робите?» На що відповідь першого робітника була така: «Ти що, не бачиш? Я тягаю каміння!» Другий відповів так: «Я тяжкою працею заробляю собі на хліб». А третій сказав: «Я будую храм».

- Як можна пояснити відмінності у відповідях будівельників?

- Як впливає уявлення людей про мету своєї діяльності на її результати?

**Література:** [2, 3, 9, 10, 14, 16, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 29, 31].

### **3.3 Індивідуально-психологічні властивості особистості**

#### **План**

- 1 Темперамент і діяльність. Індивідуальний стиль діяльності.
- 2 Характер. Типології характерів.
- 3 Формування характеру.
- 4 Здібності. Види та рівні розвитку здібностей. Інтелект.

#### **Методичні вказівки**

Засвоєння теми передбачає з'ясування змісту і специфіки основних індивідуальних властивостей психіки людини: її темпераменту, характеру, здібностей. Важливо розуміти, що темперамент є природно зумовленою властивістю психіки, що проявляється в особливостях динаміки протікання психічних процесів (їх швидкості, лабільності, інтенсивності та ін.). Характер же як індивідуальна властивість людини проявляється у цілісних змістовних особливостях поведінки та діяльності людини, в яких виражається ставлення її до себе, до інших людей, до справи, до світу в цілому. Здібності ж як індивідуальні характеристики проявляються в рівні успішності оволодіння людиною тим чи іншим видом діяльності.

Важливо розібратись і добре орієнтуватись у визначенні основних типів темпераменту, характеру, видів і рівнів розвитку здібностей людини на основі надійних, науково підтверджених критеріїв (які покладені в основу відомих типологій темпераментів і характерів І.П.Павлова, Е.Кречмера, У.Шелдона, К.Леонгарда, Е.Фромма та ін.), оскільки така диференціація сприяє більш ефективній організації взаємодії, кращому взаєморозумінню між людьми, розвитку самосвідомості людини.

У межах теми важливо також досягти розуміння змісту поняття «інтелект» як загальної здатності розв'язувати, знаходити вихід у широкому спектрі складних, проблемних ситуацій, завдань. Важливо також ознайомитись з науковими підходами щодо розуміння природи здібностей та інтелекту, механізмів їхнього розвитку.

### **Запитання для самоперевірки**

- 1 Що таке темперамент? Які типи темпераменту Ви знаєте?
- 2 Назвіть існуючі теорії темпераменту.
- 3 Як пов'язані між собою особливості темпераменту і характеру?
- 4 Що таке характер? Структура характеру.
- 5 Соціальний характер. Типи соціального характеру за Е. Фроммом.
- 6 У чому полягає суть поняття «акцентуація характеру»? Які типи акцентуацій Ви знаєте?
- 7 Що таке здібності? Які розрізняють види здібностей? Що є природною передумовою розвитку здібностей?
- 8 Що впливає на розвиток здібностей? Що є головною умовою розвитку здібностей?
- 9 У чому полягає суть поняття інтелект? Які виділяють різновиди інтелекту?

### **Завдання для обговорення, психологічні задачі**

1 На основі власних спостережень, узагальнення думок інших людей визначте, як різні особливості темпераменту проявляються у стилі діяльності людей. Сформулюйте декілька

рекомендацій (наприклад самим собі) щодо більш ефективної організації роботи, враховуючи особливості темпераменту.

2 Обговоріть, чи відповідає дійсності закономірність, сформульована у наведеному нижче прислів'ї?

- «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю».

3 Досягаючи успішності в діяльності, людина свідомо чи несвідомо компенсує відсутність або недостатній розвиток здібностей. Психолог Є.П.Ільїн виділив такі види компенсацій: а) недостатність здібностей компенсується знаннями і вміннями, що набуваються; б) недостатні здібності компенсуються за рахунок формування типового стилю діяльності; в) недостатній розвиток однієї здібності компенсується іншою, більш розвиненою і вираженою.

Наведіть приклади різних видів компенсацій у тій галузі діяльності, якою Ви займаєтесь і до якої себе готуєте як професіонала.

