

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**О.Ф.Яцина**

**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ:**

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА  
ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

**МОДУЛЬ 6. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ЛЮДИНИ  
МОДУЛЬ 7. ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Ужгород – 2010

Державний вищий навчальний заклад  
«Ужгородський національний університет»  
Факультет суспільних наук  
Кафедра психології

**О.Ф.Яцина**

**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ:**

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА  
ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

**МОДУЛЬ 6. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ЛЮДИНИ  
МОДУЛЬ 7. ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Ужгород – 2010

УДК 15 (076)  
ББК Ю 9 я 76-5  
Я - 93

Яцина О.Ф.

Загальна психологія: Методична розробка лабораторних занять. – Ужгород, 2010. – 64 с.

Методична розробка містить детальний опис змісту матеріалів, які забезпечують проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Загальна психологія» на II курсі спеціальності «Психологія».

Метою курсу є усвідомлення студентами змісту теоретичного матеріалу з кожної теми, закріплення в них відповідних умінь та навичок, необхідних у практичній діяльності.

Рецензенти:

*Соломка Е.Т.*, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри психології ДНВЗ УжНУ.

*Кляп М.І.*, кандидат педагогічних наук, проректор з науково-педагогічної та виховної роботи Закарпатського державного університету.

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
факультету суспільних наук  
Ужгородського національного університету  
(протокол № 4 від 12 грудня 2010 р.)*

## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	.....
<b>1. Загальна характеристика навчального курсу.....</b>	.....
<b>2. Тематичний план навчального курсу .....</b>	.....
<b>3. Тематика лабораторних занять.....</b>	.....
<b>4. Тести контролю знань.....</b>	.....
<b>5. Питання до іспиту.....</b>	.....
<b>6. Рекомендована література до всього курсу.....</b>	.....

## Вступ

«Загальна психологія» є базовим курсом для вивчення всіх психологічних дисциплін: вікової, педагогічної, соціальної психології та ін. Це – галузь, яка вивчає психіку людини, її загальні закономірності, розробляє систему психологічних знань, з'ясовує методологічні основи психологічної дисципліни, відповідно тлумачить психологічні феномени. Вивчаючи загальну психологію, майбутні психологи повинні сформувати у себе готовність до системно-структурного розуміння психічного у всіх його проявах; оволодіти навичками конкретних методик, як механізмів наукового пізнання психіки.

Спираючись на знання студентами теоретичних положень курсу «Загальна психологія», отриманих на першому році навчання, вивчення змістових модулів «Емоційно-вольова сфера людини» та «Психологічні властивості особистості» поглиблюють знання про особливості психічного розвитку людини, а лабораторні заняття значною мірою забезпечують відпрацювання умінь та навичок прийняття практичних рішень у реальних умовах життя.

У зв'язку з цим важливим є поглиблення знань студентів шляхом вивчення обов'язкової та додаткової літератури з теми заняття й організації їхньої самостійної та індивідуальної роботи, залучення їх до психологічних досліджень. Різні форми роботи, які використовуються на лабораторних заняттях, мають на меті включення учбових завдань (задач, питань, проблемних ситуацій, тестів), які спонукають студентів до осмислення теоретичних положень теми, на розуміння їх практичного значення в діяльності психолога і конкретно особистісного змісту.

Структура занять включає контроль рівня знань (письмовий або усний), самостійну роботу студентів на занятті з метою відпрацювання запропонованих до теми завдань. До кожної теми додається список рекомендованої літератури для самопідготовки до заняття.

## 1. Загальна характеристика навчального курсу

**Метою** навчального курсу є розширення пізнавальної сфери студентів, формування уявлень про емоційно-вольову сферу та індивідуально-психологічні властивості особистості.

### **Основні завдання:**

- схарактеризувати афективну сферу особистості у зв'язку із когнітивними психічними процесами;
- розкрити зміст понять «емоція», «почуття» та особливості їх прояву у діяльності та спілкуванні;
- розглянути особливості волі як вищої психічної функції у змісті діяльності особистості;
- з'ясувати психологічні особливості індивідуально-психологічних властивостей особистості: темпераменту, характеру і здібностей;
- формувати уміння і навички науково обґрунтовано пояснювати психологічні факти.

### **По закінченні курсу студенти повинні знати:**

- загальну характеристику розвитку емоційно-вольової сфери та індивідуально-психологічних властивостей особистості;
- особливості впливу темпераменту на індивідуальний стиль діяльності людини;
- основні механізми формування характеру особистості;
- структуру здібностей та специфіку їх формування та розвитку.

### **На підставі теоретичних знань студенти повинні уміти:**

- застосовувати наукові методи дослідження та інтерпретації психічних явищ;
- використовувати теоретичні та практичні знання із загальної психології на практиці.

**2. Тематичний план навчального курсу “ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ”**  
**Всього: 180 год. (лекцій – 18год.; лабор. – 36 год.; ІРС – 36 год., СРС –90 год.)**

№	ТЕМА	Лекції	Лабораторні	Індивідуальна робота	Самостійна робота
1.	Розуміння емоцій і основні аспекти його вивчення	2		2	4
2.	Характеристика емоцій і почуттів особистості	2			2
3.	Основні проблеми психології волі	2		2	4
4.	Вольова регуляція поведінки та дій людини	2			4
5.	Індивідуально-типологічні властивості особистості. Поняття про темперамент людини	2		2	4
6.	Типологічні моделі темпераменту особистості	2		2	4
7.	Загальна характеристика характеру	2			4
8.	Типи акцентуацій характеру	2		2	4
9.	Здібності як умова успішної реалізації діяльності	2		2	4
10.	Теорії емоцій		2	2	6
11.	Види емоцій та почуттів		2	1	4
12.	Форми переживання почуттів		2	1	4
13.	Керування емоціями та їх корекція		2	2	4
14.	Вольова регуляція поведінки та дій людини		2	2	4
15.	Дослідження суб'єктивного контролю		2		2
16.	Вольові якості людини та їх формування		2	1	4
17.	Типи темпераменту та їхня психологічна характеристика		2	2	4
18.	Типологічні моделі темпераменту Е.Кречмера, У.Шелдона		2	2	4
19.	Науково-психологічні підходи до типологічних відмінностей		2	2	4
20.	Темперамент і діяльність особистості		2	1	4

21.	Дослідження характерологічних тенденцій		2	2	2
22.	Дослідження акцентуацій характеру		2	2	4
23.	Дослідження інтровертованого та екстравертованого типів характеру		2	1	1
24.	Якісна і кількісна характеристика здібностей		2	1	1
25.	Дослідження розумових здібностей		2	1	2
26.	Дослідження комунікативних та організаційних здібностей		2	1	1
27.	Творчі здібності особистості		2	1	1
ВСЬОГО		18	36	37	90

### 3. Тематика лабораторних занять

#### Модуль 6. Емоційно-вольова сфера людини

##### Тема 1. Емоції та почуття

###### **Заняття 1. Теорії емоцій**

**Мета:** розкрити зміст психологічних теорій емоцій, їхню фізіологічну основу.

###### **Необхідно знати:**

- співвідношення понять «емоція» та «почуття»;
- еволюційну теорію Ч.Дарвіна;
- теорію У.Джемса-Ланге;
- теорію Кеннона-Барда;
- трьохкомпонентну теорію В.Вундта;
- інформаційну теорію П.Сімонова.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) відсутня спадкоємність між теоріями емоцій, створеними у різні історичні епохи, ускладнює завдання пізнання їх природи, об'єднання в єдину узагальнену концепцію;
- 2) накопичений експериментальний і теоретичний матеріал засвідчує подвійну природу емоцій: з одного боку, це суб'єктивні фактори, до яких належать різні психічні явища, в тому числі і когнітивні процеси; з іншого боку, емоції визначаються фізіологічними особливостями індивіда;
- 3) звернути увагу на положення сучасних дослідників Ізарда, Торнкінса, Екмана, ін., які вважають, що емоції утворюють первинну мотиваційну систему людини; підкреслюють важливість зовнішніх, в тому числі мимічних, проявів; акцентують увагу на ролі соматичної нервової системи;
- 4) точність визначення емоцій спирається не тільки на спостереження за мимікою, жестами, поставою, паравербальними компонентами мовлення, а й на знання ситуації, причин емоційної реакції.

