

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені І.І. МЕЧНИКОВА

*Інститут математики, економіки та механіки*

# **Психологія**

Методичні рекомендації  
з проведення практичних занять  
для студентів неpsychологічних факультетів  
(частина II)

Одеса  
«Одеський національний  
університет»  
2011

**Методичні рекомендації до проведення практичних занять з курсу  
«Психологія» для студентів неpsychологічних факультетів (частина II).**

***Укладач:***

**М.Е. Білова**, кандидат психологічних наук, доцент

***Рецензенти:***

**М.Ф. Будіянський**, кандидат психологічних наук, професор

**О.Д. Томас**, кандидат психологічних наук, доцент

Рекомендовано до друку Вченою  
Радою ІМЕМ.  
Протокол № 1 від 8 жовтня 2010 р.

## З М І С Т

Тематичний план практичних занять	4
Пояснювальна записка	5
<i>Заняття 1.</i> Неусвідомлювані психічні процеси.	7
<i>Заняття 2.</i> Психічні стани та їх регуляція.	7
<i>Заняття 3.</i> Проблема особистості в психології. Основні властивості особистості.	8
<i>Заняття 4.</i> Темперамент.	9
<i>Заняття 5.</i> Характер.	9
<i>Заняття 6.</i> Спрямованість та мотиви діяльності особистості.	10
<i>Заняття 7.</i> Здібності.	11
<i>Заняття 8.</i> Спілкування.	12
Список додаткової літератури	13
Тестові завдання модульного контролю.	15
Додаток 1	23
Додаток 2	26
Додаток 3	30

Тематичний план практичних занять  
з курсу  
«ПСИХОЛОГІЯ»

	Тема	Практичні заняття	Самостійна робота	Контроль
	<b>Змістовний модуль 1.</b> Проблема особистості в психології.			
	Тема 1. Неусвідомлювані психічні процеси.	1	1	
	Тема 2. Психічні стани та їх регуляція.	1	1	
	Тема 3. Проблема особистості в психології. Основні властивості особистості.	2		
	Тема 4. Темперамент.	2	1	
	Тема 5. Характер.	2	1	
	Тема 6. Спрямованість та мотиви діяльності особистості.	2		
	Тема 7. Здібності.	2		
	Тема 8. Спілкування.	2		
	Усього - 18 години	14	4	Тестовий контроль

## Пояснювальна записка

Практичні заняття призначені для розширення й закріплення знань, отриманих в лекційному курсі з дисципліни «Психологія» та повинні сприяти свідомому засвоєнню студентами теоретичних основ сучасної психологічної науки, формуванню стійких інтересів до психологічних знань і їх вживання з практики.

Практичні заняття є активною формою учбових занять і виконують пізнавальну, виховну і контролюючу функції. У планах занять передбачені модульні тестові завдання, як одна з форм закріплення навиків використання понятійно-термінологічного апарату, а також контролю знань. У цикл занять включені практичні завдання, що передбачають освоєння студентами навиків використання методів і методик сучасної психології в цілях самопізнання, самовдосконалення і використання в професійній діяльності.

### На практичних заняттях студенти навчаються:

- вільно оперувати понятійно – термінологічним апаратом;
- працювати з першоджерелами;
- самостійно мислити і висловлювати свої думки;
- отримують первинні навички наукової роботи і публічних виступів;
- знайомляться з психологічними основами самопізнання і саморозвитку.

### В результаті практичних занять студенти отримують навички:

- Самостійної роботи з науковою літературою.
- Публічного виступу.
- Науковій дискусії.
- Роботи з першоджерелами в бібліотеці.
- Роботи з інтернет-виданнями.
- Використання наукового стилю письмової і усної мови.
- Роботи з психодіагностичним інструментарієм

### Загальна схема проведення заняття

1. Ознайомлення студентів з темою заняття і планом роботи.
2. Повторення і закріплення основних психологічних понять по темі.
3. Публічне представлення доповідей.
4. Групове обговорення прослуханих доповідей під керівництвом викладача
5. Творча робота (письмова чи усна) або робота з психодіагностичним інструментарієм.

6. Ознайомлення з темою наступного заняття і темами доповідей, рефератів, контрольних робіт, літературою, що рекомендується.

#### Організація роботи студентів

По кожній темі представлені плани занять, основна література, практичні завдання, а також тематика доповідей і рефератів, поданий список додаткової літератури. Основна література має бути вивчена студентами і законспектована. Використовуючи додаткову літературу, студенти за пропозицією викладача готують реферати по деяких питаннях курсу. Практичні завдання також виконуються письмово в зошиті для практичних занять. Працюючи над рефератами, студенти мають використовувати, окрім рекомендованої літератури, додаткові джерела, освітлюючи окремі проблеми психологічної науки. Передбачається, що за час, відведений по учбовому плану на вивчення курсу психології, кожен студент пише реферати і докладає їх зміст на практичних заняттях.

