

3

23900321



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Психологія

Методичні рекомендації
до вивчення дисципліни



Київ-2014

Міністерство освіти і науки України
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут»

Психологія

Методичні рекомендації
до вивчення дисципліни
для студентів усіх напрямів підготовки
денної та заочної форм навчання

*Рекомендовано методичною комісією
факультету соціології і права НТУУ «КПІ»*

Київ
НТУУ «КПІ»
2014

Психологія [Текст] : метод. рек. до вивч. дисц. для студ. усіх напрямів підготов. ден. та заоч. форм навч. / Уклад. : А. Ш. Апішева, І. О. Блохіна, Т. Ю. Гущина. – К. : НТУУ «КПІ», 2014. – 28 с.

*Рекомендовано методичною комісією ФСП НТУУ «КПІ»
(Протокол № 7 від 13.03.2014 р.)*

Навчально-методичне видання

Психологія

**Методичні рекомендації
до вивчення дисципліни
для студентів усіх напрямів підготовки
денної та заочної форм навчання**

Укладачі: *Апішева Амінет Шабанівна,
Блохіна Ірина Олександрівна, канд. психол. наук, доц.,
Гущина Тетяна Юріївна, канд. психол. наук, доц.*

Відповідальний редактор *О. А. Жирун, канд. психол. наук, доц.*

Рецензент *О. Я. Юрчишин, канд. техн. наук, доц.*

*За редакцією укладачів
Надруковано з оригінал-макета замовника*

Темплан 2014 р., поз. 2-023

Підп. до друку 16.06.2014. Формат 60×84¹/₁₆. Папір офс. Гарнітура Times.
Спосіб друку – ризографія. Ум. друк. арк. 1,63. Обл.-вид. арк. 2,7. Наклад 50 пр. Зам № 14-134.

НТУУ «КПІ» ВПІ ВПК «Політехніка»
Свідоцтво ДК № 1665 від 28.01.2004 р.
03056, Київ, вул. Політехнічна, 14, корп. 15
тел. (044) 406-81-78

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	4
I. Мета і завдання дисципліни	4
II. Тематичний план	5
III. Методичні рекомендації щодо вивчення дисципліни	6
IV. Орієнтовні питання до модульної контрольної роботи	24
V. Список рекомендованої літератури	25
Додаток	28

ВСТУП

Методичні рекомендації спеціально підготовлені з метою оптимізації вивчення теоретичного матеріалу з курсу. «Психологія».

Вивчення курсу «Психологія» передбачає засвоєння студентами системи психологічних знань, основних понять за темами, ознайомлення з навчально-методичними матеріалами.

За кожною темою наводяться посилання на список основної та додаткової літератури, що не виключає можливості студентів самостійно по узгодженню з викладачем розширити цей список. Така робота по підборі релевантних наукових джерел може виявитися особливо корисною при підготовці студентом доповіді або виконанні самостійної письмової роботи за завданням викладача.

До кожної теми, поряд з методичними матеріалами до аудиторних занять, представлені завдання для самоконтролю та самоперевірки до нього.

I. МЕТА І ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Курс «Психологія» містить у собі загальні основи наукової системи психологічних знань, що сприяє розвитку загальної психологічної культури, зростанню ефективності професійного спілкування, формуванню оптимальної моделі професійної поведінки.

Метою дисципліни «Психологія» є підвищення рівня психологічної компетенції майбутніх фахівців з усіх напрямків підготовки «НТУУ» КПП.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

знати: природу психіки людини; основні психічні функції та їх фізіологічні механізми, співвідношення природних та соціальних факторів у розвитку психіки; форми засвоєння людиною дійсності, роль свідомості та самосвідомості у поведінці, діяльності, формуванні особистості людини; призначення болі, емоцій, потреб, мотивів; форми і методи психологічного впливу на особистість і групу; психологічні засади самовдосконалення та самовиховання.

Уміти:

- діагностувати власні психічні стани та почуття з метою забезпечення ефективної та безпечної діяльності;
- користуватися прийомами саморегулювання та самоконтролю, розвитку вольових властивостей особистості;
- організовувати власну діяльність як складову колективної діяльності;

- організувати та контролювати власну поведінку з метою забезпечення гармонійних стосунків з учасниками спільної діяльності, враховуючи психологічні особливості її членів;
- визначати чинники, що призводять до виникнення конфліктів у між особистісному спілкуванні, та зменшувати рівень їх впливу.

ІІ. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ 1. Психологія як наука

Тема 1.1. Предмет психології

Тема 1.2. Основні напрямки сучасної психології

Тема 1.3. Методи психології

Тема 1.4. Розвиток психіки

Розділ 2. Психічні процеси

Тема 2.1. Відчуття та сприймання

Тема 2.2. Увага

Тема 2.3. Пам'ять

Тема 2.4. Мислення

Тема 2.5. Емоційно-вольові процеси

Розділ 3. Психологія особистості

Тема 3.1. Структура особистості. Теорії особистості

Тема 3.2. Основні напрямки і цілі психокорекційної роботи

Тема 3.3. Особистість як суб'єкт діяльності

Тема 3.4. Психологія професійної діяльності

Розділ 4. Психологія групи

Тема 4.1. Психологія групи

Тема 4.2. Психологія спілкування

III. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. Психологія як наука

Тема 1.1. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Цілі і завдання вивчення теми: ознайомитися з існуючими редакціями предмета психології та галузями науки психологія; систематизувати знання про основні функції психіки, психологічні явища.