**Основні поняття і ключові слова:** переживання, емоція, почуття, стенічні та астенічні емоції, амбівалентність, полярність, модальність переживань.

###### **Теоретична частина**

1. Психологічні теорії емоцій, їхня фізіологічна основа.
2. Поняття про емоції і почуття.
3. Загальні властивості емоцій і почуттів.

## Практична частина. Лабораторне заняття №1

### Завдання:

1. Дайте відповідь на тестове завдання, поясніть свій вибір.

- Яке зі слів-визначень найбільше відповідає сутності емоцій?
  - А) відображення
  - Б) переживання
  - В) відношення
  - Г) вираз.
- Чим різняться між собою поняття «емоція» і «почуття»?
  - А) нема різниці
  - Б) формою перебігу
  - В) ступенем узагальнення пережитого
  - Г) формою прояву
- Негативні емоції виникають, коли наявна інформація є:
  - А) надлишковою
  - Б) недостатньою
  - В) достатньою
- До факторів, що визначають виникнення емоцій, відносять:
  - А) характер отриманої інформації
  - Б) вірогідність задоволення потреби
  - В) ступінь уваги до інформації
  - Г) рівень розумового розвитку.

2. У процесі дослідження встановити особливості емоційного стану людини, не відволікаючи її від роботи. З'ясувати, який метод психології можна використовувати в цьому разі і чому?

3. Дайте пояснення наведеному прикладу.

Детектор брехні або поліграф фіксує такі фізіологічні аспекти емоцій як зміну кров'яного тиску, частоту пульсу, шкіряну реакцію тощо (всього 10-15 показників). Нажаль, на підставі цих даних можливий висновок тільки щодо наявності емоційної реакції та її сили, але неможливо чітко визначити її якісні характеристики.

4. Яку емоцію переживає людина, яка:

- А) сидить понуро, плечі опустила, руки безсило звисають, голова похилена, нерухомий погляд спрямований на підлогу, голос глухий, мовлення повільне.
- Б) постава напружена, рухи гарячково перебирають краї одягу, погляд «бігаючий», мова уривчаста, швидка, голос гучний.
- В) сидить нерухомо, трохи нахилений вперед, тіло напружене, погляд спрямовано на співбесідника, говорить пошепки, іноді гучно вигукує.  
Чи достатньо інформації, щоби точно визначити емоцію?

## Теми повідомлень та рефератів

1. Фізіологічні основи емоцій і почуттів.
2. Психологічні теорії емоцій.

## Завдання для самоконтролю

1. Емоції як психічний процес.
2. Загальні властивості емоцій і почуттів.
3. Специфіка емоцій і почуттів.
4. Особливості застосування методів візуальної психодіагностики (методика розпізнавання емоцій за виразом обличчя).
5. Функціональне призначення емоційної сфери.

## Рекомендована література

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
6. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
7. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
8. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций [Электронный ресурс] / Вилюнас В.К. //Основные проблемы психологической теории эмоций. – [http:// www. koob. ru](http://www.koob.ru)
10. Изард К.Э. Психология эмоций: пер. с англ. – СПб., 1999. – 464 с.
11. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1987. – 168 с.

## **Заняття 2. Види емоцій та почуттів**

**Мета:** визначити види емоцій і почуттів за існуючими класифікаціями, схарактеризувати їхні особливості та з'ясувати функціональне призначення емоційної сфери особистості.

### **Необхідно знати:**

- функції емоцій;
- властивості емоцій (якість, динаміка протікання, амбівалентність, полярність, активність, інтенсивність, глибина, тривалість);
- почуття, їх види;

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) багатопараметричність класифікацій емоцій і почуттів можна пояснити різноманітністю переживань людини: за змістом; характером ставлення людини до об'єктивної дійсності; ступенем їхнього розвитку; силою й особливостями прояву;
- 2) «фундаментальні емоції» (К.Ізард) – складні емоції: радість, смуток, страх, гнів, сором тощо мають свій спектр психологічних характеристик і зовнішніх проявів;
- 3) регулятивна функція емоцій виявляється у здатності індивіда до емоційного підкріплення реакцій, які грають важливу роль у процесі навчання.

**Основні поняття і ключові слова:** амбівалентність, полярність, емоції: праксичні, глоричні, акізитивні, ейфорія, радість, тривога.

### **Теоретична частина**

1. Функції емоцій і почуттів.
2. Характеристика видів емоцій і почуттів.

### **Практична частина. Лабораторне заняття № 2**

#### **Завдання:**

1. Дайте відповідь на тестове завдання, поясніть свій вибір.
  - Назвіть основні функції емоцій:
    - А) пізнавальна
    - Б) сигнальна
    - В) захисна
    - Г) регулятивна.
  - Інтенсивність емоцій залежить від:
    - А) сприйняття даної інформації

- Б) рівня бадьорості, збудження
- В) аналізу отриманої інформації.

2. Вирішіть психологічну задачу. Під час обговорення запропонованої гіпотетичної ситуації доведіть важливість емоцій і необхідність виконуваних функцій для нормального перебігу духовного життя.

Уявіть собі людину, абсолютно позбавлену емоцій. Як би відбувались її психічні процеси? Як би вона сприймала оточуючий світ? Які складності виникали би у процесі виховання такої людини? Чи змогла би така людина сформуватися у повноцінну особистість? Які би проблеми виникали у процесі спілкування з іншими людьми?

3. Розгляньте емоцію тривоги і дайте відповідь на питання:

- Чи завжди афективна реакція є деструктивною?
- Який біологічний смисл закладено в механізмі афективної розрядки? (В.Вундт).
- В яких випадках емоції порушують нормальний перебіг діяльності, а в яких – навпаки сприяють їй.

4. Проведіть дослідження особистісних проявів тривожності за методикою Дж. Тейлор. Прокоментуйте отримані результати [9, 71-74].

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Рівні емоційного реагування за С.Л.Рубінштейном.
2. Роль емоційних процесів в системі життєдіяльності людини.
3. Культура емоцій. Виховання почуттів.
4. Роль емоційного відображення в ефективній адаптації людини.
5. Методи дослідження емоцій і почуттів. Труднощі у застосуванні методик вивчення емоційної сфери особистості.

### **Завдання для самоконтролю**

1. У чому виявляється афективна сфера психіки?
2. Проблема класифікації емоцій у психології.
3. Б.І.Додонов: класифікація емоцій за суб'єктивною цінністю переживань.
4. Види емоцій.
5. Види вищих почуттів.
6. Емоція як реакція на ситуацію і подію.
7. Емоційний тон як реакція на відчуття і враження.
8. Емоції та діяльність.

## 9. Особливості прояву емоцій і почуттів в житті і діяльності людини.

### Рекомендована література

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко І.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Белей М.Д., Гоян І.М. Методи психодіагностики: інструментарій та процедурні особливості. – Івано-Франківськ: Плай, 2001. – 204 с.
10. Изард К.Э. Психология эмоций: пер. с англ. – СПб., 1999. – 464 с.
11. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1987. – 168 с.
12. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

### Заняття 3. Форми переживання емоцій і почуттів

**Мета:** визначити форми переживань почуттів і схарактеризувати особливості кожної.

#### Необхідно знати:

- форми вираження переживань (настрій, афект, стрес, пристрасть, фрустрація);
- емоційні стани (страх, тривога, сором, гнів, радість та ін.).