#### Самостійна робота студентів

Готуючись до практичного заняття студентів рекомендується виконати наступну роботу:

- підібрати по темі необхідну літературу і вивчити її;
- продумати і скласти докладний план роботи;
- порівняти розглядувані в літературі факти, виділити в них загальні і власні положення, викласти вивчений матеріал письмово в реферативній формі і підготувати доповідь з тематики реферату (тривалість виступу 5 – 7 хвилин);
- представити роботу у вигляді реферату або конспекту. (Об'єм статті - 5-7 стор.);
- підготувати необхідні до роботи ілюстрації, уміло використовувати особисті спостереження, досвід і експерименти.

Складання реферату і підготовка до доповіді – важлива форма самостійної роботи студентів. В кінці навчального року реферати можуть бути подані студентами на конкурс наукових студентських робіт.

Методи оцінювання роботи студентів: потоковий опит на заняттях, оцінка самостійної роботи, оцінка активності студента в ході дискусії при обговоренні доповіді, оцінка модульного тестового завдання

## Плани практичних занять

### Заняття 1. Неусвідомлювані психічні процеси.

#### Питання для обговорення

1. Неусвідомлювані психічні процеси: загальна характеристика та класифікація. Співвідношення неусвідомлюваних процесів і свідомості.
2. Історія розвитку теорії несвідомого (У. Джеймс, З. Фрейд, К. Г. Юнг, Д. Н. Узнадзе та ін.). Структура психіки по З. Фрейду. Властивості несвідомого по З. Фрейду
3. Форми прояву несвідомого. Методи дослідження несвідомого.
4. «Надсвідомі» процеси. Властивості надсвідомого процесу.

#### Завдання для самостійної роботи

Конспект статті Д. Н. Узнадзе. Общее учение об установке // Хрестоматия по общей психологии. П/р. ВВ. Мироненко, А.В. Петровского., М.: Просвещение, - 1987. – 447 с.

#### Теми рефератів

1. Проявлення несвідомого в поведінці людини.
2. Роль надсвідомих процесів у творчої діяльності.

#### Література

1. Маклаков А.Г. Общая психология – СПб.: Питер, 2005.- 583 с.
2. Немов Р.С. Психология: В 3-х томах— М.: Владос, 2000. -Т.1.-687 с.
3. З.Фрейд. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989. С. 216-218, 236, 247, 249-251, 257-259, 264, 287-288.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Учебное пособие для вузов. – М.: ЧеРо, 1996. – 387 с.

### Заняття 2: Психічні стани та їх регуляція.

#### Питання для обговорення

1. Загальна характеристика психічних та фізичних станів людини. Функціональний стан організму.
2. Поняття про адаптацію людини. Рівні та форми адаптації.
3. Загальний адаптаційний синдром (теорія Г. Сельє). Поняття про емоційний стрес. Умови виникнення інформаційного стресу.
4. Регуляція емоційних станів
5. Інтеграція поведінки як спосіб адаптації особистості

### Завдання для самостійної роботи

Скласти індивідуальну програму саморегуляції, підібрати комплекс релаксаційних вправ.

### Теми рефератів.

1. Потреби та їх роль у формуванні стресу.
2. Прийоми регулювання психофізіологічного стану.

### Література

1. Маклаков А.Г. Общая психология – СПб.: Питер, 2005.- 583 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006. С. 361-418.
3. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психологическая адаптация личности. Анализ. Теория. Практика. – СПб.: 2006. С. 158 – 189.
4. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. – Рига: Виета, 1992. – 320 с.

## **Заняття 3. Проблема особистості в психології. Основні властивості особистості.**

### Питання для обговорення

1. Сутність та співвідношення понять «індивід» «людина», «індивідуальність», «особистість».
2. Психологічні характеристики особистості
3. Структура особистості.
4. Формування та розвиток особистості.

### Практичне завдання.

Дискусія на тему: «Роль особистості в процесі розвитку суспільства».

### Теми рефератів.

1. Порівняльний аналіз різних визначень поняття «особистість».
2. Джерела, чинники, умови та рухові сили розвитку особистості.

### Література

1. Маклаков А.Г. Общая психология – СПб.: Питер, 2005.- 583 с.
2. Психологія //Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.// За ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999. — 558 с.
3. Немов Р.С. Психология: В 3-х томах— М.: Владос, 2000. -Т.1.- 687 с.
4. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 672с.

5. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С.Д. Максименко (ред.). — 2.вид., перероб. і доп. — Вінниця : Нова Книга, 2004. — 704 с.

#### **Заняття 4. Темперамент.**

##### Питання для обговорення

1. Поняття про темперамент.
2. Типи темпераменту.
3. Фізіологічні основи темпераменту. Зв'язок типів вищої нервової діяльності з типом темпераменту.
4. Основні психологічні характеристики темпераменту.

##### Практичне завдання

Вирішення психологічних завдань (*Додаток 1*)

##### Завдання для самостійної роботи

Конспект статті Г.Айзенка Структура личности. // Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. И общая редакция А.А. Реана – СПб: Издательство «Питер», 2000.-320 с.