4 Відомими є багато прикладів прояву здібностей до різних видів діяльності у ранньому віці. Так, наприклад, В.А.Моцарт, який був сином видатного музичного педагога Л.Моцарта, ще у 5-річному віці вже створював свої перші музичні твори, а з 6-річного віку успішно гастролював Європою.

Ще один приклад – хлопчик 6,5 років Саша Селезньов, свідченням високого рівня здібностей якого є таке з ним інтерв'ю:

– Що таке горе? – Те, що не можна поправити.

– Чим відрізняється учень від учителя? – У вчителя розум у голові, а в учня – у підручнику.

– У чому суть нового? – Нове утворюється зі свого майбутнього.

– Що таке людина? – Радість іншої людини.

Які наукові положення про природу і механізми розвитку здібностей пояснюють і можуть бути доведені за допомогою таких фактів раннього прояву здібностей?

**Література:** [2, 3, 8, 9, 10, 14, 16, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 29].

### **3.4 Ефективне спілкування. Стратегії розв'язання міжособистісних конфліктів**

#### **План**

- 1 Спілкування. Функції, структура та засоби спілкування.
- 2 Різновиди і закономірності впливу та механізми міжособистісного взаємospрийняття у процесі спілкування.
- 3 Особливості і технології ефективного спілкування.
- 4 Міжособистісні конфлікти. Причини, динаміка розвитку та стратегії розв'язання конфліктів.

#### **Методичні вказівки**

Засвоєння теми передбачає усвідомлення змісту, основних особливостей, структурної будови, визначальних механізмів і закономірностей процесу спілкування як багатопланового процесу розбудови контактів між суб'єктами, спрямованого на їхнє взаємне пізнання, розвиток стосунків, регуляцію спільної діяльності, і в ході якого відбувається обмін інформацією (комунікація), взаємодія і взаємний вплив (інтеракція), взаємospрийняття і взаєморозуміння один одного (перцепція).

Суттєвими аспектами теми є питання особливостей і ролі вербальних та невербальних (словесних та несловесних) засобів комунікації в спілкуванні. Важливим є розуміння соціально-психологічного впливу – взаємодії у спілкуванні, результатом якої є зміна думок, емоційного стану, поведінки людини – як обов'язкової складової будь-якого спілкування. Потрібно виділити відмінності окремих різновидів впливу (спрямованого і не спрямованого): переконання, навіювання, маніпуляції, зараження, спонукання до наслідування та ін., а також деякі його закономірності (зокрема за Р.Чалдіні). Не менш значущим для розуміння спілкування як процесу й, відповідно, розвитку можливостей щодо його керованості, є усвідомлення механізмів взаємospрийняття партнерами по спілкуванню: ідентифікації, емпатії, стереотипізації, рефлексії, каузальної атрибуції (причинного пояснення).

Розкриваючи питання ефективного спілкування, варто звернути увагу, що різні визначення такого спілкування

збігаються у розумінні його як такого, що передбачає взаєморозуміння сторін, досягнення ними змістовних, важливих у контексті розвитку (як стосунків, так і особистісного) результатів. Серед технологій, які сприяють таким результатам, найбільш визнаними є технології активного слухання, Я-повідомлень та ін.

Розглядаючи питання психологічних аспектів конфліктів, важливо усвідомити зміст конфлікту як зіткнення протилежно спрямованих тенденцій, яке, з одного боку, суб'єктивно пов'язане з негативними емоційними переживаннями (в яких відображається загроза щодо можливих втрат), а з іншого – є джерелом змін та розвитку. Потрібно розрізняти конструктивний і деструктивний конфлікти, способи їх розв'язання. Розглядаючи стратегії вирішення конфліктів (стилі поведінки в конфлікті), важливо звернути увагу на класифікацію, запропоновану К.Томасом і Р.Кіллменом, в якій залежно від того, чиї інтереси свідомо чи несвідомо людина в конфлікті в першу чергу намагається реалізувати, виділяються стратегії уникання, пристосування, конфронтації, компромісу і співробітництва. Важливо розібратись у позитивних і проблемних характеристиках цих стратегій.