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) характеристикою емоційних станів, що виникають у процесі діяльності, є характеристики емоційного реагування, що постійно і яскраво виявляються у людини, утворюють його емоційні властивості: емоційну збудливість, глибину переживань емоцій, емоційну лабільність-ригідність, емоційний відгук, експресивність [9, с.202-240].

**Основні поняття і ключові слова:** *настрій, афект, стрес, пристрасть, фрустрація.*

### **Теоретична частина**

1. Характеристика форм переживання емоцій та почуттів.
2. Емоційні стани.

### **Практична частина. Лабораторне заняття № 3**

#### **Завдання:**

1. Приведіть у відповідність назви емоційних станів і наведені приклади ситуацій.

- |                 |                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) настрій      | 1. Чоловік приревнував свою дружину і завдав їй тяжких тілесних ушкоджень;                              |
| б) пристрасть   | 2. «Лікар щойно повідомив страшну новину, і вона ще переживала перший пароксизм свого горя»(К.Дойл);    |
| в) агресивність | 3. Він весело наспівував пісню, на душі було легко і сонячно. І все навколо здавалося таким прекрасним; |
| г) стрес        | 4. Понад усе він любив оковиту. Через неї втратив роботу, друзів, сім'ю;                                |
| д) афект        | 5. Прийшовши з роботи стомленою, роздратованою, вона безпідставно накинулася на домашніх.               |

2. Дайте відповідь на тестове завдання, поясніть свій вибір.

- Які види емоцій викликають стрес?

- А) тільки гнів
- Б) тільки радість
- В) тільки страх
- Г) страх і радість
- Д) гнів, страх і радість.

- Назвіть особливості стану афекту:

- А) короткочасність
- Б) слабка інтенсивність
- В) бурхливий вияв
- Г) тривалість.

- Назвіть особливості настрою

- А) слабка інтенсивність
- Б) бурхливий вияв
- В) неясність переживань

Г) значна тривалість

Д) короткочасність.

• Що вважають вищим видом емоційних станів?

А) пристрасть

Б) настроїв

В) стрес

Г) почуття

Д) афект.

• форми вираження переживань (настроїв, афект, стрес, пристрасть, фрустрація);

• емоційні стани (страх, тривога, сором, гнів, радість та ін.).

### 3. Розв'яжіть психологічну задачу

На тривалі впливи несприятливих чинників організм людини або тварини відповідає закономірною реакцією. На першій стадії мобілізуються захисні сили організму, які протидіють цьому чинникові. На другій – сили, які впливають і протидіють, нібито врівноважуються, організм поступово адаптується до шкідливих умов. Якщо ж дія несприятливого чинника не припиняється, настає стадія виснаження, яке спричиняє і негативні незворотні зміни в організмі.

*Запитання:* Що це за реакція? Чому в неї такий перебіг?

Закоханий юнак пише дівчині: «Не можу зрозуміти, що зі мною діється... Звітуюся у своїх почуттях, борюся з ними, піддаюся їм і знову борюся. З одного боку, боюся втратити розум і тому прагну позбутися їх, з іншого – боюся знову впасти в той сонливий стан, в якому перебував до цієї неповторної весни».

*Запитання:* Яке явище у царині почуттів ілюструє цей лист? Яка його природа?

4. Проведіть дослідження настрою [12, с.80-83]. Прокоментуйте отримані результати

## **Теми повідомлень та рефератів**

1. Психологія стресу.
2. Фрустраційні емоції.
3. Емоційні стани людини.
4. Розуміння емоцій іншої людини.
5. Емоційні типи.

## **Завдання для самоконтролю**

1. Стрес, його види і шляхи подолання.
2. Схарактеризувати форми вираження почуттів.

### 3. Емоційний стан людини.

#### Рекомендована література

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
10. Изард К.Э. Психология эмоций: пер. с англ. – СПб., 1999. – 464 с.
11. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1987. – 168 с.
12. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

#### Заняття 4. Керування емоціями та їх корекція

**Мета:** визначити прийоми керування емоціями.

#### Необхідно знати:

- особливості вербального і невербального прояву емоцій та почуттів;
- прийоми керування емоціями.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) емоції не завжди є бажаними, тому що при своїй надлишковості вони можуть дезорганізувати діяльність або їх зовнішній прояв може поставити людину у незручне становище;
- 2) відсутність зовнішнього прояву емоцій не доводить, що людина їх не переживає; вони можуть бути приховані;
- 3) контроль експресії виявляється у трьох формах: «подавленні», «маскуванні», «симуляції» [9, 267-281].

**Основні поняття і ключові слова:** контроль експресії, вербальні та невербальні прояви емоцій та почуттів.

### **Теоретична частина**

1. Роль емоцій та почуттів у сфері людських взаємин.
2. Розвиток та формування емоційної сфери дітей.

### **Практична частина. Лабораторне заняття № 4**

#### **Завдання:**

1. Психологічно обґрунтуйте прийоми керівництва емоціями:
  - 1) наявність головного життєвого вибору;
  - 2) позитивно-емоційне ставлення до праці;
  - 3) загальна переоцінка значимості ситуації;
  - 4) дати можливість висловитися схвильованій людині;
  - 5) «пристрасті загнати в м'язи».
2. Проведіть дослідження емоційного відгуку за допомогою методики А.Мехрабієна і Н.Епштейна [12,с.88-93]. Прокоментуйте отримані результати.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Можливості саморегуляції емоцій.
2. Вікові і статеві особливості емоційної сфери особистості.
3. Методи вивчення емоційної сфери особистості.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Роль емоційних процесів в системі життєдіяльності людини.
2. У чому виявляється афективна сфера психіки?
3. Засоби управління емоціями.
4. Зв'язок моторики з емоційною сферою.
5. Вплив органічних станів людини на емоції та почуття.

## Рекомендована література

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко І.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
10. Изард К.Э. Психология эмоций: пер. с англ. – СПб., 1999. – 464 с.
11. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1987. – 168 с.
12. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

### Тема 2. Воля

#### **Заняття 5. Вольова регуляція поведінки та дій людини**

**Мета:** дослідити особливості емоційно-вольової регуляції поведінки особистості.

#### **Необхідно знати:**

- характеристику вольової сфери особистості;
- функції волі.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

1) проблему волі слід розглядати через динаміку наукових поглядів на цей процес: І.Павлов («інстинкт (рефлекс) свободи», прояв життєвої активності, коли на шляху стоять перешкоди), З.Фройд (неусвідомлене і ірраціональне лібідо), А. Адлер, К.Юнг, Фромм, К.Хорні (прояв волі пов'язаний із соціальними факторами).

*Основні поняття і ключові слова: воля, мотив, активність, потяги, бажання, хотіння.*

### **Теоретична частина**

1. Поняття про волю. Основні ознаки волі як психічного явища.
2. Функції волі: емоційно-вольова регуляція поведінки (внутрішня і зовнішня).

### **Практична частина. Лабораторне заняття № 5**

#### **Завдання:**

1. Дайте відповідь на тестове завдання, поясніть свій вибір.
  - Які функції виконує воля?
    - А) осмислення
    - Б) регуляторну
    - В) спонукальну
    - Г) гальмівну
    - Д) визначення.
2. Розв'яжіть психологічну ситуацію.

У житті трапляється так, що в людини, яка прийняла рішення, виникають сумніви в його правильності, і вона не виконує його. Чим пояснити виникнення таких протиріч? Про які особливості волі особистості це свідчить?

Як можна пояснити поведінку хлопчика? Що має стати вихідним пунктом такого пояснення?