##### Теми рефератів

1. Проявлення психологічних властивостей темпераменту в професійній діяльності.
2. Залежність стилю спілкування від типу темпераменту.

##### Література

1. Маклаков А.Г. Общая психология – СПб.: Питер, 2005.- 583 с.
2. Психологія //Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.// За ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999. — 558 с.
3. Немов Р.С. Психология: В 3-х томах— М.: Владос, 2000. -Т.1.- 687 с.
4. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С.Д. Максименко (ред.). — 2.вид., перероб. і доп. — Вінниця : Нова Книга, 2004. — 704 с.
5. Гамезо М.В, Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. Пособие к курсу «Психология человека». - М.: Педагогическое общество России, 2001-276 с.

#### **Заняття 5. Характер.**

##### Питання для обговорення

1. Поняття про характер.

2. Характер як сукупність стійких рис особистості.
3. Структура характеру.
4. Типологія характеру (Е.Кречмер, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Леонгард, О. Лічко).
5. Формування характеру.
6. Проблема перевиховання характеру людини.

#### Практичне завдання.

Дискусія на тему: «Роль самовиховання у формуванні характеру (На прикладі біографічних даних відомих осіб та особистому досвіді)»

#### Завдання для самостійної роботи

Написати есе на тему «Роль самостійного труда у формуванні характеру (на прикладі особистого досвіду)»

#### Теми рефератів.

1. Порівняльний аналіз різних типологій характеру.
2. Взаємозв'язки рис характеру з іншими властивостями особистості.

#### Література

1. Маклаков А.Г. Общая психология - СПб.: Питер, 2005.- 583 с.
2. Психологія //Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.// За ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999.- 558 с.
3. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С.Д. Максименко (ред.). — 2.вид., перероб. і доп. — Вінниця : Нова Книга, 2004. — 704 с.
4. Немов Р.С. Психологія: В 3-х томах— М.: Владос, 2000. -Т.1.- 687 с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Учебное пособие для вузов. – М.: ЧеРо, 1996. – 387 с.

### **Заняття 6. Спрямованість та мотиви діяльності особистості.**

#### Питання для обговорення

1. Спрямованість особистості та її основні форми: потяг, бажання, прагнення, інтереси, ідеали, переконання.
2. Основні характеристики та закономірності розвитку мотиваційної сфери людини.
3. Мотивована поведінка як характеристика особистості.
4. Рівень домагань, рівень суб'єктивного контролю, самооцінка особистості та інші прояви мотивованої поведінки.

### Практичне завдання

Дослідження мотивації досягнення та дослідження самооцінки за допомогою психодіагностичних методик. (Додаток 2)

### Теми рефератів

1. Порівняльний аналіз класифікації потреб (Г. Мюррей, У. Макдоугалл, Е.Фромм, А. Маслоу).
2. Формування індивідуальних засобів задоволення потреб.

### Література

1. Маклаков А.Г. Общая психология - СПб.: Питер, 2005.- 583 с.
2. Психологія //Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.// За ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999.- 558 с.
3. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С.Д. Максименко (ред.). — 2.вид., перероб. і доп. — Вінниця : Нова Книга, 2004. — 704 с.
4. Немов Р.С. Психологія: В 3-х томах— М.: Владос, 2000. -Т.1.- 687 с.
5. Верещагина Л.А., Карелина И.М. Психология потребностей и мотивации персонала: Научное издание. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2002. – 152 с.

## **Заняття 7. Здібності.**

### Питання для обговорення

1. Загальна характеристика здібностей.
2. Структура здібностей .
3. Різновиди та рівні розвитку здібностей.
4. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови.

### Практичне завдання

Вирішення психологічних завдань (Додаток 3)

### Теми рефератів

1. Здібності, обдарованість, талант: взаємозв'язки та відмінності.
2. Діти - індиго як психологічний феномен.

### Література

1. Маклаков А.Г. Общая психология: - СПб.: Питер, 2005.- 583 с.
2. Психологія //Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.// За ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999.- 558 с.

3. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С.Д. Максименко (ред.). — 2.вид., перероб. і доп. — Вінниця : Нова Книга, 2004. — 704 с.
4. Немов Р.С. Психологія: В 3-х томах— М.: Владос, 2000. -Т.1.- 687 с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Учебное пособие для вузов. – М.: ЧеРо, 1996. – 387 с.

### **Заняття 8. Спілкування.**

#### Питання для обговорення

1. Спілкування та його структура:
  - Комунікативна сторона спілкування;
  - Перцептивна сторона спілкування;
  - Інтерактивна сторона спілкування.
2. Функції спілкування.
3. Вербальна комунікація.
4. Невербальна комунікація.

#### Практичне завдання

Вирішення психологічних завдань (*Додаток 3*)

#### Теми рефератів

1. Комунікативні бар'єри та їх подолання.
2. Зміст, мети та засоби спілкування людей різного рівня інтелектуального та особистісного розвитку.