Основні питання теми. Поняття «психологія», «психіка». Особливості психології як науки. Предмет та об'єкт психології, їх співвідношення. Особливості психічної реальності. Світ психічних явищ. Основні функції психіки.

При вивченні теми 1.1. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2; 3.

Додаткова: 1; 3; 4; 5; 7; 8; 10; 12; 13.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 1.1. (див додаток):

психіка, свідомість, індивідуальність, психічні процеси, психічні стани, психічні утворення, психічні властивості, психічне відображення, психічна регуляція.

3) дати відповіді на питання для самоконтролю:

3.1. Що вивчають такі науки?

а) математика; б) фізика; в) суспільні науки; г) психологія.

3.2. У чому полягають особливості психології як науки?

3.3. Як ви розумієте психічну реальність?

3.4. Наведіть приклади психічних явищ.

3.5. Охарактеризуйте психічне відображення та регулювання як функції психіки.

4) виконати завдання для самоперевірки

Заповніть пропущені місця:

4.1. досліджує зв'язки між нервовою системою та поведінкою.

4.2. вивчає психіку людини, загальні закономірності, встановлює логічний осередок психології, визначає методологічні засади психологічних досліджень, формує категоріальний апарат.

4.3. Властивість високоорганізованої матерії (мозку) відображувати

об'єктивну дійсність та на основі психічних образів, які при цьому формуються, відповідним чином регулювати діяльність та поведінку людини називається.....

4.4. функція психіки в процесі праці реалізується в станах оптимальної мобілізації резервних можливостей працівника, необхідному рівні його активності, концентрації і спрямуванні пізнавальних процесів та вольових зусиль на досягнення поставленої мети.

4.5. Основними формами прояву психіки є,

.....,

ТЕМА 1.2. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Цілі і завдання вивчення теми: ознайомитися із сучасними напрямками психології; засвоїти загальні характеристики основних шкіл сучасної психології, глибинної психології, біхевіоризму, гуманістичної психології, гештальтпсихології, діяльнісного підходу.

Основні питання теми. Основні розділи психології. Зв'язок з іншими науками. Основні напрямки розвитку психологічної науки: структуралізм, функціоналізм, гештальтпсихологія, психоаналіз, біхевіоризм, гуманістична психологія, когнітивна психологія.

При вивченні теми 1.2. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 3, 1, 2.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 1.2. (див додаток):

- психоаналіз, несвідоме, лібідо, сублімація;
- біхевіоризм, поведінка, стимул, підкріплення;
- гуманістична психологія; самоактуалізація, конгруентність;
- гештальтпсихологія, гештальт;
- діяльнісний підхід, діяльність.

3) дати відповіді на питання для самоконтролю:

3.1. Чи можна стверджувати, що недооцінка біхевіористами свідомого в психічній діяльності людини позбавляє особистість можливості бути активним суб'єктом діяльності?

3.2. Чи правомірно вважати, що структурна психологія розглядає психіку за механізмами її функціонування як замкнену в собі систему?

3.3. Чи можна вважати, що ідеї психоаналізу як напряму в психології є більш плідними для з'ясування психологічних механізмів відхилень у

психічній діяльності людини, ніж в обґрунтуванні закономірностей психічного життя у нормі?

3.4. На яких вихідних принципах базується гуманістична психологія?

3.5. У чому суть матеріалістичного підходу до розуміння психічних явищ?

4) виконати завдання для самоперевірки

Визначте, до якої психологічної школи відноситься кожна теза:

4.1. Умовою благополучного розвитку особистості є наявність щирих, люблячих відносин з близькими –

4.2. Невиконаний намір залишає в психіці слід у вигляді напруги, внутрішньої тенденції –

4.3. Використання психікою захисних механізмів є неодмінною обов'язковою частиною нормального людського розвитку –

4.4. Між поведінкою людини і поведінкою тварини немає принципової відмінності –

ТЕМА 1.3. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ

Цілі і завдання вивчення теми: ознайомитися з основними методами психології; систематизувати знання про теоретичні, організаційні та експериментальні методи психологічного дослідження.

Основні питання теми. Методи психологічних досліджень. Основні групи методів психології. Теоретичні методи психології: моделювання, реконструкція, типологічний метод. Емпіричні методи психології: спостереження, самоспостереження, експеримент, бесіда, опитування, тестування, аналіз документів та продуктів діяльності, експертна оцінка. Аналітичні методи: кількісні та якісні. Методи організації психологічного дослідження: лонгітюдний метод, метод зрізів.

При вивченні теми 1.3. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2.

Додаткова: 1; 3; 4; 5; 7; 8; 10; 12; 13.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 1.3. (див додаток):

метод, спостереження, експеримент, бесіда, тест, анкетування, лонгітюдний метод, проєктивна методика.