В оповіданні Л.Пантелєєва «Чесне слово» йдеться про хлопчика, який брав участь у військовій грі старших дітей. Його поставили «вартовим», взявши слово, що він не піде з «поста». Хлопчик залишився «на варті», а діти пішли, забувши про нього. Минуло доволі часу, почало сутеніти, проте вірний слову, він не міг самовільно залишити «пост» і пішов додому лише після того, як передав свої «обов'язки» перехожому – військовому.

3. Проведіть дослідження, наскільки ви вольова людина [8, с.355-356]. Прокоментуйте отримані результати.
4. Проведіть дослідження вольової саморегуляції за тестом-опитувальником А.В.Зверкова та Е.В.Ейдмана [7, с.180-182]. Прокоментуйте отримані результати.

1. Теорії волі і її природа.
2. Воля як основа організації і саморегуляції діяльності і спілкування.
3. Становлення вольової регуляції поведінки у дітей.
4. Методи вивчення вольових процесів.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Характеристика волі як психічного процесу.
2. У чому суть емоційно-вольової регуляції?
3. Воля, її основні характеристики.
4. У чому полягає істотна відмінність між довільною та мимовільною дією?
5. У чому виявляються головні функції волі?
6. Самоконтроль як показник волі особистості.

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко І.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.

### **Заняття 6. Дослідження суб'єктивного контролю**

**Мета:** розкрити мотиваційні аспекти вольових дій та визначити рівень сформованості «локусу контролю».

**Необхідно знати:**

- структуру складної вольової дії;
- зміст поняття «локусу контролю»;
- внутрішні та зовнішні чинники пояснення причини своїх дій.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

1) одна з особливостей активності людини характеризується тим, що результат активності не завжди збігається з її метою. В такому разі люди схильні пояснювати і шукати причини наслідків своїх дій у зовнішніх або внутрішніх перешкодах.

**Основні поняття і ключові слова:** локусу контролю, активність, вольовий акт, довільні і мимовільні вольові дії, боротьба мотивів.

**Теоретична частина**

1. Вольові дії (довільні і мимовільні).
2. Структура простої та складної вольової дії.

**Практична частина. Лабораторне заняття № 6**

**Завдання:**

1. Розв'яжіть психологічну ситуацію.

Добре відомо, що коли людині, котра навчається їздити на велосипеді, сказати, що зараз вона впаде, то вона й справді падає. Які механізми волі спрацьовують у цьому випадку?

3. Наведіть приклади (із власного життя, життя літературних героїв чи відомих людей) складних вольових дій, спираючись на структуру: потяг, бажання, воління, боротьба мотивів, прийняття рішення, дія.

2. Дослідити рівень суб'єктивного контролю за тестом-опитувальником [9, с.94-100].

**Теми повідомлень та рефератів**

1. Боротьба мотивів в процесі виникнення і здійснення вольового акту.
2. Воля і рефлексія.
3. Умови розвитку і формування та особливості виховання вольової активності людини.

**Завдання для самоконтролю**

1. Розкрийте структуру вольової дії.
2. Які вихідні ознаки вольової поведінки?
3. Розлади складної вольової дії: чинники і наслідки.
4. Зв'язок вольової регуляції поведінки з боротьбою мотив, потребами і цілями людини.
5. В чому взаємозв'язок мотиваційної сфери і волі?

### Рекомендована література

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко І.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

### Заняття 7. Вольові якості людини та їх формування

**Мета:** дослідити чинники формування вольових якостей людини та їх роль у процесі розвитку особистості.

#### Необхідно знати:

- головні якості волі;
- причини вольової слабкості.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

1) своєрідність активності особистості втілюється в її вольових якостях – відносно стійких, незалежних від конкретної ситуації психічних утворень, що засвідчують досягнуті особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою;

2) найчіткішу класифікацію вольових якостей зробив В.К.Калін, де поділив їх на базальні (первинні): енергійність, терплячість, витримка, сміливість; решта проявів вольового регулювання складніші – це певні сполучення односпрямованих проявів свідомості – це вторинні, системні вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість.

**Основні поняття і ключові слова:** енергійність, терплячість, витримка, сміливість, цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сила волі, слабкість волі.

### **Теоретична частина**

1. Класифікація вольових якостей особистості та їх характеристика.
2. Розвиток та виховання вольової активності: позитивні та негативні вольові якості.
3. Роль дитячих ігор у розвитку волі.

### **Практична частина. Лабораторне заняття № 7**

#### **Завдання:**

1. Розв'яжіть психологічну ситуацію.

Чеський священник Д.Криан, який брав участь у поході Карла XII на Росію, залишив спогади про Полтавську битву 1709 р. Аналізуючи розстановку сил, він відзначає кількісну перевагу російських військ, несприятливі позиції шведів, опір місцевого населення, ненадійність союзників, відсутність продовольства, поранення короля. Проте причиною поразки шведських військ вважає волю Бога: «Бог дав Карлові можливість пройти через випробування поразкою, щоб навчити його цінувати життя». Подібну оцінку, але дещо по-іншому, висловив Петро I: «Перемогу дав Бог завдяки героїзму наших воїнів».

Яке уявлення про волю приховане за цими свідченнями?

Іноді дорослі, спілкуючись з дітьми, вживають такі висловлювання: «У тебе, як завжди, в голові тільки дурниці», «Я нічого доброго від тебе і не чекав». Чи завжди такі зауваження можуть дати позитивний ефект? На формування яких якостей це впливає?

В яких випадках оцінювання вчинків людини може стимулювати її волю?

Які прийоми роботи над собою можуть сприяти формуванню вольових якостей?

2. Дайте відповідь на тестове завдання, поясніть свій вибір.  
Назвіть прояви вольових рис характеру.

- А) мрійливість
- Б) рішучість
- В) самостійність
- Г) наполегливість
- Д) допитливість.

3. Проведіть дослідження імпульсивності за методикою В.А.Лосенкова [9, с.103-107]. Прокоментуйте отримані результати.

4. Проведіть дослідження наполегливості [9, с.100-102]. Прокоментуйте отримані результати.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Вивчення особливостей сили волі особистості.
2. Вольові властивості особистості та їх розвиток.
3. Виховання та самовиховання волі.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Дайте визначення поняттю «вольові якості».
2. Первинні і вторинні вольові якості та їх характеристика.
3. Значення волі в самотворенні особистості (розвиток волі, самовиховання волі).
4. Значення волі в організації діяльності й спілкуванні людини.

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

## Модуль 7 Психологічні властивості особистості

### Тема 3. Темперамент

#### **Заняття 8. Типи темпераменту та їхня психологічна характеристика**

**Мета:** навчитись характеризувати типи темпераменту за їхніми психологічними властивостями.

#### **Необхідно знати:**

- сутність поняття «темперамент»;
- характеристику основних властивостей темпераменту;
- характеристику типів темпераменту.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

1) діяльність і поведінка людини зумовлюються не лише соціальними умовами життя, а й індивідуальними особливостями її психофізичної організації, що виразно виявляється в темпераменті особистості.

**Основні поняття і ключові слова:** темперамент, типи нервової системи, сила нервових процесів, рухливість, урівноваженість, холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

## Теоретична частина

1. Поняття про темперамент як сукупність індивідуальних проявів динаміки психічної діяльності людей.
2. Психологічні особливості та властивості типів темпераменту.

## Практична частина. Лабораторне заняття № 8

### Завдання:

1. На підставі характеристики визначте тип темпераменту й особливості роботи психолога з людиною, яка має такий тип темпераменту. Дуже товариський, життєрадісний, швидко знаходить спільну мову з колегами, легко пристосовується до нових умов. Захоплюється всім новим, але швидко може втратити до нього інтерес.