#### Література

1. Маклаков А.Г. Общая психология: - СПб.: Питер, 2005.- 583 с.
2. Психологія //Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.// За ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999.- 558 с.
3. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С.Д. Максименко (ред.). — 2.вид., перероб. і доп. — Вінниця : Нова Книга, 2004. — 704 с.
4. Немов Р.С. Психологія: В 3-х томах— М.: Владос, 2000. -Т.1.- 687 с.
5. Панфилова А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: Учебное пособие. – 2-е изд. – СПб.: ИВЭСЭП, 2004. – 495 с.

### Список додаткової літератури

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. М., 2002.
2. Абрамова Г.С. Психология человеческой жизни. М., 2001.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М., 1991.
4. Базылевич Т.Ф. Введение в психологию целостной индивидуальности. М., 1998.
5. Бехтерев В.М. Личность и условия ее развития и здоровья. М., 1999.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М., 2006.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М., 1995.
8. Божович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе//Вопросы психологии, 1976, № 6
9. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988.
10. Бодалев А.А. Психология о личности. М., 1988.
11. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. — М., 1982.
12. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. М., 1991.
13. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Л. С. Выготский. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 3. М., 1983. С. 5–328.
14. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. – М., 1987.
15. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М., 2003.
16. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 1999.
17. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание: Учебн. пособие к спецкурсу «Основы психологии личности». Пермь, 1990.

18. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики. М., 2002.
19. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М., 1986.
20. Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М., 1981.
21. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М., 1979.
22. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.
23. Теоретические проблемы психологии личности. М., 1974.
24. Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. М., 1992.
25. Холл К., Линдсей Г. Теории личности. М., 1999.
26. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.
27. Хорни К. Невроз и личностный рост. СПб., 1997.
28. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
29. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989.
30. Фромм Э. Иметь или быть? М., 1990.
31. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис М., 1996.
32. Эриксон Э. Детство и общество. М., 1996.
33. Юнг К.Г. Психология бессознательного. М., 1994.
34. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. М., 1996.

## Тестові завдання модульного контролю

**1. До структури особистості включають вказане, окрім:**

- а. спрямованості
- б. здібностей
- в. психічних станів
- г. темпераменту
- д. характеру

**2. Властивостями індивіда є вказані, окрім:**

- а. статі
- б. темпераменту
- в. ціннісних орієнтацій
- г. задатків
- д. конституціональних особливостей

**3. Властивостями особистості є вказані, окрім:**

- а. відповідальності;
- б. позиції і статусу;
- в. спрямованості;
- г. характеру
- д. конституції

**4. Група, з якою особистість ототожнює себе найбільшою мірою, називається**

- а. значимою
- б. еталонною
- в. нормативною
- г. референтною
- д. виробничою

**5. Референтна група – це:**

- а. Група людей, об'єднаних дослідником за визначеною, виділеною ним ознакою;
- б. Група людей кількістю від 2 до 10 чоловік.
- в. Група людей, яка існує у реальному просторі та часі, та є поєднання реальними співвідношеннями;
- г. Група людей, що по кількості не перевершує 30 чоловік.
- д. Група, в якій людина формує свої переконання, ідеали, з думкою якої вона вважається, чиею оцінкою дорожить;

**6. Як найкраще задовольнити потребу в позитивній оцінці тих, що оточують і високій самооцінці?**

- а. за допомогою допитливості
- б. за допомогою активності
- в. за допомогою емпатії
- г. за допомогою досягнень
- д. за допомогою невдач

**7. Що є головним в процесі формування особистості**

- а. природжені особливості
- б. навчання
- в. наслідування
- г. незалежність
- д. виховання

**8. Чим відрізняються поняття темпераменту і характеру?**

- а. нічим не відрізняються
- б. темперамент описує динаміку психіки, а характер особливості поведінки
- в. це майже не зв'язані поняття
- г. характер людини не змінюється, на відміну від темпераменту

**9. Здатність нервових кліток переносити сильне збудження і тривале гальмування, тобто витривалість і працездатність нервових кліток, називається:**

- а. емоційність
- б. сила нервових процесів
- в. ригідність
- г. врівноваженість
- д. рухливість нервових процесів

**10. Пропорційне співвідношення нервових процесів збудження і гальмування, називається:**

- а. сила нервових процесів
- б. емоційність
- в. врівноваженість
- г. ригідність
- д. рухливість нервових процесів

**11. Здатність нервової системи швидко у відповідь на вимоги умов зовнішнього середовища змінювати процес збудження процесом гальмування і навпаки, називається:**

- а. сила нервових процесів
- б. емоційність
- в. ригідність
- г. рухливість нервових процесів
- д. врівноваженість

**12. Основними характеристиками темпераменту є наступні, окрім:**

- а. емоційній збудливості
- б. загальній психічній активності
- в. реактивності мимовільних рухів
- г. слабкості або сили характеру
- д. сили процесів збудження і гальмування

**13. Визначте тип темпераменту, який характеризується легкою ранимою, здатністю глибоко переживати навіть незначні невдачі, схильністю до недовірливості і підозрливості:**