3) дати відповіді на питання для самоконтролю:

3.1. Що таке метод наукового дослідження?

3.2. Які методи належать до методів теоретичного дослідження?

3.3. Які методи належать до методів організації дослідження?

3.4. У чому полягає відмінність між природнім і лабораторним експериментом?

3.5. В чому полягає сутність методу тестів?

4) виконати завдання для самоперевірки

Вкажіть вірні чи невірні наступні твердження:

4.1. У методі спостереження дослідник може втрутитись в подію і направити її по запланованому руслу.

4.2. У спостереженні випробовуваний не відчуває, що за ним спостерігають.

4.3. В експерименті можливий відносно повний контроль змінних.

4.4. Гіпотеза, яка перевіряється в експерименті, формулюється як передбачуваний зв'язок між незалежною і залежною змінними.

4.5. В експерименті у випробовуваного не може з'явитись скутість, тривога, страх оцінки.

4.6. При проведенні бесіди дослідник завжди вільний від суб'єктивності.

4.7. Тести можуть бути орієнтовані тільки на оціночні показники.

4.8. У проєктивних тестах головним є суб'єктивний сенс.

ТЕМА 1.4. РОЗВИТОК ПСИХІКИ

Цілі і завдання вивчення теми: систематизувати знання про розвиток психіки; поглибити знання про стадії розвитку психіки в філогенезі та онтогенезі; ознайомитися з провідними теоріями вікового розвитку психіки

Основні питання теми. Історичний розвиток психіки (філогенез). Стадії розвитку психіки тварин. Сенсорно-перцептивний рівень пізнання. Елементарна сенсорна стадія. Перцептивна стадія. Стадія тваринного інтелекту. Проблема антропогенезу. Відмінності психіки людини та тварини. Теорії онтогенезу психіки. Фактори психічного розвитку. Вікові стадії розвитку психіки людини. Вікові кризи розвитку людини.

При вивченні теми 1.4. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2.

Додаткова: 1; 2; 3; 4.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 1.4. (див додаток):

філогенез, онтогенез, чутливість, сенсорна психіка, перцептивна психіка, інтелект, антропогенез, сензитивний період, вікова

криза.

3) дати відповіді на питання для самоконтролю:

- 3.1. Що таке філогенез психіки?
- 3.2. Чому філогенез психіки досліджується саме об'єктивними методами?
- 3.3. Які основні етапи філогенетичного розвитку психіки?
- 3.4. Що таке онтогенез психіки?
- 3.5. Які основні особливості онтогенезу психіки людини?
- 3.6. Перерахуйте основні вікові періоди.

4) виконати завдання для самоперевірки

Заповніть пропущені місця:

- 4.1. У людини велика частина видового досвіду зафіксована у вигляді
- 4.2. У істот, що знаходяться на інтелектуальній стадії психічного відображення, на особливості поведінки суттєво впливає
- 4.3. Чим вище місце займає жива істота на шкалі філогенетичного розвитку, тим часу потрібно їй для досягнення повної психічної і поведінкової зрілості.
- 4.4. Період, коли формування деякої психологічної властивості індивіда відбувається найбільш ефективно, носить назву
- 4.5. Кризи розвитку є наслідком психічного розвитку.

Розділ 2 . Психічні процеси

ТЕМА 2.1. ВІДЧУТТЯ І СПРИЙМАННЯ

Цілі і завдання вивчення теми: систематизувати та поглибити знання про форми відображення дійсності - психічні процеси відчуття та сприймання.

Основні питання теми. Характеристика пізнавальних процесів. Відчуття як первинна форма відображення дійсності. Види відчуттів. Загальні властивості відчуттів: модальність, інтенсивність, локалізація, тривалість. Специфічні особливості відчуттів: пороги чутливості, адаптація, сенсibilізація, синестезія, компенсація, сенсорна депривація.

Сприймання. Сутність та основні якості сприймання: цілісність, структурність, константність, предметність, осмисленість, узагальненість, аперцепція. Класифікація сприймань.

При вивченні теми 2.1. необхідно:

- 1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 6.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 2.1. (див додаток):

відчуття, інтероцептивні відчуття, екстероцептивні відчуття, пропріоцептивні відчуття, сенсibiliзація, сприймання, сприймання руху, сприймання простору, сприймання часу, апперцепція.

3) відповісти на питання для самоконтролю:

3.1. Які характеристики відчуттів ви знаєте?

3.3. Що таке адаптація і сенсibiliзація?

3.4. Якими властивостями характеризується сприймання?

3.6. Які фактори впливають на сприймання?

3.7. Які принципи організації сприймання ви знаєте?

4) виконати завдання для самоперевірки

Заповніть пропущені місця:

4.1. Мінімальна величина подразника, що викликає ледве помітне відчуття, називається порогом відчуттів.

4.2. Стійке підвищення чутливості певних органів чуття шляхом їх тренування називають

4.3. Фактором ефективності та адекватності сприймання виступає попередній людини.

4.4. Об'єднання інформаційних елементів в процесі сприймання здійснюється за принципами, і

ТЕМА 2.2. УВАГА

Цілі і завдання вивчення теми: систематизувати та поглибити знання про форми відображення дійсності - психічний процес уваги.

