

**Волинський національний університет  
імені Лесі Українки  
Факультет психології  
Кафедра педагогічної та вікової психології**

**Ігор Мудрак**

**ПСИХОЛОГІЯ  
(Основи психології)**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Луцьк - 2022**

**УДК 159.9(072)**

**М – 89**

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 3 від 16.11.2022 р.)

Рецензент:

**Кульчицька А.В.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Мудрак І.А.

М-89 Психологія (Основи психології): методичні рекомендації до самостійної роботи. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2022. 20 с.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів освіти освітнього рівня «бакалавр» денної форми навчання спеціальності Середня освіта, які вивчають освітній компонент Психологія (Основи психології). Рекомендації містять: загальні положення щодо самостійної роботи здобувачів освіти, зміст самостійної роботи з основ психології, завдання для самоконтролю та питання до підсумкового контролю.

**УДК 159.9(072)**

© Мудрак І.А., 2022

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Завдання для самостійної роботи:	
Тема 1. Предмет, мета та завдання психології.	
Методи та галузі психологічної науки.....	5
Тема 2. Основні напрямки розвитку психології.....	6
Тема 3. Виникнення та розвиток психіки.....	7
Тема 4. Психологія особистості .....	8
Тема 5. Пізнавальна сфера особистості .....	9
Тема 6. Індивідуально-психологічні особливості особистості .....	11
Тема 7. Емоційно-вольова сфера особистості.....	13
Тема 8. Психологічна характеристика діяльності...	14
Тема 9. Психологія спілкування.....	15
Тема 10. Людина і колектив.....	16
Перелік питань для підготовки до підсумкового контролю .....	17
Рекомендована література.....	19

## ВСТУП

Самостійна робота здобувачів освіти є основним засобом засвоєння навчального матеріалу, яка здійснюється з метою розвитку творчих здібностей та активізації розумової діяльності студентів; формування умінь і навичок самостійної розумової праці; розвитку морально-вольових зусиль; відпрацювання та засвоєння навчального матеріалу, визначеного тематичним планом для самостійних занять; закріплення та поглиблення знань, умінь та навичок; підготовки до занять та контрольних заходів; формування у здобувачів освіти культури розумової праці, самостійності та ініціативи у пошуку та набутті знань.

Самостійна робота з психології спрямована на досягнення таких цілей: закріплення психологічних знань і вмінь, отриманих під час аудиторної роботи; розширення і поглиблення знань з дисципліни; формування вмінь використовувати теоретичні знання для характеристики, аналізу та пояснення життєвих явищ і фактів; освоєння вмінь психологічного дослідження; формування інтересу до психологічної науки, психічних проявів людини, майбутньої професійної діяльності; розвиток таких особистісних якостей як організованість, творчість; освоєння вмінь самопізнання і саморозвитку.

## Завдання для самостійної роботи

### Тема 1. Предмет, мета та завдання психології.

#### Методи та галузі психологічної науки.

**Мета:** вдосконалити знання здобувачів освіти про предмет, об'єкт і завдання загальної психології; галузі психологічних знань, методи психологічного дослідження, принципи та етапи психологічного дослідження.

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** психологія, предмет психології, психіка, відображальна діяльність, активне психічне відображення, психічні стани, психічні властивості.

#### **Перелік завдань для самоконтролю:**

1. Що є предметом психології? Які групи психічних явищ вона вивчає?
2. Що таке психічне відображення? У чому полягає його активний характер?
3. Порівняйте природній експеримент та спостереження.
4. Чим відрізняється метод від методики дослідження?
5. Чим відрізняється природний експеримент від лабораторного, констатуючий – від формуючого?
6. Чим відрізняється метод бесіди від методу опитування?

## Тема 2. Основні напрямки розвитку психології

**Мета:** вдосконалити знання здобувачів освіти про історичні етапи розвитку психології, історію психологічної думки в Україні, визначити основні напрямки в сучасній психології; розвивати вміння аналізувати, порівнювати та формулювати висновки.