### **Запитання для самоперевірки**

1 Яку роль відіграє спілкування у суспільному житті, в індивідуальному розвитку людини?

2 Дайте характеристику вербальній та невербальній комунікації. У чому виявляється культура невербального спілкування?

3 Розкрийте зміст різних видів впливу як складової спілкування.

4 У чому полягає закономірність впливу, що названа закономірністю «соціального доказу»? Закономірність «обов'язку та послідовності»?

5 У чому суть механізму ідентифікації у процесі сприймання іншої людини?

6 Яку роль відіграють стереотипи у сприйнятті людьми один одного в процесі спілкування?

7 Розкрийте зміст ефектів «ореолу» та «новини» у процесі взаємосприйняття?

8 Якими є умови та засоби ефективного спілкування?

9 Що таке конфлікт? Які виділяють види конфліктів?

10 Якими є фази розвитку конфлікту?

11 Які ви можете назвати причини конфліктів?

12 Дайте характеристику основних стратегій поведінки в конфлікті (за К.Томасом та Р.Кілменом).

13 Які методи конструктивного розв'язання конфліктів Ви можете назвати?

### **Завдання для обговорення, психологічні задачі**

1 Обговоріть наведену нижче ситуацію. Свідченням чого можуть бути описані невербальні прояви одного з партнерів по спілкуванню?

- У спілкуванні один із співрозмовників висловлює своє зацікавлення пропозиціями партнера по спілкуванню, та останній звертає увагу, що ці слова супроводжуються у його співрозмовника поглядом і поворотом голови у бік, а також жестом, який ніби прикриває рот.

2 Обговоріть наведені нижче результати спостережень. Свідченням дії якого механізму взаємосприйняття і яких закономірностей впливу вони можуть бути? Як можуть вплинути на результати взаємодії між людьми такі особливості їх взаємосприйняття?

- Людей з масивним підборіддям прийнято вважати вольовими, з великим лобом – розумними, вузькими губами – хитрими, огрядних – добродушними, невеликого зросту – владними. Є також тенденція сприймати людей, що носять окуляри, розумними, такими, що заслуговують довіру, старанними; літніх і огрядних чоловіків вважати надійними і впевненими у собі; красивих людей – щирими, щасливими, врівноваженими, енергійними, люб'язними, витонченими.

3 Обговоріть наведені нижче результати одного з досліджень. Визначте, дію якої закономірності впливу і механізму взаємо сприйняття вони ілюструють?



- В одному з експериментів п'яти різним групам студентів представили одну і ту саму людину, але кожного разу її представляли як носія різних звань і посад. Після цього студентів просили визначити приблизно зріст представленої людини. В результаті виявилось, що коли її представляли як студента, зріст того, кого представляли, в середньому сприймався студентами на рівні 171см. Але як тільки людину представляли як асистента кафедри, її зріст піднявся до 178 см. При посаді «старшого викладача» зріст був більшим за 180 см. І, на решті, зріст «професора» дорівнював 184 см (В.В.Мироненко).

4 Обговоріть наведену нижче ситуацію. Чому саме так відбувається? Якими могли бути дії учасників взаємодії для більш конструктивного вирішення конфлікту?

Одна співробітниця висловлює іншій претензії з приводу великої кількості помилок у виконуваний нею роботі, помилки при цьому ще й часто повторюються. Та сприймає це як образу.

5 Обговоріть подану нижче ситуацію. Визначте, що можна зробити, щоб прояснити її, конструктивно розв'язати?

Кожного разу, як керівник веде серйозну розмову з одним із своїх підлеглих, оцінює його роботу; питає, чому не все виконується достатньо якісно і вчасно, той просто мовчить. Керівнику це неприємно, адже він не розуміє, з чим пов'язане таке мовчання, на скільки розуміє його підлеглий. Така ситуація керівника ще більше дратує.