Основні питання теми. Поняття про увагу. Види уваги: мимовільна, довільна, післядовільна; зовнішня та внутрішня. Основні властивості уваги: концентрованість, інтенсивність, сталість, обсяг, розподіл, переключення. Засоби та шляхи вдосконалення уваги.

При вивченні теми 2.2. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 6.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 2.2. (див додаток):

увага, домінанта, довільна, мимовільна, післядовільна увага;

зовнішня, внутрішня увага; об'єм, стійкість, розподіл, переключення уваги, неуважність.

3) відповісти на питання для самоконтролю:

- 3.1. Чи можлива розумна діяльність без уваги?
- 3.2. У чому відмінності мимовільної і довільної уваги, мимовільної і післядовільної уваги?
- 3.3. Чим може бути зумовлене переключення уваги?
- 3.4. Які якості уваги, з вашої точки зору, мають для фахівця особливе професійне значення?
- 3.6. Чим може бути зумовлена неуважність
 - студента на занятті;
 - вашого знайомого при розмові з вами;
 - викладача на заліку?

4) виконати завдання для самоперевірки

Заповніть пропущені місця:

- 4.1. На відміну від пізнавальних процесів, увага є динамічною стороною всіх пізнавальних процесів і свого особливого як пізнавальний процес не має.
- 4.2. З увагою пов'язують найбільш інтенсивну та плідну розумову діяльність, високу продуктивність усіх видів праці.
- 4.3. На думку О.О. Ухтомського, панівне осереддя, яке притягає до себе хвилі збудження з найрізноманітніших джерел – це
Вирішіть проблемні ситуації:
- 4.4. Ньютон мав звичку варити яйце на спиртовці за робочим столом, щоб зайвий раз не відволікатись від роботи. Одного разу в момент напруженої розумової праці замість яйця він вкинув у каструлю свого годинника. Як можна пояснити цей факт?
- 4.5. Хижак може протягом тривалого часу вистежувати свою жертву. Чи можна його увагу схарактеризувати як довільну?

ТЕМА 2.3. ПАМ'ЯТЬ

Цілі і завдання вивчення теми: систематизувати та поглибити знання про форми відображення дійсності - психічний процес пам'яті.

Основні питання теми. Поняття про пам'ять. Основні теорії пам'яті. Характеристика головних процесів пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення, забування. Мимовільне та довільне запам'ятовування. Види пам'яті. Індивідуальні відмінності. Значення пам'яті в житті людини.

При вивченні теми 2.3. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 6.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 2.3. (див додаток):

пам'ять, запам'ятовування, зберігання, відтворення, забування, впізнавання, пригадування, згадування, ремінісценція, персеверація.

3) відповісти на питання для самоконтролю:

3.1. Які процеси пам'яті вам відомі?

3.2. Які види пам'яті існують і за якими основами вони класифікуються?

3.3. Які методи вивчення пам'яті були розроблені Ебінгаузом?

3.5. Яку роль відіграє установка для процесів збереження матеріалу в пам'яті?

3.7. Як впливає смислова організація матеріалу на запам'ятовування?

4) виконати завдання для самоперевірки

Вкажіть вірні чи невірні наступні твердження:

4.1. Механізм короточасної пам'яті дозволяє інформації зберігатись менше секунд.

4.2. Якщо необхідно протягом нетривалого часу зберегти інформацію, яка складається більше, ніж з чотирьох елементів, мозок автоматично здійснює перегруповування цих елементів.

4.3. Людина завжди довші пам'ятає про роботу, яку встигла закінчити.

4.4. Пам'ять тісно пов'язана з більшістю процесів мислення.

4.5. Функціональна ригідність виступає прикладом негативного впливу пам'яті, оскільки часто уповільнює вирішення проблеми.

ТЕМА 2.4. МИСЛЕННЯ

Цілі і завдання вивчення теми: систематизувати та поглибити знання про форми відображення дійсності - психічний процес мислення.

Основні питання теми. Поняття про мислення. Форми мислення: поняття, судження, міркування, умовисновки. Операції мислення: порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація. Види мислення: наочно-дійове, наочно-образне, абстрактно-логічне. Розв'язання розумових задач та творча діяльність особистості. Колективна творчість. Розумова діяльність і мова. Поняття про коефіцієнт інтелектуальності.

При вивченні теми 2.4. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 6.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 2.4. (див додаток):

мислення, аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, класифікація, узагальнення, систематизація, наочно-дійове, наочно-образне, абстрактно-логічне мислення.

3) відповісти на питання для самоконтролю:

3.1 Чому мислення відносять до найскладніших пізнавальних психічних процесів?

3.2. Які розумові операції включає в себе аналітичне мислення?

3.3. Охарактеризуйте алгоритм розв'язання розумових задач.

3.4. Чим відрізняються основні види мислення?

3.5. В чому полягає єдність мислення й мови?

4) виконати завдання для самоперевірки:

Вкажіть вірні чи невірні наступні твердження:

4.1. Випадкове перебирання варіантів завжди краще, ніж систематичне.