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** матеріалістичний підхід до вивчення психіки, ідеалістичний підхід до вивчення психіки, психоаналіз, біхевіоризм, гештальтпсихологія, когнітивна психологія, гуманістична психологія, культурно-історична теорія походження вищих психічних функцій.

### **Перелік завдань для самоконтролю:**

1. Що було предметом вивчення психології в періоди Античності та Середньовіччя?
2. З якою подією та з чієм ім'ям пов'язують виникнення психології як самостійної науки?
3. Назвіть основні положення психоаналітичного напрямку у психології.
4. Що становить предмет психології з позиції біхевіоризму?
5. Як пояснюють свідомість у гештальтпсихології?
6. Як трактується природа людини в межах гуманістичного підходу?
7. Які основні напрями (підходи, концепції, наукові школи) існують у сучасній психології?

### Тема 3. Виникнення та розвиток психіки

**Мета:** вдосконалити знання студентів про розвиток психіки в філогенезі, вищу нервову діяльність – основу психіки, функціональну асиметрію головного мозку, рефлекторний характер психічної діяльності, свідомість та її структуру, психологію несвідомого; розвивати вміння аналізувати, порівнювати та формулювати висновки; виховувати прагнення до самовдосконалення, пізнання та відповідальності.

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** функції психіки (сигнальна, регулятивна, адаптаційна, збереження цілісності організму), мозок, відображення, подразливість, чутливість, вища нервова діяльність, рефлекс, безумовний рефлекс, умовний рефлекс, психічні процеси, свідомість, несвідоме, підсвідоме.

#### **Перелік завдань для самоконтролю:**

1. Охарактеризуйте основні підходи до вирішення проблеми розвитку психіки.
2. У чому полягає сутність основних функцій психіки?
3. У чому полягає сутність рефлекторної природи психіки?
4. У чому полягає суть сигнальної ролі психіки?
5. Як пов'язаний розвиток психіки з середовищем та умовами життя?
6. Що спільне і що відмінне у психічній діяльності тварини і людини?
7. Що таке свідомість?
8. Яке співвідношення свідомої та несвідомої сфер психіки?
9. Як співвідносяться поняття «психіка», «свідомість» та «самосвідомість»?

## Тема 4. Психологія особистості

**Мета:** вдосконалити знання студентів про особистість, її структуру, спрямованість та активність; розвивати мислення, пам'ять, увагу, уяву, волюві якості; виховувати самоповагу, прагнення до самовдосконалення; формувати адекватну самооцінку.

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** індивід, індивідуальність, людина, особистість, чинники особистості: біологічний, соціальний, активність особистості; спрямованість особистості, мотив, настанова, потяг, прагнення, інтерес, переконання, світогляд, ідеал, потреба, самосвідомість, фрустрація, самооцінка, самоповага, рівень домагань.

### **Перелік завдань для самоконтролю:**

1. Що таке особистість? Її основні ознаки.
2. Як співвідносяться між собою поняття "особистість" і "індивідуальність" ?
3. Якою є структура особистості?
4. Як співвідносяться соціальне та біологічне в розвитку особистості?
5. Що таке спрямованість особистості? Її основні компоненти.
6. Що таке самооцінка особистості? Як самооцінка співвідноситься з рівнем домагань?
7. Що є джерелом і рушійною силою розвитку особистості?
8. Які чинники зумовлюють психічний розвиток особистості?



## Тема 5. Пізнавальна сфера особистості

**Мета:** вдосконалити знання студентів про відчуття, сприймання, їх класифікацію та види, загальні закономірності та властивості; увага, її структури та видів, фізіологічної основи; пам'ять, фізіологічні механізми пам'яті, види і процеси, етапи успішного запам'ятовування; мислення, його природу, розумові дії та операції мислення, його форми, види та індивідуальні особливості; розвивати види мислення та його індивідуальні особливості; увага, її структури та видів, фізіологічної основи, проаналізувати зв'язок з об'єктивною дійсністю.