**Література:** [1, 2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30].

## 4 ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Питання для контрольних робіт згруповані у три блоки. Перший блок стосується проблеми об'єкта та предмета психології як науки, структури психології, її методів, змісту основних категорій, таких як психіка, свідомість, несвідоме, психічні процеси, стани та ін. Другий блок питань присвячений

темам, в яких розкриваються особливості психологічних підходів до розуміння особистості як особливої психічної структурної цілісності, притаманної людині, основних закономірностей і особливостей процесу її становлення, індивідуальних властивостей. Третя група об'єднує питання соціально-психологічного спрямування: психологічних аспектів спілкування, його функцій, структури засобів; конфліктів, психологічних особливостей соціальних груп та міжгрупової взаємодії.

*Варіант* контрольної роботи визначається згідно з останньою цифрою шифру залікової книжки. Відповідності до неї обираються три питання для контрольної роботи. Наприклад, якщо останньою цифрою шифру залікової книжки є 7, то обирається сьоме питання з першого блоку, сьоме – з другого і сьоме – з третього.

### **Завдання першого блоку**

- 1 Предмет психології та етапи розвитку психологічного знання.
- 2 Поняття психіки. Свідоме і несвідоме в психіці. Психіка тварин і людини.
- 3 Психіка і нервова система: взаємозв'язок.
- 4 Завдання та структура сучасної психології.
- 5 Методи психологічного дослідження і психологічної практики.
- 6 Психічні процеси уваги, відчуття та сприймання.
- 7 Психічні процеси пам'яті, мислення і уяви.
- 8 Мотивація: потреби, мотиви, цілі.
- 9 Емоції: поняття, види, функції. Регуляція емоцій.
- 10 Стрес: поняття, функції, причини, прояви та профілактика негативних наслідків стресу.

### **Завдання другого блоку**

- 1 Розуміння особистості у вітчизняній психологічній традиції. Структура особистості.
- 2 Структурна модель особистості З.Фрейда. Механізми психологічного захисту.

3 Концепція психічного розвитку і навчання Л.С.Виготського і теорія «провідної діяльності» Д.Б.Ельконіна.

4 Психосоціальна теорія розвитку особистості Е.Еріксона.

5 Психологічні особливості розвитку особистості в дитячому та підлітково-юнацькому віці.

6 Психологічні особливості становлення особистості в дорослому віці. Поняття акме.

7 Темперамент як індивідуальна властивість психіки людини.

8 Характер як індивідуальна властивість психіки людини. Формування характеру.

9 Здібності: поняття, види та рівні розвитку здібностей.

10 Інтелект: поняття, природа інтелекту, види. Поняття IQ.

### **Завдання третього блоку**

1 Поняття, структура, функції та засоби спілкування.

2 Спілкування як сприймання партнерами один одного (перцептивний бік спілкування). Основні механізми взаємосприйняття.

3 Спілкування як процес обміну інформацією (комунікативний бік спілкування). Вербальні та невербальні засоби комунікації.

4 Спілкування як взаємодія (інтерактивний бік спілкування). Основні різновиди і закономірності соціально-психологічного впливу у спілкуванні.

5 Ефективне спілкування: поняття, способи та умови.

6 Поняття конфлікту, його соціальна роль, різновиди конфліктів.

7 Розв'язання конфліктів та стратегії (стилі) поведінки в конфліктних ситуаціях.

8 Соціальні групи: поняття, різновиди, особливості малої соціальної групи.

9 Поняття соціально-психологічного клімату, згуртованості групи. Феномени конформізму і нонконформізму.

10 Лідерство: поняття, підходи до розуміння природи лідерства, функції, типи лідерів.

## 5 ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1 Предмет психології, його специфіка на сучасному етапі розвитку психології.

2 Поняття психіки. Свідоме і несвідоме в психіці. Психіка тварин і людини.

3 Структура і методи сучасної психології.

4 Пізнавальні психічні процеси: відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення, уява.

5 Афективно-регулятивна сфера психіки (мотивація і емоції).

6 Стрес: його роль та засоби попередження негативних наслідків.