4.2. Розумова діяльність, яка виходить із мотивів, не завжди спрямована на досягнення певних цілей.

4.3. Згідно з біхевіористською концепцією розвитку пізнавальних процесів, мислення і мова являють собою прояв однієї і тієї ж рухової активності.

4.4. В поняттях як форми мислення найповніше відображаються всі властивості та якості об'єктів.

4.5. Абстрагування – це мислене розчленування об'єктів свідомості, виокремлення в них їхніх частин, боків, аспектів, ознак і властивостей.

ТЕМА 2.5. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ПРОЦЕСИ

Цілі і завдання вивчення теми: систематизувати та поглибити знання про форми відображення дійсності - психічні процеси емоції та воля.

Основні питання теми. Емоційні психічні процеси. Фізіологічне підґрунтя емоцій і почуттів. Вираження емоцій і почуттів. Форми

переживання емоцій і почуттів: настроїв, афект, стрес, фрустрація, пристрасть. Класифікація почуттів.

Поняття про волю. Воля та вольові дії. Етапи простого та складного вольового акту. Основні якості волі. Вольові якості та психологічні фактори їх формування. Свобода волі та відповідальність особистості. Безвілля, його причини та боротьба з ним.

При вивченні теми 2.5. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 6.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 2.5. (див додаток):

емоції, почуття, настрої, афект, стрес, фрустрація, моральні, інтелектуальні, естетичні, праксичні почуття; воля, вольова дія, безвілля.

3) відповісти на питання для самоконтролю:

3.1. Чи можна, спостерігаючи за поведінкою людини, точно визначити, які емоції вона переживає?

3.2. Чи є знання про фізіологічні зміни в організмі достатніми для визначення емоційного стану людини?

3.3. За якими критеріями емоційні явища поділяються на афекти, власне емоції, почуття і настрої?

3.4. У чому виявляються головні функції волі?

3.5. Які чинники, на вашу думку, справляють найбільший вплив на розвиток волі людини?

4) виконати завдання для самоперевірки

Заповніть пропущені місця:

4.1. виникають в результаті узагальнення емоцій, мають чітко.

виражений предметний характер, відрізняються стійкістю.

4.2. Негативне емоційне переживання, викликане блокуванням будь якого прагнення, неможливістю досягти бажаного називається

4.3. Фази синдрому загальної адаптації:,,
Вирішіть проблемні ситуації:

4.4. У житті трапляється так, що прийнявши рішення, людина починає знову сумніватися в його правильності і не виконує його. Чим пояснити виникнення таких протиріч?

4.5. Які прийоми роботи над собою можуть сприяти формуванню вольових якостей?

Розділ 3. Психологія особистості

ТЕМА 3.1. СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ. ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ

Цілі і завдання вивчення теми: ознайомитися з розумінням поняття «особистість» в різних психологічних теоріях; систематизувати знання про психологічну структуру особистості; поглибити знання про вроджені та набуті властивості в поведінкових проявах людини.

Основні питання теми. Поняття особистості в психології. Структура особистості. Співвідношення понять: індивід, особистість, індивідуальність. Спрямованість особистості. Потреби. Інтереси. Ціннісно-смилова сфера особистості. Активність особистості та її джерела. Темперамент. Поняття і типи темпераменту. Якості темпераменту. Характер. Основні риси характеру. Акцентуація характеру і темпераменту. Поняття про здібності. Структура здібностей. Загальні та спеціальні здібності. Теорії особистості.

При вивченні теми 3.1. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2; 3.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 3.1. (див додаток):

особистість, індивід, індивідуальність, спрямованість, потреба, інтерес; темперамент, характер, акцентуація характеру, здібності.

3) відповісти на питання для самоконтролю:

3.1. У чому полягає відмінність між поняттями «людина» та «особистість»?

3.2. У чому полягає відмінність між поняттями «особистість» та «індивідуальність»?

3.3. Дайте характеристику психологічній структурі особистості?

3.4. Які особистісні якості залежать від темпераменту?

3.5. Що таке акцентуації характеру? Які акцентуації характеру ви знаєте?

3.6. Що слід вважати передумовами розвитку здібностей?

4) виконати завдання для самоперевірки

Вкажіть вірні чи невірні наступні твердження:

4.1. Успіх в усіх видах діяльності визначається здібностями.

4.2. Загальні здібності включають ті, якими визначаються успіхи людини в різних видах діяльності.

4.3. Лише за наявності хороших задатків здібності можуть

розвиватися дуже швидко навіть при несприятливих життєвих обставинах.

4.4. Навчальні і творчі здібності відрізняються тим, що перші визначають схильність людини до абстрактно-теоретичних роздумів, а другі - до конкретних практичних дій.

4.5. Для холериків характерні такі якості, як терпіння, самовладання, старанність, вдумливість, надійність. Настрій стійкий, мова повільна.

4.6. Для сангвіників характерною є швидка фізична і психологічна стомлюваність, нездатність до самоконтролю в роботі, внаслідок чого результати його роботи і навіть сам процес діяльності потрібно постійно контролювати.

4.7. Для флегматиків характерні такі прояви: дуже неврівноважена поведінка, глибокі й тривалі емоційні переживання, підвищена вразливість, повільне звикання до нового, настрій нестійкий з перевагою песимізму.