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** відчуття, подразник, адаптація, взаємодія відчуттів, сенсibilізація, компенсація, синестезія, контраст відчуттів, якість, інтенсивність, тривалість, локалізація, емоційний тон відчуттів; сприйняття, предметність, цілісність, осмисленість, константність, категоріальність, вибірковість, апперцепція, увага, уважність, домінанта, види уваги: зовнішня, внутрішня, колективна, групова, індивідуальна, мимовільна, довільна, після довільна, властивості уваги: обсяг, розподіл, зосередженість, стійкість, коливання, переключення, уважність, неуважність; пам'ять, асоціація, запам'ятовування, відтворення, впізнавання, згадування, пригадування, види пам'яті: короткочасна, довготривала, оперативна, генетична, рухова, емоційна, образна, словесно-логічна, механічна, смислова, мимовільна, довільна, заучування, зубріння, відтворення, упізнавання, пригадування, згадування, збереження, забування; мислення, аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація, судження, умовивід, поняття, проблемна ситуація, завдання, гіпотеза, наочно-дійове мислення, словесно-логічне мислення, теоретичне мислення, практичне мислення, дискурсивне мислення, творче мислення,

репродуктивне мислення, поняття, судження, умовивід, індукція, дедукція, аналогія; уява, пасивна уява, марення, активна уява, відтворювальна уява, творча уява, мрія, аглютинація, гіперболізація, літота, акцентування, типізація.

***Перелік завдань для самоконтролю:***

1. У чому полягає фізіологічна основа відчуттів?
2. За якими ознаками класифікують відчуття?
3. Розкрийте сутність адаптації та її видів.
4. Який психічний процес називається "сприйманням"?
5. Якими є загальні властивості сприймань?
6. Що таке структурність сприймання та який її механізм?
7. Що таке константність сприймання та який її механізм?
8. У чому виявляється увага?
9. Яким є фізіологічний механізм уваги?
10. Якою є структура уваги?
11. Яким є механізм відволікання та розосередженості уваги?
12. За якими принципами пам'ять поділяють на види?
13. У чому полягає відмінність між короткочасною та оперативною пам'яттю?
14. Які процеси пам'яті ви знаєте? У чому полягають їхні функції?
15. У чому проявляються індивідуальні особливості пам'яті?
16. В чому полягає соціальна природа мислення людини?
17. Дайте характеристику логічним формам мислення.
18. В чому полягає суть мотивації мислительної діяльності?
19. Що таке мисленнєві стратегії?
20. Відмінність між уявою і уявленням.
21. Що таке мрія і яка її роль у діяльності людини?

## **Тема 6. Індивідуально-психологічні особливості особистості**

**Мета:** вдосконалити знання студентів про темперамент, його типи та властивості; розвивати індивідуальні властивості темпераменту; характер, його структуру та основні риси, розвивати формування характеру, виховувати риси характеру; здібності, талант, обдарованість, нахили та геніальність; розвивати загальні та спеціальні здібності

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** темперамент, типи темпераменту: сангвінік, холерик, меланхолік, флегматик, гуморальний підхід, конституційний підхід, фізіологічний підхід, сила нервових процесів, урівноваженість нервових процесів, рухливість нервових процесів, динамічність нервових процесів, лабільність нервових процесів, генотип, фенотип, екстравертованість, інтровертованість, сенситивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність; характер, симптомокомплекс, акцентуація характеру, тип характеру, структура характеру; здібності, обдарованість, талант, геніальність, природні та соціальні здібності, загальні та спеціальні здібності, задатки, нахили.

***Перелік завдань для самоконтролю:***

1. Якими властивостями психічної діяльності характеризується темперамент?
2. Яке поєднання властивостей вищої нервової діяльності І. П. Павлов зробив основним при поділі темпераменту на типи?
3. У чому виявляються особливості поведінки екстраверта?
4. У чому виявляються особливості поведінки інтроверта?
5. Як може позначатися темперамент на формуванні рис особистості?
6. Які риси особистості поєднуються в характері?
7. Які компоненти можна виокремити в структурі характеру?
8. У чому виявляється акцентуація характеру особистості?
9. Як поєднуються в характері природні та соціальні чинники?
10. Яким є механізм формування властивостей характеру?
11. У чому виявляються здібності особистості?
12. Якими є головні компоненти здібностей?
13. Як пов'язані між собою здібності та задатки?