7 Теорія ієрархії потреб А.Маслоу.

8 Розуміння особистості у вітчизняній психології.

9 Розуміння особистості в психоаналітичній та гуманістичній теоріях.

10 Розвиток особистості. Підходи до розуміння рушійних сил розвитку. Етапи становлення особистості.

11 Психосоціальна концепція розвитку особистості Е.Еріксона.

12 Воля. Структура вольової дії.

13 Темперамент. Типи темпераменту.

14 Характер. Розвиток характеру.

15 Здібності. Види здібностей. Розвиток здібностей.

16 Спілкування. Три сторони спілкування.

17 Вплив. Протистояння впливу.

18 Засоби ефективного спілкування.

19 Конфлікт. Фази розвитку конфлікту.

20 Стратегії (стилі) поведінки в конфлікті.

21 Соціальна група. Види груп.

22 Особливості малої соціальної групи.

23 Груповий тиск. Конформізм і нонконформізм.

24 Динаміка розвитку групи.

25 Лідерство. Теорії лідерства. Типи лідерів.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Наука, 2003. – 416с.
- 2 Варій М.І. Загальна психологія: Підручник. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 967с.
- 3 Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. – 564с.
- 4 Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. – Новосибирск, 1999.
- 5 Гришина Н. В. Психология конфликта. – С.Пб.: Питер, 2002. – 464с.
- 6 Данчева О. В., Швалб Ю. М. Практична психологія в економіці та бізнесі. – К.: Лібра, 1999. – 270с.
- 7 Етика ділового спілкування: Навч. посіб. / За ред. Г.Б.Грищенко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 343с.
- 8 Леонгард К. Акцентуированные личности. – К.: Вища школа, 1989. – 374с.
- 9 М'ясоїд П.А. Задачі з курсу загальної психології: Навч. посіб. – К.: Вища школа, 2000. – 183с.
- 10 Максименко С. Д., Соловієнко В. Ф. Загальна психологія. Навч. посіб. – 2-ге вид. – К.: МАУП, 2001. – 255с.
- 11 Морозов А. В. Деловая психология: Курс лекций. – С.Пб.: Союз, 2000.– 571с.
- 12 Москаленко В.В. Психологія соціального впливу: Навч. посіб. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 448с.
- 13 Панкратов В.Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация. – М., 2001.
- 14 Петровский А.В. Популярныe беседы о психологии. – М., 1983.
- 15 Психология и этика делового общения. – М.: ЮНИТИ, 2001. – 327с.
- 16 Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – М.: МГУ, 1982. – 319с.
- 17 Психология личности в трудах зарубежных психологов: Хрестоматия / Сост. А.А.Реан. – С.Пб.: Питер, 2000. – 375с.

- 18 Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия /Сост. Л. В. Куликов. – С.Пб.: Питер, 2000. – 320с.
- 19 Психология личности /Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 287с.
- 20 Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М., 1990.
- 21 Психология: Учебн. для техн.. вузов / Под ред. В.Н.Дружинина /. – С.Пб., 2000.
- 22 Психологія. Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – 3-є вид. – К.: Либідь, 1994. – 558с.
- 23 Радугин А. А. Психология: Учеб. пособ. – М.: Центр, 2001. – 400с.
- 24 Рогов Е.И. Психология познания. – М.: ВЛАДОС, 1998.
- 25 Сивогракова З.А., Гармаш Н.В. Психологія: Навч. посіб. – Харків: УкрДАЗТ, 2006. – 300с.
- 26 Скотт Д. Г. Конфликты и пути их преодоления. – К.: Внешторгиздат, 1991. – 192с.
- 27 Столяренко Л. Д., Столяренко В. Е. Психология и педагогика для технических вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 512с.
- 28 Титова Л.Г. Технологии делового общения: Учеб. пособ. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 624с.
- 29 Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004.– 304с.
- 30 Чалдини Р. Психология влияния. – М., 1998.
- 31 Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – С.Пб.: Питер, 2008. – 256с.
- 32 Ярошевский М.Г. История психологии. – М., 1985.