- а. холерик
- б. меланхолік

- в. сангвінік
- г. флегматик

**14. Визначите тип темпераменту, який характеризується підвищеною реактивністю, але при цьому активність і реактивність у нього урівноважені; живо, збуджено відгукується на все, що привертає його увагу, володіє живою мімікою і виразними рухами:**

- а. холерик
- б. сангвінік
- в. меланхолік
- г. флегматик

**15. Визначите тип темпераменту, який характеризується малою чутливістю, високою реактивністю і активністю. Реактивність явно переважає над активністю, тому він може бути нетерплячий, запальний:**

- а. холерик
- б. сангвінік
- в. меланхолік
- г. флегматик

**16. Назвіть властивість темпераменту, що характеризує швидке і легке пристосування до нових умов:**

- а. реактивність
- б. лабільність
- в. пластичність
- г. активність
- д. ригідність

**17. Які з перерахованих психологічних особливостей вважаються у людини природженими?**

- а. прагнення
- б. спрямованість особистості
- в. темперамент
- г. характер
- д. розум.

**18. Назвіть тип темпераменту, що характеризується низьким рівнем поведінкової активності, повільністю, невиразністю міміки, високою стійкістю, стабільністю звичок і поведінки:**

- а. флегматик
- б. холерик
- в. сангвінік
- г. меланхолік

**19. Авторами гуморально-конституційних теорій темпераменту є вказані, окрім:**

- а. Шелдона
- б. Кречмера
- в. Мерліна
- г. Гіппократа
- д. Галена

**20. До типологічних властивостей нервової системи відносяться вказані, окрім:**

- а. сили
- б. лабільності
- в. рухливості
- г. наполегливості
- д. інертності

**21. Властивостями темпераменту є вказані, окрім:**

- а. активності
- б. емоційності
- в. акуратності
- г. темпу діяльності
- д. пластичності

**22. Сукупність значущих властивостей особистості, що виражають відношення людини до дійсності і виявляються в його поведінці, в його вчинках, називається:**

- а. Я-концепція
- б. темперамент
- в. спрямованість
- г. здібності
- д. характер

**23. Індивідуальні звичні форми поведінки людини у відповідних ситуаціях, в яких реалізується його відношення до дійсності.**

- а. спрямованість особистості
- б. темперамент
- в. риси характеру
- г. здібності
- д. Я-концепція

**24. До якої системи властивостей характеру, визначуваних різними стосунками особистості, відносяться доброта, чуйність, вимогливість:**

- а. властивості, що виражають стосунки до колективу і окремих людей
- б. властивості, що виражають стосунки до речей;
- в. властивості, що виражають стосунки до самого собі

**25. Перебільшення розвитку одних властивостей характеру в збиток іншим властивостям, внаслідок чого з'являються однотипні конфлікти, називають:**

- а. стрес
- б. фрустрація
- в. психопатія
- г. акцентуація
- д. афект

**26. Назвіть прояв вольових рис характеру:**

- а. вразливість
- б. самостійність
- в. чутливість

- г. допитливість
- д. пластичність

**27. Назвіть автора концепції «акцентуєваних особистостей»:**

- а. Лічко
- б. Леонгард
- в. Лафатер
- г. Фромм
- д. Рубінштейн

**28. Характерна для даного індивіда система методів, прийомів, способів вирішення завдань тієї або іншої діяльності, що забезпечує більш менш успішне її виконання, виражена в понятті:**

- а. характер
- б. індивідуальний стиль діяльності
- в. здібності
- г. темперамент
- д. діяльність

**29. Рисами характеру є вказані, окрім:**

- а. ввічливості
- б. працьовитості
- в. вразливості
- г. почуття обов'язку
- д. мужність

**30. Сукупність стійких мотивів, що визначають поведінку особистості незалежно від конкретних умов, є:**

- а. самооцінка
- б. спрямованість особистості
- в. мотивація
- г. установка
- д. Я-концепція

**31. Назвіть вищі потреби в мотиваційній піраміді А. Маслоу:**

- а. потреби в безпеці
- б. фізіологічні потреби
- в. потреби в самоактуалізації
- г. пізнавальні
- д. потреби пошани.

**32. Що відноситься до проявів спрямованості особистості?**

- а. світогляд
- б. якості розуму
- в. відчуття
- г. обдарованість
- д. здібності

**33. Що означає термін "ієрархія потреб"?**

- а. їх різноманіття

- б. рівень їх усвідомленості
- в. наявність співвідношення між ними
- г. їх дієвість
- д. міру їх інтенсивності

**34. Випробовувана особистістю нужда в чому-небудь відображена в понятті:**

- а. мотив
- б. потреба
- в. інтерес
- г. переконання
- д. світогляд

**35. Чим розрізняються потреби людини і тварини?**

- а. нічим
- б. кількістю
- в. не мають між собою нічого спільного
- г. людські потреби сильніші
- д. потреби людини соціалізовані