Нестриманий, імпульсивний. Міміка виразна, швидка; мовлення уривчасте; рухи стрімкі (рвучкі). З ентузіазмом починає справу, але, зіткнувшись із труднощами, дратується, через це робота продовжується за інерцією або взагалі припиняється.

Як правило, стриманий, незворушний. На питання відповідає не відразу, але спокійно і по суті. Важко сходиться з людьми. Підтримує постійні контакти з обмеженим колом знайомих.

Чуйний і чулий. Водночас недовірливий, вразливий, довго переживає невдачу. У такі хвилини він замикається в колі своїх переживань.

Ініціативний, працює і діє дуже інтенсивно, може витримати велике навантаження, виконуючи відразу кілька справ. Втома виявляється насамперед у підвищеній дратівливості й навіть агресивності. Водночас може відпочити за короткий час.

2. Дайте відповідь на тестове завдання, поясніть свій вибір.

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

- 1) холерик
- 2) флегматик
- 3) сангвінік
- 4) меланхолік

Назвіть основні прояви темпераменту:

- 1) тип поведінки людини
- 2) загальна психічна активність
- 3) динамічні особливості моторики людини
- 4) слабкість чи сила характеру
- 5) динаміка емоційності

3. Проведіть дослідження типу темпераменту за тестом-опитувальником Г.Айзенка [9, с.114-121]. Прокоментуйте отримані результати, вдаючись до характеристики психічних властивостей, які описують ваш тип темпераменту.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Сучасні уявлення про темперамент як окремий вимір психічного.
2. Методи дослідження темпераменту.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Поняття про темперамент.
2. Тип ВНД як основа темпераменту.
3. Психологічна характеристика типів темпераменту.
4. Властивості темпераменту.

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко І.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.

9. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

### **Заняття 9. Типологічні моделі темпераменту Е.Кречмера, У.Шелдона**

**Мета:** здійснити порівняльну характеристику типологічних моделей темпераменту за Е.Кречмером і У.Шелдоном.

#### **Необхідно знати:**

- конституційну типологію особистості за Е.Кречмером;
- конституційну концепцію особистості за У.Шелдоном.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) основною думкою досліджень Кречмера було те, що люди з певним типом будови тіла мають певні психічні особливості та схильності до психічних захворювань;
- 2) в основі поглядів Шелдона лежить припущення про те, що тіло і темперамент – це два параметри людини, зв'язані між собою;
- 3) в цілому крайні типи за Шелдоном схожі у своєму прояві з типами темпераментів за Кречмером: в обох концепціях простежується еволюція трактування темпераменту від загальної динамічної характеристики психіки до характеристики комунікативної активності людини, її спілкування.

**Основні поняття і ключові слова:** *соматична конституція (соматотипи): ендоморфний, мезоморфний, екторморфний, шизотимік, іксотимік, циклотимік, лептосоматик.*

#### **Теоретична частина**

1. Історія розвитку вчення про темперамент.
2. Конституційні теорії темпераменту.

#### **Практична частина. Лабораторне заняття № 9**

##### **Завдання:**

1. Здійсніть порівняльний аналіз конституційних теорій: виявіть спільне і відмінне у зазначених концепціях.
2. Прокоментуйте кореляцію між тілобудовою і темпераментом за шкалою темпераменту Шелдона.
3. Ознайомтесь з роботами А.Менегетті та Ф.Александера про психосоматику, в межах якої досліджуються зв'язки між характеристиками особистості (конституційні особливості, риси характеру особистості, стилі

поведінки, типи емоційних конфліктів) і певним соматичним (тілесним) захворюванням [9; 10].

4. Сформулюйте ваше ставлення щодо популярної думки: всі хвороби людини виникають з причини психологічної невідповідності і розладів, які виникають в підсвідомому, в думках людини.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Історія розвитку вчення про темперамент.
2. Конституційна типологія особистості Е.Кречмера.
3. Конституційна теорія особистості У.Шелдона.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Назвіть причини виникнення різноманітних типологій людини в історії психології.
2. Види темпераментів: достоїнства і недоліки.

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко І.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.

8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Антоніо Менегетті. Психосоматика / Пер. с італійського Славянської асоціації Онтопсихології. – М.: ННБФ «Онтопсихологія», 2003. – 328 с.
10. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 336 с.

### **Заняття 10. Науково-психологічні підходи до типологічних відмінностей**

**Мета:** розкрити особливості психологічних моделей темпераменту особистості.

#### **Необхідно знати:**

- нервову теорію І.Павлова;
- основні властивості НС за Тепловим Б, Небиліцином В.(динамічність, лабільність, сила, рухливість);
- психічні властивості за Мерліним В.С. (реактивність, сензитивність, темп реакції, активність, пластичність, ригідність, екстра-, інтроверсія).

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) типологія І.Павлова стала джерелом багатьох досліджень темпераменту; в 50-х рр. ХХ ст. були проведені лабораторні дослідження під керівництвом Б.Теплова, В.Небиліцина, В.Мерліна, які доповнили нервову теорію новими елементами;
- 2) Б.Теплов, В.Небиліцин відкрили нові властивості НС: динамічність і лабільність; крім установлення зв'язку між властивостями НС і особливостями формування умовних рефлексів було визначено залежність від сили НС, величини порогів чутливості слуху, зору, ін. закономірностей.

***Основні поняття і ключові слова:** динамічність, лабільність, сила, рухливість, реактивність, сензитивність, темп реакції, активність, пластичність, ригідність, екстра-, інтроверсія.*

#### **Теоретична частина**

1. Характеристика типів темпераменту за Б.Тепловим, В.Небиліциним.
2. Психічні властивості темпераменту за В.Мерліним.

#### **Практична частина. Лабораторне заняття № 10**

##### **Завдання:**

1. Розв'яжіть психологічну задачу.

У результаті психологічного вивчення 31 дитини віком до одного року було сформульовано 882 передбачення стосовно динамічних особливостей

поведінки цих дітей у майбутньому. Повторне дослідження, здійснене через кілька років, показало. Що правильним виявилось 46% прогнозів, 20% були приблизно правильними, 34% не відповідали реальній поведінці дітей.

Про що свідчать ці результати? Які висновки випливають з них?

Російські космонавти В.Лебедев та А.Береговий провели разом на орбіті 212 діб. Ось їхні характеристики: В.Лебедев – людина дуже організована, вольова, цільна, методично впорядкована. Дуже емоційний, але твердо володіє собою. А.Береговий – більш імпульсивний, відкритий, захоплюється ідеями, ініціативний. Небагатослівна стриманість Лебедева слугує стрижнем і опорою запальності Берегового. Один мудро скаже два коротких слова, інший – десять гарячих, потім обмінюються поглядом – задоволені один одним. Вони успішно виконали програму польоту.

Про які властивості темпераменту цих космонавтів ідеться? На чому ґрунтується сумісність їхніх темпераментів?

2. Дайте відповідь на тестове завдання, поясніть свій вибір.

Визначте тип темпераменту.

Характеризується легкою ранимістю, здатністю глибоко переживати навіть незначні невдачі, схильністю до підозрливості, помисливості:

- 1) холерик
- 2) сангвінік
- 3) меланхолік
- 4) флегматик

Чим відрізняються поняття темпераменту і характеру?

- 1) нічим не відрізняються
- 2) темперамент описує динаміку психіки
- 3) характер описує змістову сторону психіки і поведінки
- 4) це мало чим пов'язані поняття.

3. Проведіть дослідження властивостей темпераменту за тестом-опитувальником В.М.Русалова [9, 122-131]. Прокоментуйте отримані результати.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Темперамент як природнича основа особистості і характеру.
2. Роль темпераменту в психічному розвитку особистості.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Розкрити зв'язок типів темпераменту з типами ВНД. Чи тотожними є поняття «темперамент» і «тип вищої нервової системи»?
2. Якими властивостями перебігу психічної діяльності характеризується темперамент?
3. Чи можна стверджувати, що темперамент – це прямий вияв біологічних якостей людини?
4. Дайте психологічну характеристику типам темпераменту.
5. Чи може темперамент зазнавати істотних змін упродовж життя?