## Тема 7. Емоційно-вольова сфера особистості

**Мета:** вдосконалити знання студентів про емоції та почуття, їх природу та класифікацію; розвивати довільні дії та їх особливості, вміння контролювати свої емоції та почуття; волю, її природу та функції; вольові якості особистості, розвивати довільні дії та їх особливості, виховувати позитивні вольові якості

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** емоції, почуття, види почуттів: моральні, інтелектуальні, естетичні, практичні; настрій, стрес, дистрес, афект; воля, вольове зусилля, потяг, бажання, хотіння, обмірковування, наміри, вольові якості, енергійність, терплячість, витримка, сміливість, цілеспрямованість, самостійність, рішучість, наполегливість, дисциплінованість, принциповість, організованість.

### **Перелік завдань для самоконтролю:**

1. В чому суть сигнальної та регулятивної функції почуттів?
2. Охарактеризуйте основні форми переживань почуттів.
3. Покажіть різницю між почуттями та емоціями.
4. В чому якісна відмінність емоцій тварин і людини?
5. У чому виявляються головні функції волі?
6. У чому полягає істотна відмінність між довільною та мимовільною дією?
7. Що таке сила волі і чим вона зумовлюється?
8. Якими є головні етапи розвитку складної вольової дії?
9. У чому полягає слабкість волі і які її причини?

## **Тема 8. Психологічна характеристика діяльності**

**Мета:** вдосконалити знання студентів з теми, визначити мету і мотиви діяльності, її структуру, засоби та процес їх засвоєння; розвивати вміння свідомо регулювати метою; виховувати навчальну і творчу діяльність

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** діяльність, характеристики діяльності: мотив, мета, предмет, структура, засоби; дія, рух, операція, знання, вміння, навичка, інтерференція, звичка, гра, навчання, праця.

### ***Перелік завдань для самоконтролю:***

1. Що таке діяльність? У чому полягає її суттєва відмінність від активності?
2. Психологічна структура діяльності.
3. Що таке навичка? Етапи формування навичок.
4. Що є показником досконалості навички?
5. Характерні риси гри як одного з видів діяльності.
6. Характерні риси навчання як виду діяльності.

## Тема 9. Психологія спілкування

**Мета:** вдосконалити знання здобувачів освіти про спілкування, засоби і функції спілкування та його різновиди; розвивати інтелектуальну сферу та словниковий запас особистості; виховувати культуру мовлення.

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** спілкування, комунікація, засоби спілкування, мовлення, мова, комунікатор, реципієнт, фасилітація, інгібіція, переконання, наслідування, навіювання, ідентифікація, рефлексія, рівні спілкування: конвенціональний, примітивний, маніпулятивний, стандартизований, ігровий, діловий; педагогічне спілкування.

### ***Перелік завдань для самоконтролю:***

1. Чим зумовлена потреба в спілкуванні між людьми?
2. У чому полягає соціальна сутність спілкування?
3. Яка роль у спілкуванні належить невербальній комунікації?
4. Що означає комунікативна функція спілкування?
5. У чому полягає суть інтерактивної сторони спілкування?
6. За якими принципами спілкування поділяють на різновиди?
7. Якими є умови ефективності спілкування?

## **Тема 10. Людина і колектив**

**Мета:** вдосконалити знання студентів про групу та колектив, види груп, закономірності функціонування груп, міжособистісні стосунки та психологічну сумісність і конфлікти в групі; розвивати психічні процеси та вміння знаходити конструктивні рішення в конфліктній ситуації; виховувати міжособистісні стосунки в групі.

**Самостійно опрацювати та засвоїти наступні терміни та поняття:** група, види груп: велика, мала, реальна, умовна, формальна, неформальна, асоціальна, референтна; рівні розвитку групи: дифузна, група-асоціація, група-кооперація; колектив, корпорація, статус.