4.8. Для меланхоліків характерні такі прояви, як нерівномірно реактивна поведінка як відповідь на активність інших; оптимістичне ставлення змінюється песимістичним; недооцінка своїх здібностей; сугестивність і недовірливість.

4.9. Характер - це сукупність стійких рис особистості, які визначають ставлення до людей.

4.10. У своєму формуванні та розвитку характер не пов'язаний з темпераментом.

4.11. Раніше інших в характері людини формуються такі риси, як доброта, товариськість, чуйність, а також протилежні їм якості: егоїстичність, черствість, байдужість до людей.

4.12. Емоційне життя людини знаходиться під прямим впливом характеру

ТЕМА 3.2. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ І ЦІЛІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

Цілі і завдання вивчення теми: отримати уявлення про основні підходи до психокорекції; ознайомитися з методиками і прийомами психокорекційних впливів на особистість.

Основні питання теми. Поняття психологічної допомоги та психологічної корекції. Цілі, завдання. Принципи психокорекційної роботи. Індивідуальна та групова психокорекція. Основні напрямки в психокорекційній роботі. Особистісно-центрований підхід К.роджерса. Гештальт-підхід Ф.Перлза. Трансактний аналіз Е.Берна. психоаналіз

3.Фрейда. Поведінкова терапія. Когнітивний напрямок. Нейролігвістичне програмування. Психодрама.Прогресивна мязова релаксація Е.Джекобсона.

При вивченні теми 3.2. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2; 3.

Додаткова: 1; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 10; 11.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 3.2. (див додаток):

соціально-психологічний тренінг; Т-група, група зустрічей; гештальтгрупа, психодрама, тілесноорієнтована терапія, групи тренінгу умінь, аутотренінг, емоційне вигорання.

3) дати відповіді на питання для самоконтролю:

3.1. Перелічіть основні етичні принципи психокорекційної роботи?

3.2. В чому полягає відмінність між індивідуальною та груповою психокорекцією?

3.3. Поясніть термін «синдром емоційного вигорання»?

3.4. Чи може людині в повсякденному житті допомогти мистецтво самостереження? Обґрунтуйте свою відповідь.

4) виконати завдання для самоперевірки

Вкажіть вірні або невірні наступні твердження:

1. Вміти стримувати зовнішній прояв емоцій - значить оволодіти емоціями.

2. Самостійно подолати ситуацію психічної травми вдасться тим людям, у яких є установка на активне переосмислення ситуації, пошук виходу.

3. Поглинання людини своїми емоціями - приклад «вузькості свідомості».

4. Ідентифікація - це явище, яке призводить до звуження свідомості, перешкоджає усвідомленню себе.

5. В процесі психотерапії відбувається стимулювання та розвиток рефлексії пацієнта.

6. Людина, що володіє здатністю усвідомлення, знає про стан свого тіла.

7. Спонтанна особистість характеризується імпульсивністю, нестриманістю.

ТЕМА 3.3. ОСОБИСТІСТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ДІЯЛЬНОСТІ

Цілі і завдання вивчення теми: систематизувати знання про поняття «діяльність» в психології; ознайомитися із відмінностями зовнішньої та внутрішньої діяльності та їх взаємотрасформаціями.

Основні питання теми. Особистість як суб'єкт діяльності. Індивід як суб'єкт власної діяльності. Інтеріоризація. Індивідуалізація, інтимізація та вироблення внутрішнього плану свідомості особистості.

Активність особистості. Суб'єктивність активності людини. Принципи суб'єктно-діяльнісного підходу в психологічній практиці. Особливості розвитку психіки та особистості людини в діяльності. Особливості впливу індивідуально-психологічних властивостей особистості на її діяльність.

При вивченні теми 3.3. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2; 3.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 7; 8.

2) Записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 3.3. (див. додаток)

- діяльність, поведінка, суб'єкт, особистість, зовнішня діяльність, внутрішня діяльність; інтеріоризація, екстеріоризація.

3) дати відповідь на питання для самоконтролю:

3.1. Завдяки чому відбувається перехід об'єкта в його суб'єктивну форму, в образ?

3.2. Що є основною характеристикою діяльності?

3.3. Які психологічні властивості людини виступають «механізмами» запуску діяльності?

3.4. Які ієрархічні рівні складають структуру діяльності?

3.5. В чому полягають відмінності між зовнішньою та внутрішньою діяльностями?

4) виконати завдання для самоперевірки

Заповніть пропущені місця:

3.1. Генетично вихідною і основною є діяльність

3.2. Мета - образ бажаного результату.

3.3. Операцією називається спосіб виконання

3.4. Під психофізіологічними функціями розуміється забезпечення психологічних процесів.

3.5. Дія - це процес, спрямований на реалізацію

3.6. Інтеріоризація - перехід, в результаті якого ... процеси з предметами перетворюються на процеси, що протікають у ... плані.

3.7. Екстеріоризація - процес породження діяльності на основі низки структур, що склалися на основі інтеріоризації діяльності людини.