### Рекомендована література

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

### **Заняття 11. Темперамент і діяльність особистості**

**Мета:** розкрити особливості прояву темпераменту у процесі виконання людиною її діяльності.

### **Необхідно знати:**

- особливості нервово-психічної діяльності кожного з типів темпераменту.

### **Методичні вказівки:**

- 1) при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне: діяльність і поведінка людини зумовлюються не лише соціальними умовами життя, а й індивідуальними особливостями її психофізичної організації, що виразно виявляється в темпераменті особистості;
- 2) щодо певного різновиду діяльності слід говорити про більш чи менш сприятливі динамічні риси психіки.

*Основні поняття і ключові слова: реактивність, темп реакції, динамічність, лабільність, сензитивність.*

### **Теоретична частина**

1. Вплив темпераменту на індивідуальний стиль діяльності людини.
2. Особливості навчання і виховання дітей різного віку залежно від типів темпераменту.

### **Практична частина. Лабораторне заняття № 11**

#### **Завдання:**

1. Розв'яжіть психологічну задачу:

Порівняльні результати роботи водіїв – представників слабкої і сильної нервової системи – показала, що не мали аварії і серйозних порушень не «сильні», як слід було б чекати, а «слабкі». Останні велику увагу приділяють плануванню і організації своєї роботи.

Що виявило це дослідження? Які висновки випливають з нього?

За даними досліджень, для оволодіння навичками жонглювання потрібна така властивість нервової системи як рухливість. Тому жонглерами не можуть стати люди з інертною нервовою системою. Проте ще більше значення має лабільність: лабільні навчаються жонглюванню у двічі-тричі швидше за рухливих.

Про що свідчать ці результати? Чи є «кращі» і «гірші» властивості нервової системи?

2. Провести ділову гру: на підставі характеристики визначити тип темпераменту й особливості роботи психолога з людиною, яка має такий самий тип темпераменту.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Темперамент і стиль діяльності особистості.
2. Темперамент і продуктивність діяльності людини.

### **Завдання для самоконтролю**

1. В чому може виявлятися врахування особливостей темпераменту в діяльності та поведінці?
2. Як залежить профпридатність, стиль діяльності людини від його темпераменту?
3. Як враховувати особливості темпераменту в навчальній діяльності?
4. Чи залежить вплив темпераменту на індивідуальний стиль та ефективність діяльності людини?

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.

### **Тема 4. Характер**

#### **Заняття 12. Дослідження характерологічних тенденцій**

**Мета:** з'ясувати природу характеру та його структурні компоненти.

**Необхідно знати:**

- визначення поняття «характер»;
- структурні компоненти характеру.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) характер утворюється із сукупності стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються і виявляються у спілкуванні та спільній діяльності;
- 2) характер – це єдність індивідуального і типового, тому що кожен симптомокомплекс властивостей характеру має свої особливі підструктури з їхніми неповторними комбінаціями.

**Основні поняття і ключові слова:** характер, тип характеру, риси характеру.

### Теоретична частина

1. Поняття про характер. Природні і соціальні передумови формування характеру.
2. Структура характеру.

### Практична частина. Лабораторне заняття № 12

#### Завдання:

1. Розв'яжіть психологічну задачу:

Описуючи характер тієї чи іншої людини, завжди вказують відмінні, лише їй притаманні властивості. Очевидно, при цьому мають на увазі ступінь їх відхилення від складових якогось «ідеального» характеру. Так, судження «чуйний, але не наполегливий» вказує на близькість властивості до ідеальної і віддаленість від неї другої.

Про що свідчить це явище? Чи існує ідеальний характер у реальному житті?

Народна мудрість говорить: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю».

Про яку закономірність становлення характеру тут йдеться? Чи має вона наукове обґрунтування?

Група студентів мала охарактеризувати свого товариша. В результаті було отримано такий ряд слів: стриманий, серйозний, емоційно стійкий, сумлінний, ініціативний, чутливий, чуйний, творчий, активний.

Які з цих слів описують характер, а які темперамент? Як це можна визначити?

2. Які риси характеру простежуються в кожному з прикладів:

- а) самопожертва 1. «Батий – справді розумний хан, у нього знаючі радники, помічники. Він не поспішає, призбирує сили, вичікує»(О.Лупій);
- б) наполегливість 2. Російського актора О.Табакова спитали, чи зміг би він сказати студенту у вічі, що грає той погано? Актор відповів: «Я думаю, за це якісь немислимі гроші платити треба, бо ти змушуєш людину страждати і страждаєш сам. Взагалі, це дуже важко – говорити те, що думаєш і бачиш»;
- в) витримка 3. «Не варто обманювати інших, слід бути з людьми відвертими. Ви можете обманювати деяких людей весь час. В и можете обманювати усіх людей деякий час. Але ви не можете обманювати усіх людей весь час», - застерігав А.Лінкольн;
- г) цілеспрямованість 4. Перший президент України М.Грушевський повернувся з еміграції на Батьківщину, щоб розділити трагічну долю свого народу. За це він заплатив найдорожчим – власним життям, життям своєї родини і близьких, яких знищили більшовицькі кати;
- д) чесність 5. «Я віддам свою кров, свою силу і ніжність до краплі, Щоб з пожару ти встала, тополею в небо зросла»(А.Малишко);
- ж) правдивість 6. Піду з полком крізь пил і дим, Із лоба піт утерши, Правофланговим рядовим, Заспівувачем першим (А.Малишко);
- з) ініціативність 7. Незважаючи на жодні перешкоди, яких було в житті чимало, І.Драч йшов вперед, його девізом було: «Жити. Творити. Світ берегти. Світити людині на цілі світи».

3. Проведіть дослідження характерологічних тенденцій [9, с.141-149]. Прокоментуйте отримані результати.

#### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Л.С.Виготський, С.Л.Рубінштейн, Б.Г.Ананьєв про структуру характеру.
2. Вікові особливості та основні умови і механізми формування характеру.
3. Типологія характеру (З.Фройд, Е.Фромм, Шпрангер, Б.Братусь, Е.Шостром).

#### **Завдання для самоконтролю**

1. Які риси особистості поєднує в собі характер?
2. Чи можливі суперечності між змістом і формою характеру?
3. Типове та індивідуальне в характері.
4. Які компоненти утворюють структуру характеру?
5. Як пов'язані між собою темперамент і характер?
6. Вікові особливості розвитку характеру.
7. Виховання та самовиховання характеру.

### Рекомендована література

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

### Заняття 13. Дослідження акцентуацій характеру

**Мета:** розглянути теорії акцентуацій характеру за К.Леонгардом і А.Личком.

#### Необхідно знати:

- суть поняття «акцентуована риса характеру»;
- характеристику типів акцентуацій характеру.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) під час акцентуації характеру в індивіда проявляється підвищена вразливість до певних стресогенних чинників за відносної стійкості щодо інших.;
- 2) зазвичай наявність акцентуації характеру у людини не заважає задовільній соціальній адаптації, але вони є «ахілесовою п'ятою», дошкульними місцями найменшого опору; підвищений психогенний вплив на ці незахищені сторони особистості несприятливих елементів середовища призводить до психічних травм.

**Основні поняття і ключові слова:** акцентуація характеру, гіпертимність, педантичність, демонстративність, тривожність, емотивність, циклоїдність.

### **Теоретична частина**

1. Основні типи акцентуацій рис характеру.
2. Вплив підліткових акцентуацій на поведінку і діяльність (А.Личко).