**36. Психічний стан, що виражає недиференційовану, неусвідомлену або недостатньо усвідомлену потребу називається:**

- а. прагнення
- б. бажання
- в. потяг
- г. переконання
- д. інтерес

**37. Усвідомлена потреба і потяг до чого-небудь сповна конкретному, що має спонукаючу силу, називається:**

- а. світогляд
- б. бажання
- в. прагнення
- г. переконання
- д. інтерес

**38. Специфічна форма прояву пізнавальної потреби, яка забезпечує усвідомлення цілей діяльності і сприяюча орієнтуванню особистості в довколишній дійсності, називається:**

- а. світогляд
- б. інтерес
- в. прагнення
- г. переконання
- д. бажання

**39. Система мотивів особистості, які спонукають її поступати відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду, у основі якої лежать усвідомлені потреби, називається:**

- а. потяг
- б. переконання
- в. прагнення

- р. бажання
- д. інтерес

**40. Автор концепції ієрархічної структури потреб:**

- а. Леві
- б. Мюррей
- в. Маслоу
- г. Платонов
- д. Теплов

**41. Основними характеристиками людських потреб є наступні, окрім:**

- а. цілі діяльності
- б. періодичності виникнення
- в. способу задоволення
- г. сили
- д. наочного вмісту потреби

**42. Стан розладу, в якому перебуває людина яка усвідомлює неможливість здійснення перспективи, називається:**

- а. тривога
- б. фрустрація
- в. агресія
- г. страх
- д. депресія

**43. Індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють одну людину від іншої і мають відношення до успішності виконання діяльності називаються:**

- а. завдатки
- б. здібності
- в. характер
- г. талант
- д. обдарованість

**44. Своєрідне поєднання здібностей, яке забезпечує людині можливість успішного виконання якої-небудь діяльності, називається:**

- а. геніальність
- б. завдатки
- в. обдарованість
- г. талант
- д. спеціальні здібності

**45. Найвища міра прояву творчих сил людини, створення якісних нових творінь, що відкривають нову еру в розвитку культури, науки, практики характеризує така властивість особистості, як:**

- а. завдатки
- б. геніальність
- в. спеціальні здібності
- г. талант
- д. обдарованість

**46. Здібність людини до співпереживання і співчуття іншим людям називається:**

- а. сенситивність
- б. чуйність
- в. емпатія
- г. конформізм
- д. співчуття

**47. У структуру здібностей входять вказані, окрім:**

- а. інтелекту
- б. обдарованості
- в. креативності
- г. виучуваної
- д. критичності

**48. Який вигляд здібностей виділяють в психології?**

- а. особисті
- б. природжені
- в. загальні
- г. придбані
- д. змішані

**49. Сукупність загальних і спеціальних здібностей, які належать конкретній людині, відображена в понятті:**

- а. обдарованість
- б. *завдатки*
- в. геніальність
- г. талант
- д. творчість.

**50. Які з приведених нижче думок вважаються науково обґрунтованими?**

- а. Здібна людина - це той, хто багато знає і уміє
- б. Здібна людина швидше досягає успіху
- в. Обдарованість не залежить від здібностей
- г. Талант - вища міра обдарованості
- д. Здатність - природжена характеристика

### Додаток 1. \*

**Завдання № 1. Прокоментуйте приведені вислови. Вкажіть вірне, на ваш погляд.**

1. Особливості темпераменту залежать від хімічного складу крові і гормонів.
2. У основі темпераменту лежить тип нервової системи.
3. Недоліки темпераменту можуть компенсуватися за рахунок захопленості, підготовки, вольових зусиль.
4. Темперамент визначається кількістю загальної енергії в організмі.
5. Темперамент визначається конституцією людини.

**Завдання № 2. Які з приведених прикметників служать для опису рухової сфери темпераменту, а які для характеристики емоційної сфери.**

Швидкий, рухливий, живий, різкий, запальний, млявий, імпульсивний, чутливий, життєрадісний, повільний, енергійний, стрімкий, загальмований, вразливий.

**Завдання №3. Іммануїл Кант дав психологічний опис темпераментів, які наводяться нижче. Вставте пропущені назви темпераментів.**

1. ... темперамент пізнається по гарячності, запальності, честолюбності.
2. ... темперамент належить «людям веселого норову».
3. ... важко вивести з рівноваги, вони постійні в своїх симпатіях і антипатіях, інтересах і заняттях.
4. ... темперамент пов'язаний з принциповістю, глибоким обдумуванням своїх слів і дій.
5. ... темперамент пов'язаний із занепокоєнням, тривожністю, песимізмом.
6. Емоції ... швидкі, але поверхневі, діяльність бурхлива, але нетривала.
7. В... сильно розвинене почуття обов'язку.
8. ... — жартівник, хороший співбесідник, легко зав'язує дружбу.
9. ... темперамент властивий «людям похмурої вдачі».
- 10... дуже злагідні, з вигляду м'які і покірні, але поступово захватують владу над людьми і обстановкою, оскільки мають непохитну, але розсудливу волю
- 11... вдумливі, але постійно сумніваються в правильності і успішності своєї діяльності, недовірливі, заклопотані, безрадісні.