3.8. Чи можливі такі взаємні перетворення:

діяльність $\leftrightarrow$ дія $\leftrightarrow$ операція

ТЕМА 3.4. ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Цілі і завдання вивчення теми: ознайомитися особливостями взаємодії в системі «людина-техніка-середовище»; сформувати уявлення про психологічні вимоги до навколишнього середовища системи «людина-техніка»; поглибити знання про саморегуляцію особистості на робочому місці.

Основні питання теми. Особливості функціонування моделі «людина-техніка-середовище». Психологічні вимоги до навколишнього середовища системи «людина-техніка». Надійність системи «людина-техніка-середовище». Ергономічні та валеологічні вимоги до трудової діяльності. Техніка безпеки та робота. Здоров'я та робота. Проблема «вигорання» як реакція на стрес. Психологічна профілактика та методи зниження стресу на роботі. Практичні стани. Компоненти поняття «психологічний комфорт» у застосуванні до характеристики саморегуляції особистості.

При вивченні теми 3.4. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2; 3.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 7; 8.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 3.4. (див додаток):

модель «людина-техніка-середовище», ергономіка, надійність системи «людина-техніка», стрес, вигорання, практичний стан, екстремальний стан, психологічний комфорт

3) дати відповіді на питання для самоконтролю:

3.1. Наведіть приклади потреб, з якими народжується людина?

3.2. В чому полягають основні ергономічні вимоги до трудової діяльності?

3.3. Як пов'язані між собою стрес та вигорання?

3.4. Наведіть приклади адекватних форм відповіді на екстремальні ситуації?

3.5. Що таке праксичні стани?

4) виконати завдання для самоперевірки

Заповніть пропущені місця:

4.1. - найменша цілісна одиниця виробництва, де наявні три основні складові: предмет праці, засоби діяльності і суб'єкт діяльності.

4.2. Проектування робочого місця людини-оператора повинно проводитись із врахуванням базових значень наступних ергономічних показників якості виробництва:,,

4.3. За рівнем напруженості розрізняють стани людини-оператора на емоційне збудження, емоційну напруженість,

Розділ 4. Психологія групи

ТЕМА 4.1. ПСИХОЛОГІЯ ГРУПИ

Цілі і завдання вивчення теми: систематизувати знання про різні типи спільнот людей; ознайомитися із груповими феноменами; поглибити знання про статусну структуру групи.

Основні питання теми. Поняття групи. Класифікація груп у соціальній психології. Колектив як вища форма розвитку групи.

Референтність як визначальна умова зв'язку групи та особистості. Поняття конформізму. Групова згуртованість та шляхи її досягнення.

Психологічні особливості студентської групи. Роль, статус, самопочуття студента в групі. Процеси ідентифікації в студентському колективі. Масові соціально-психологічні явища.

При вивченні теми 4.1. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2; 3.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 7; 8; 10; 11.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 4.1. (див. додаток):

група, статус, лідерство, керівництво; міжособистісні стосунки;

- психологічний клімат; соціометрична методика.

3) дати відповіді на питання для самоконтролю:

3.1. Які ознаки групи виділяють її від простого скупчення людей

- 3.2. Які відмінності існують між інструментальним та експресивним лідером ?
- 3.3. Що виступає фактором організації офіційної структури групи ?
- 3.4. Що таке психологічний клімат ?
- 3.5. Які виділяють показники рівня розвитку студентської групи?

4) виконати завдання для самоперевірки

Вкажіть, вірні або невірні наступні твердження:

1. Будь-яке скупчення людей можна назвати групою.
2. Лідер і керівник - це синоніми.
3. Висування в лідерську позицію зумовлене ефективністю внеску члена групи в рішення групової задачі або в сферу емоційної активності групи.
4. Авторитет буває офіційний (авторитет посади) і реальний (фактична повага).
5. Структура групи вивчається тільки через виявлення статусу окремих складових її індивідів.
6. Міжособистісні відносини - це суб'єктивно пережиті зв'язки між людьми.
7. Однією з умов розвитку та побудови системи міжособистісних відносин є «психологічний обмін».
8. Функціонування соціальних груп залежить від згоди їх членів відносно якихось фундаментальних життєвих принципів.
9. Меншість ніколи не зможе змінити думку більшості в групі.
10. Статус - це положення людини в системі міжособистісних відносин, яке визначає її права, обов'язки і привілеї.

ТЕМА 4.2. ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ

Цілі і завдання вивчення теми: систематизувати знання про встановлення та розвиток контактів між людьми; поглибити знання про психологічні феномени, які виникають у комунікативних ситуаціях.

Основні питання теми. Поняття та зміст спілкування. Структура спілкування: комунікативна, інтерактивна та перцептивна сторони спілкування. Модель комунікативного процесу. Вербальні та невербальні засоби комунікації.

Різновиди спілкування, його функції. Спілкування як міжособистісна взаємодія. Особливості та зміст формального та неформального спілкування. Соціально орієнтоване, предметно орієнтоване та особистісно орієнтоване спілкування. Атракція та форми атракції.

При вивченні теми 4.2. необхідно:

1) прочитати навчально-методичні матеріали:

Основна література: 1; 2; 3.