### **Практична частина. Лабораторне заняття № 13**

#### **Завдання:**

1. Розв'яжіть психологічну задачу:

Персонаж повісті М.Гоголя «Шинеля» Башмачкін служив в одному департаменті чиновником для переписування документів і нічого, крім переписування, його більше не цікавило. Навіть удома, похапцем поївши, він виймав баночку з чорнилом і брався переписувати документ, копію якого не встиг зробити на службі. Якщо ж такої потреби не було, то він переписував для себе, для власного задоволення. Вкладаючись спати, він посміхався при згадці про завтрашній день, що обіцяв подарувати очікувану насолоду. Та сталося несподіване: нову шинелю, на яку спромігся Башмачкін, заощаджуючи на найнеобхіднішому, відбирає злодій. Життя втрачає попередню спрямованість. Герой шукає шинелю, проте не знаходить її й помирає.

2. Про які типи акцентуацій рис характеру йдеться в наведених прикладах?

Учень 9 класу Андрій К., добре вчиться, не має дисциплінарних порушень, однак учителя вважають його «важким». Хлопець хворобливо сприймає кожен оцінку нижче 7-8 балів. Незадовільні оцінки, на його думку, ставлять йому «на зло», умисно. Коли отримує оцінку трохи вищу за реальні знання, то сприймає її як заслужену, стверджуючи при цьому, що він завжди знає тільки на високий бал. У стосунках з товаришами «заводиться» і відразу з'ясовує стосунки за допомогою сили. Вдома неслухняний, впертий.

Дівчинка добре вчиться, відповідальна. Охайно веде зошити, на перервах перечитує підручник, готуючись до уроку. Відповідає завжди рівно, проте з великим внутрішнім напруженням, тому часто робить помилки. Мама

вважає, що донька занадто переживає за навчання, тому у неї часто болить голова).

3. Проведіть дослідження акцентуацій рис характеру за модифікованим опитувальником С.І.Подмазіна [9, с.208-220]. Прокоментуйте отримані результати.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Акцентуованість серед підлітків і основні підходи до її класифікації.
2. Варіанти акцентуацій характеру у підлітків за А.Личко.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Що таке акцентуовані риси характеру?
2. У чому виявляється акцентуація характеру особистості?
3. Дайте характеристику різних типів акцентуацій характеру за А.Личко.

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Психолого-педагогічна реабілітація дітей. Авторський колектив за ред. О.П.Петрашук, І.І.Цушка. – К., «Ніка-Центр», 2003. – С.208-220.

10. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – М.: Медицина, 1983. – С.57-67.

#### **Заняття 14. Дослідження інтровертованого та екстравертованого типів характеру.**

**Мета:** відмітити особливості інтровертованого та екстравертованого типів характеру.

#### **Необхідно знати:**

- основні психічні функції за К.Юнгом (мислення, почування, відчуження, інтуїцію);
- характеристику інтровертованих типів характеру;
- характеристику екстравертованих типів характеру.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

1) є типова настанова людини інтуїтивної, яка мислить, відчуває та відчуває; крім цих суто психологічних типів настанов, є і соціальні, тобто такі, що несуть відбиток первинного колективного уявлення, які деколи важливіші за індивідуальні.

**Основні поняття і ключові слова:** *інтроверти та екстраверти розумового типу, емоційного типу, сенсорного типу, інтуїтивного типу.*

#### **Теоретична частина**

1. Характеристика інтровертованих та екстравертованих типів характеру.
2. Особливості спілкування і поведінки залежно від типу акцентуації характеру.

#### **Практична частина. Лабораторне заняття № 14**

##### **Завдання:**

1. Розв'яжіть психологічну задачу.

У дівчини поєднувались зовнішня і внутрішня краса. Одяг, хоча й недорогий, був зі смаком підібраний до її зовнішності. Вона приємно вражала своєю культурою спілкування з ким би вона не говорила. Вчилася добре, хоча спостерігаючи за нею на уроках, вчителі примітили прояви невпевненості у бажанні підняти руку і відповісти, або не піднімати, не «висовуватись». Якщо ж вона піднімає руку, то відчуває ніяковість, хоче чим скоріше відповісти і залишитися непоміченою. Батьки відмічають, що у доньки багато захоплень: вишиває, збирає марки, читає. Проте їх непокоїть надмірна чутливість доньки: вона дуже боляче переживає невдачі, неприємності, що трапляються з близькими, може розплакатись.

Хлопець особливої уваги на себе не звертав. Тримався спокійно, скромно, уникав товариство однолітків. Рідко вступав у процес активного спілкування. Його вважали «дивним». На уроках мав відсутній вигляд, іноді чомусь посміхався, ніби щось пригадував, однак за змістом уроку слідкував. Батьки виявляли тривогу з приводу надмірної «домашності» сина, відсутності у нього друзів.

2. Дайте відповідь на тестове завдання, поясніть свій вибір.

Які з наведених суджень вірні?

- 1) характер можна визначити за одним вчинком
- 2) характер людини повністю залежить від її батьків
- 3) характер визначається способом життя
- 4) кожний характер неповторний

Перебільшення одних рис характеру у шкоду іншим рисам, в результаті чого з'являються однотипові конфлікти, називають:

- 1) стрес
- 2) фрустрація
- 3) акцентуація
- 4) психопатія
- 5) афект

3. Визначте типологію характеру за К.Юнгом [10, с.142-145]. Прокоментуйте отримані результати.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Типи характеру за К.Юнгом.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Поясніть поняття «екстравертованість».
2. Схарактеризуйте типи екстравертованого характеру.
3. Поясніть поняття «інтровертованість».
4. Схарактеризуйте типи інтровертованого характеру.

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.

2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – М.: Медицина, 1983. – С.57-67.
10. Волошина В.В., Долинська Л.В., Ставицька С.О., Темрук О.В. загальна психологія: Практикум: Навч.посібн. – К.: Каравела, 2006. – 280 с.

## Тема 5. Здібності

### **Заняття 15. Якісна і кількісна характеристика здібностей**

**Мета:** розглянути структуру та види здібностей.

#### **Необхідно знати:**

- фізіологічну основу здібностей;
- структуру здібностей;
- види здібностей.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) здібності людини виявляються тільки під час виконання нею певної діяльності впливають на її результат;
- 2) здібності пов'язані із загальною спрямованістю особистості;
- 3) рівень розвитку здібностей залежить від: якостей знань, умінь і міри їхнього об'єднання в єдине ціле; природних задатків людини; «тренуваності»

мозкових структур, які беруть участь у здійсненні пізнавальних і психомоторних процесів.

*Основні поняття і ключові слова:* здібності, задатки, структура здібностей, загальні і спеціальні здібності, обдарованість, талант, геніальність.

### **Теоретична частина**

1. Поняття про здібності. Фізіологічна основа здібностей.
2. Структура та види здібностей.

### **Практична частина. Лабораторне заняття № 15**

#### **Завдання:**

1. Дайте відповідь на тестове завдання, поясніть свій вибір.  
Які з перерахованих психологічних особливостей вважаються вродженими?
  - 1) задатки
  - 2) здібності
  - 3) характер
  - 4) темперамент
  - 5) розум.

Характерні для даного індивіда система методів, прийомів, способів рішення задач тої чи іншої діяльності, що забезпечує успішне її виконання, виражені в понятті:

- 1) темперамент
- 2) характер
- 3) здібності
- 4) індивідуальний стиль діяльності
- 5) діяльність

Яку людину можна назвати здібною?

- 1) допитливу
- 2) люблячу свою справу
- 3) швидко досягаючу успіху
- 4) цілеспрямовану
- 5) розумну

Які види здібностей виділяють в психології?

- 1) загальні
- 2) вроджені
- 3) спеціальні
- 4) набуті
- 5) змішані

Які з наведених суджень є науково обґрунтовані?