- 12.... уникає відповідальності і праці, але володіє організаторськими якостями і готовий бути начальником.
- 13.... можна взнати по наступних проявах: це людина беззлобний, повний надій, думки і настрої якого легко міняються.
- 14.... часто корисливий, але пасує перед перешкодами: досить їдкої дотепності, аби зник ореол його важливості.
- 15.... необов'язкові, недостатньо розсудливі, забудькуваті, нічому не надають великого значення.
- 16.... не здатний довго розстроюватися, печалі його неглибокі.
- 17.В... низька працездатність, він віддає перевагу легеням, ігровим заняттям.
- 18.... довго розгойдуються, приступаючи до діяльності, але виконують її якісно і відповідально.

**Завдання № 4. Нижче перераховані літературні і казкові герої. Хто з них, на ваш погляд, і чому може бути віднесений до екстравертів, а хто до інтровертів? Що загального ви можете виявити у всіх інтровертів і екстравертів?**

Ганна Кареніна, Чиполліно, Родіон Раскольников, Буратіно, Аліса, Пьер Безухов, Д'Артаньян, Скарлетт О'Хара, Баба-Яга, Отелло, Джульєтта, Дон Кіхот, Чацький, Плюшкин, Онегін, Фамусов, Печорін, Ємеля, Санчо Панса, Сонечка Мармеладова, кіт Матроськин, Попелюшка, Настасія Пилипівна, Снігова Королева, Білосніжка, Червона Шапочка, Анжеліка, Чеширський кіт, Манілов, Обломов, Коробочка, Собакевіч, Остап Бендер, Еллочка-Людоїдочка, Кіса Воробьянінов, Паніковський, Шура Балаганов, кіт Бегемот, Воланд, Майстер, Буратіно, кіт Базилю, лисиця Аліса, Наташа Ростова.

**Завдання № 5. Покажіть, в яких з названих видів діяльності і чому будуть ефективніші лабільні і стабільні інтроверти, а в яких лабільні і стабільні екстраверти:**

- 1) індивідуальна наукова діяльність;
- 2) діяльність прогнозування;

- 3) вербальне спілкування;
- 4) невербальне спілкування;
- 5) групова спортивна гра;
- 6) літературна діяльність;
- 7) ораторська діяльність;
- 8) викладацька діяльність;
- 9) порятунок в екстремальній ситуації;
- 10) конвеєрна збірка.

\* Матеріали для завдань узяті з книги: Трофимова Н.М., Поленякіна .В., Трофимова Н.Б. *Общая психология: Практикум.* - СПб.: Питер, 2005.- 320 с.

## Додаток 2.

### Методика изучения самооценки (Г.Н. Казанцевой) \*

**Инструкция.** Вам будут зачитаны некоторые положения: нужно записать номер положения и против него — один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (—), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

#### **Тестовый материал:**

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство знакомых советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей.
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем.
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я работаю (занимаюсь) гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем—количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от —10 до +10. Результат от —10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке;

от —3 до +3 —о средней самооценке; от +4 до +10 —о высокой самооценке.

### **Методика диагностики мотивации к достижению успеха Т.Элерса. \*\***

**Инструкция тесту:** «Вам будет предложены вопросы, на каждый из которых ответьте «Да» или «Нет». Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

#### **Тестовый материал:**

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.

27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не лрдится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые но загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

***Ключ к тесту:***

Ответ «да» на каждый из следующих вопросов оценивается в 1 балл:

2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Ответ «нет» на каждый из следующих вопросов оценивается в 1 балл:

6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов.

***Интерпретация результатов теста:***

**от 1 до 10 баллов:** низкая мотивация к достижению успеха;

\* **от 11 до 16 баллов:** средний уровень мотивации к достижению успеха;

\* **от 17 до 20 баллов:** умеренно высокий уровень мотивации к достижению успеха;

\* **свыше 21 балла:** слишком высокий уровень мотивации к достижению успеха.

Люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При

этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

Людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотивации к успеху – достижению цели.

\*Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособие. - СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001. 224 с.

\*\* Верещагина Л.А., Карелина И.М. Психология потребностей и мотивации персонала: Научное издание. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2002. – 152 с.

### *Додаток 3. \**

**Завдання № 1. *Визначите, що з перерахованого нижче можна віднести до здібностей, а що не можна і чому.***

Здібність до прямоходження; здібність представляти свої думки і відчуття в наочних образах; здібність розпізнавати запахів; здібність до вольової регуляції поведінки; здібність до точного сприйняття колірних відтінків; здатність до мовлення; здібність до гри на органі; здібність до швидкої лічби про себе; здібність до мов; здібність до віршування; ораторські здібності; педагогічні здібності; здібності до кулінарії; здібність до побудови абстрактних уявних конструкцій; здібність до комбінування просторових образів; здібність до синтезу образного матеріалу; здібність до праці; здібність до рефлексії; здібність до спілкування за допомогою мови; здібність до саморозвитку.