Додаткова: 1; 2; 3; 4; 5; 7; 8; 10; 11.

2) записати в термінологічний словник визначення основних понять теми 4.2. (див додаток):

- спілкування, комунікація;
- інтеракція;
- міжособистісне сприйняття;
- стереотип;
- види спілкування (ділове, маніпулятивне);
- особистісна ідентифікація.

3) дати відповіді на питання для самоконтролю:

3.1. Дайте визначення процесу спілкування.

3.2. В чому полягає відмінність між комунікацією та інтеракцією?

3.3. Який аспект комунікації розкриває поняття «установка»?

3.4. Який аспект комунікації розкриває поняття «упередження»?

4) виконати завдання для самоперевірки

Заповніть пропущені місця:

4.1. Більшість з наших установок формуються в результаті контакту з Свою остаточну форму вони набувають у віці від до

4.2. Установка легше змінюється в тому випадку, коли комунікатор викликає, якщо він люб'язний і схожий на нас самих.

3. Зміст переданого повідомлення не повинен занадто сильно від думки реципієнта і має розкрити йому, які його чекають ..., якщо він змінить свою установку.

4.3. Механізм вибіркового сприйняття дозволяє людині зберігати і своїх установок, але в той же час рідко робить його більш об'єктивним.

4.4. Щоб підтримувати високий рівень узгодженості з іншими людьми, ми схильні або навіть розбіжності між нашими та їх установками.

4.5. Про упередження говорять в тому випадку, коли ми складаємо судження про людину або про групу людей, навіть коли ми не з ними і не знаємо причин їх

4.6. Наведіть приклади та опишіть ситуації спілкування (професійного, навчального, родинного), які ілюструють такі психологічні феномени, поняття:

- діалогічне спілкування (прийоми, засоби, що застосовувались)

Додаткова **Психологія як наука**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – СПб.: Питер Ком, 1999.
3. Гамезо Н.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии
4. Готтсданкер Р. Основы психологического эксперимента: Учеб. Пособие: Пер. с англ. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.
5. 9. Гроф С. За пределами мозга. М., 1993.
6. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
7. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. - М., 2001.
8. Мухина В.С. Возрастная психология. - М., 1998.
9. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Изд-во МГУ, 1981.
10. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття. – К.: Либідь, 1999.
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1990.
12. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении. – К.: Просвіта, 1997.
13. Ткаченко О.М. Принципи та категорії психології. – К.: Вища шк., 1979.
14. Челпанов Г.И. Учебник психологии. – Одесса: Розов, 1907.
15. Ярошевский М.Г. История психологии. – М.: Мысль, 1985.

Психічні процеси

1. Ананьев Б.Г. Теория ощущений. – М.: Мысль, 1961.
2. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980.
3. Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека (Введение в психологию). – М.: Мир, 1974.
4. Роменець В.А. Психологія творчості. – К.: Либідь, 2001.
5. Хофман И. Активная память. – М.: Прогресс, 1986.

Психологія особистості.

Структура і динаміка розвитку особистості

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991.
2. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – К.: Наук. думка, 1984.
3. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. – К.: Политиздат Украины, 1987.

4. Леонгард К. Акцентуированные личности. – К.: Вища шк., 1981.
5. Москаленко А.Т., Сержантов В.Ф. Смысл жизни и личность. – Новосибирск: Наука, 1989.
6. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1992.
7. Хьелл Д., Зиглер Л. Теории личности. – СПб.: Питер Ком, 1998.

Психологія групи.

Спілкування та міжособистісні стосунки в групі

1. Атватер И. Я вас слушаю (Советы руководителю, как правильно слушать собеседника): Сокр. пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Экономика, 1988.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. – СПб.: Лениздат, 1992.
3. Винославська О.В., Малигіна М.П. Людські стосунки. – Київ: КВІЦ, 2001.
4. Гришина Н.В. Психология конфликта. Изд-во: Питер – 2008.
5. Жутикова Н.В. Психологические уроки обыденной жизни: Беседы психолога / Для учителей и родителей. – М.: Педагогика, 1990.
6. Зигерт В., Ланг Л. Руководить без конфликтов. – М.: Экономика, 1990.
7. Каган М.С. Мир общения. – М.: Политиздат, 1988.
8. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама: Пер. с англ. – М.: Прогресс-Универс, 1993.
9. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый: Как разрешать конфликты. – М.: Стрингер, 1992.
10. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – М.: Прогресс, Универс, 1994.
11. Ложкін Г.В., Порякель Н.И. Практическая психология конфликта: Учеб. Пособ. -2 -е изд., стереотип. К.: МАУП, 2002.
1. Пірен М.І. Конфлікти і управлінські ролі: соціально-психологічний аналіз. – К., 2000.
2. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Мир, 1992.

ДОДАТОК

Оформлення термінологічного словника здійснюється у вигляді таблиці в письмовому (розбірливо) або надрукованому вигляді на паперовому носіїві з вказівкою:

Тема	Термін	Зміст терміну	Джерело
1.1.			

Критеріями для оцінювання складеного студентами словника є відповідність термінів заданій спрямованості тематичних розділів (повнота словника).