### ***Перелік завдань для самоконтролю:***

1. За якими ознаками виділяються групи?
2. Яка група може виступати для особистості як референтна?
3. Якими є істотні ознаки колективу?
4. У чому полягає істотна відмінність між офіційним та неофіційним лідером групи?
5. Чим визначається статус особистості в колективі?
6. Які параметри можна дослідити за допомогою соціометрії та референтометрії?



## Перелік питань для підготовки до підсумкового контролю

1. Предмет, задачі, принципи, галузі психології.  
Методи дослідження.
2. Історія розвитку психологічної науки.
3. Характеристика форм відображення дійсності.
4. Мозок і психіка. Рефлекторна природа психіки.
5. Свідоме і безсвідоме. Структура свідомості.
6. Структура діяльності. Характеристика основних видів діяльності.
7. Уміння, навичка, звичка. Шляхи їх формування.
8. Сторони спілкування, функції та види спілкування.
9. Мовні, немовні засоби спілкування. Види мови.  
Механізми взаємсприймання.
10. Група. Колектив. Великі і малі групи.
11. Характеристика методів дослідження групової диференціації. Диференціація в групах і колективах.
12. Рівні сумісності. Теорії становлення груп.
13. Індивід. Особистість. Індивідуальність.
14. Структура особистості.
15. Свідомі і несвідомі мотиви.
16. Активність особистості та її джерела.
17. Самооцінка, рівень домагань.
18. Увага. Форми прояву уваги. Види уваги.  
Одиниці властивості уваги.
19. Відчуття. Природа відчуттів. Властивості відчуттів. Класифікація відчуттів. Види відчуттів.
20. Предметність, константність, цілісність, структурність, вибірковість, осмисленість сприймання.

Види сприймань. Природа сприймань. Сприймання простору, часу і руху.

21. Пам'ять. Механізми пам'яті. Види пам'яті.

22. Психологічні теорії пам'яті. Фізіологічна природа пам'яті.

23. Забування, його причина та профілактика. Індивідуальні особливості пам'яті.

24. Мислення. Властивості мислення. Логічні форми мислення.

25. Види мислення. Мислення як діяльність. Операційний склад мислення. Індивідуальні особливості мислення

26. Уява. Властивості уяви. Фізіологічна природа уяви.

27. Операційний склад уяви. Способи синтезу фантастичних образів.

28. Види уяви. Індивідуальні особливості уяви.

29. Воля. Функції волі. Структура вольового акту. Вольові якості.

30. Почуття. Функції почуттів. Фізіологічна природа почуттів. Психологічні теорії почуттів.

31. Форми переживання почуттів. Види почуттів.

32. Темперамент. Природа. Фізіологічна основа. Характеристика основних типів темпераменту.

33. Характер. Природа характеру. Акцентуація характеру. Структура характеру. Сфери прояву характеру.

34. Здібності. Природа здібностей. Структура здібностей. Талант, геніальність, майстерність.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с. <https://subject.com.ua/pdf/268.pdf>
2. Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології: навч. посібник. К., 2005. 416 с.
3. Загальна психологія: підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. Вінниця: Нова книга, 2004. 704 с.
4. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. К. : Либідь, 2007. 256 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. К. : Центр навч. літератури, 2004. 272 с.
6. Основи психології: підручник / За заг. ред. Киричука О. В., Роменця В. А. К. : Либідь, 2002. 632 с.
7. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. К.: . НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/15237/Textbook.pdf;jsessionid=D9339E3DD5D2BAA7E93D2580057D585C?sequence=5>
8. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник К. : Знання, 2007. 367 с.
9. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. К. : Либідь, 2005. 464 с.
10. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>
11. Цимбалюк І. М. Психологія. К. : Професіонал, 2004. 214 с.

Навчально-методичне видання

Автор: Мудрак Ігор Аркадійович

**ПСИХОЛОГІЯ**  
**(Основи психології)**

методичні рекомендації до самостійної роботи

Друкується в авторській редакції