**Завдання № 2. *Прокоментуйте дані думки. Яке співвідношення завдатків і здібностей в людині?***

1. Рафаелем може стати лише той, «в кому сидить Рафаель», але чи удасться індивідові на зразок Рафаеля розвинути свій талант — це цілком залежить від попиту, який у свою чергу залежить від розподілення праці і від умов освіти людей.
2. Людина ніколи б не проявила своїх здібностей, якби не народилася з відповідними генами музичних, технічних, літературних, інтелектуальних і так далі здібностей. Розвиток здібностей носить іманентний характер, здійснюється незалежно від впливів зовнішнього середовища.
3. Абсолютний слух як здатність не існує у дитини до того, як він вперше стикається із завданням — визнавати висоту звука. До цього існував лише завдаток як анатомо-фізіологічний факт.

**Завдання № 3. *Прочитайте наступну притчу і відповідайте на запитання: які мають бути умови, аби кожен міг розвинути свої завдатки і перетворити їх на здібності? Чого не вистачило в даному випадку?***

Цікавий джентльмен хотів з'ясувати — хто був величнішим полководцем всіх часів і народів. Йому сказали, що найкращий вже помер і вознісся на піднебіння. В раю джентльмен звернувся до апостола Петра з проханням допомогти в розшуках. Апостол вказав на душу, що стояла поблизу.

- Позвольте, цю людину я знав у земному житті. Він був чоботарем.
- Вірно. Але якби він став полководцем, то, поза сумнівом, перевершив би всіх.

**Завдання № 4. Прокоментуйте приведені висловлювання. Які з них, на ваш погляд, правильні, які помилкові, які дискусійні і чому?**

1. Здібності — це природжені психічні якості особистості, що виявляються в таланті, розумовій обдарованості.
2. Здібності не отримуються людиною в готовому вигляді, як щось дане йому від народження, а формуються в діяльності на основі наявних природних завдатків.
3. Здібності — це особистісні утворення, що включають в свій склад певним чином структуровані знання і уміння людини, сформовані на базі його природжених задатків і як єдине ціле визначаючи його можливості в успішному опануванні технічної сторони тих або інших діяльностей.
4. Кожна людина в потенції геній, але лише в якійсь одній галузі науки або мистецтва, важливе лише знайти себе в ній, а цьому може допомогти лише випадок.
5. У природжену талановитість я погано вірю. Є лише один талант: уміння робити всяку справу з любов'ю до неї.

**Завдання № 5. Нижче приведені різні думки про обдарованих дітей. Прокоментуйте кожне з них з точки зору істинності або помилковості. Спробуйте визначити джерело виникнення подібних установок відносно талантів.**

1. Талант завжди проб'є собі дорогу.
2. Всі талановиті діти страждають від несприятливого образу «Я», відчуття власної неадекватності і низької самооцінки.
3. У малоімущих (неповних, конфліктних, сільських, робочих і т. ін.) сім'ях таланти народжуються рідше, ніж в матеріально забезпечених (повних, благополучних, міських, інтелігентних).
4. На дітях знаменитостей природа відпочиває.

5. Здібна дитина, як правило, обдарована не в одній, а в декількох галузях знань і умінь.
6. У ранньому віці діти часто приховують свої здібності, намагаючись бути «як все», оскільки значимі дорослі хвалять їх саме за це.
7. Школа вважає за краще мати справу з тими, що відстають, а не з обдарованими дітьми.
8. У «середньому» середовищі здатності дитини легко затухають.
9. Сенсорні недоліки (сліпота, глухота), порушення мовного розвитку є непереборними перешкодами для розвитку здібностей.
10. Погане викладання, учбові програми, що формально реалізуються і некваліфіковані вчителі знищують здібності дитини.
11. Талановиті діти завжди невротики.
12. Обдаровані діти вважають за краще мати справу з людьми старшого віку, а не з однолітками.
13. Для обдарованих осіб характерна внутрішня потреба в досконалості.
14. Обдаровані діти більш уразливі, ніж «звичайні».
15. Обдаровані діти часто стикаються з ворожістю оточування.

\* Матеріали для завдань узяті з книги: Трофимова Н.М., Поленякіна Е.В., Трофимова Н.Б. Общая психология: Практикум. - СПб.: Питер, 2005.- 320 с.

**Навчальне видання**

# **Психологія**

*Методичні рекомендації  
з проведення практичних занять  
для студентів непсихологічних факультетів  
(частина II)*

**Укладач:**

**Білова** Маргарита Едуардівна

**Видано в авторській редакції**

Підп. до друку 04.10.2010. Формат 84x108/16.  
Гарн. Таймс. Тираж 25 прим.

Видавництво  
Одеського національного університету  
імені І.І. Мечникова,  
65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна  
Тел.: (048) 723 28 39