- 1) здібна людина багато знає і вміє
- 2) здібна людина швидше досягає успіху
- 3) обдарованість не залежить від здібностей
- 4) талант – вищий ступінь обдарованості
- 5) здібність є вродженою

Сукупність загальних і спеціальних здібностей відображено в понятті:

- 1) талант
- 2) обдарованість
- 3) геніальність
- 4) задатки
- 5) творчість.

2. Розв'язати психологічну задачу:

Учень легко сприймає навчальний матеріал, вчиться на «відмінно». Оточуючі з дитинства захоплювалися ним, називаючи його «Архімедом». У школі, особливо у старших класах, у нього з'являлося прагнення «здивувати» однокласників і вчителів своєю ерудицією – багато читаючи, він завжди намагався відшукати щось сенсаційне, нікому не відоме. Учень справді має широкі, але неглибокі і погано систематизовані знання.

Про які здібності цього учня йде мова? Що йому можна порадити?

3. Проведіть тест на перевірку кмітливості [8, с.598-601].

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Теорії здібностей: концепція Ф. Галлея та Ф. Гальтона.
2. Проблеми і методи діагностики здібностей.
3. Здібності та їхній вплив на успішність діяльності.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Дайте визначення поняттю «здібності».
2. Що являють собою природні задатки здібностей?
3. Як співвідносяться здібності і задатки?
4. Види здібностей, їх характеристика.
5. Рівні розвитку здібностей: обдарованість, талант, геніальність.
6. У якому відношенні знаходяться здібності і сукупність знань, умінь, навичок?
7. У чому соціально-історична зумовленість здібностей?

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарєва Н.В.Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко І.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.

## **Заняття 16. Дослідження розумових здібностей**

**Мета:** дослідити зв'язок розумових здібностей з навчальною діяльністю.

### **Необхідно знати:**

- зміст понять: знання, уміння, навички;
- види здібностей.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) здібності людини виявляються в її інтелекті, що виявляється в навчальній діяльності, особливо науковій, в тому, як вона використовує наявні в неї знання і набуває нових знань, умінь та навичок;
- 2) набуттям знань, умінь і навичок здібності не визначаються; заперечуючи тотожність здібностей та компонентів діяльності, наголосити на їх єдності.

**Основні поняття і ключові слова:** інтелект, розумові здібності, знання, уміння, навички.

### **Теоретична частина**

1. Співвідношення та якісна характеристика понять: обдарованість, талант, геніальність.

2. Взаємодія та взаємокомпенсація здібностей.

## **Практична частина. Лабораторне заняття № 16**

### **Завдання:**

1. Розв'яжіть проблемну ситуацію.  
Чи можливий високий рівень розвитку спеціальних здібностей в інтелектуальній сфері на фоні низького рівня загальних здібностей? Який зв'язок між загальними і спеціальними здібностями?
2. Організуйте дискусію з проблеми залежності розумових здібностей людини від властивостей темпераменту?
3. Провести дослідження розумових здібностей [9, с.150-160]. Прокоментуйте отримані результати.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Зв'язок здібностей з характером та темпераментом людини.
2. Методи дослідження здібностей.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Які психічні властивості людини сприяють розвиткові здібностей?
2. У чому виявляються якісні відмінності у здібностях людей?
3. Що є показником здібностей?

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

## **Заняття 17. Дослідження комунікативних та організаторських здібностей**

**Мета:** дослідити соціальні здібності особистості

### **Необхідно знати:**

- структуру здібностей (задатки, знання, вміння, навички);
- особливості міжособистісної взаємодії.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) визначення комунікативних та організаторських здібностей виявляє здатність людини чітко і швидко встановлювати ділові, товариські контакти з людьми, прагнення розширювати контакти, виявляти ініціативу, брати участь у групових заходах, здійснювати вплив на оточуючих, будувати свою поведінку згідно з соціальними нормами, вимогами тощо;
- 2) ефективність комунікативно-організаторської діяльності в значній мірі залежить від певних внутрішніх особливостей особистості, таких як: риси характеру, ціннісні орієнтації, організаторські та комунікативні здібності, які проявляються в умінні сприймати людей, давати їм оцінку, досягати взаєморозуміння.

**Основні поняття і ключові слова:** комунікативні та організаторські здібності, взаємодія, взаємовплив, спілкування.

### **Теоретична частина**

1. Психологічні фактори комунікативних та організаторських здібностей особистості.
2. Зв'язок комунікативних та організаторських здібностей та внутрішніх особливостей особистості:

- форм знання (образи сприйняття, уявлення, поняття, образи уяви) про людей;
- переживань, які проявляються в контактах з іншими людьми;
- вербальної та невербальної поведінки, через яку виникають ці контакти.

## **Практична частина. Лабораторне заняття № 17**

### **Завдання:**

1. Проведіть дослідження комунікативних та організаційних схильностей (тест-опитувальник КОС) [9, с.160-166]. Прокоментуйте отримані результати.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Комунікативні здібності людей як фактор впливу на міжособистісні відносини.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Соціальні здібності.
2. Здібності як властивість особистості є продуктом суспільного розвитку.
3. Екстернальний тип характеру і соціальні здібності.

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.
4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.

- 7.Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

## **Заняття 18. Творчі здібності особистості**

**Мета:** дослідити особливості розвитку творчих здібностей.

### **Необхідно знати:**

- види здібностей;
- особливості класифікації людських типів за І.Павловим: «художній», «мислительний», «середній»;
- рівні розвитку здібностей.

**Методичні вказівки:** при підготовці до заняття студентам необхідно звернути увагу на наступне:

- 1) типологія І.Павлова ґрунтується на відносному переважанні функціонування першої («художній» тип) чи другої («мислительний» тип) сигнальних систем; рівновага обох систем дає «середній» тип;
- 2) формування здібностей залежить від рівня розвитку культури суспільства;
- 3) для розвитку творчих здібностей та виявлення його динаміки необхідно керуватись показниками креативності особистості: новизною, продуктивністю та гнучкістю мислення, оригінальністю думки; творчою самостійністю; динамікою засвоєння нових рухів та рухових дій, точністю їх виконання, пластичністю, раціональністю, економічністю, доцільністю, своєчасністю, що комплексно оцінюють виконання рухів та рухових дій.

**Основні поняття і ключові слова:** *творчість, здібності, креативність, структура, компоненти, досконалість.*

### **Теоретична частина**

1. Проблема формування та розвитку здібностей.
2. Особливості взаємозв'язку інтелекту і творчих здібностей
3. Механізми, прийоми, способи прискореного розвитку і вияву загальних та спеціальних здібностей у дітей.

## **Практична частина. Лабораторне заняття № 18**

### **Завдання:**

1. Продовжити думку.

Для обраної мною професії необхідно мати такі здібності....

Думаю, що я маю здібності до....., тому що.....

Мені потрібно розвивати....., тому що...

2. Проведіть дослідження творчої уяви [9, с.64-71]. Прокоментуйте отримані результати.

### **Теми повідомлень та рефератів**

1. Психологічний підхід до обдарованих дітей.

2. Проблема формування та розвитку здібностей у дітей різного віку.

3. Виникнення і розвиток творчих здібностей.

4. Психологічне забезпечення розвитку творчих здібностей.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Поясніть зміст наведених термінів: здібності, обдарованість, геніальність.

2. Умови розвитку та формування творчих здібностей.

### **Рекомендована література**

1. Загальна психологія / За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.

2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009. – 464.

3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник – Видання друге, перер. та доповн. – К., 2004.

4. Психологія : Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

5. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.

6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.

- 7.Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
9. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконова Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.

#### 4. Тести контролю знань

1. Характер є:

- а) вродженим;
- б) набутим;
- в) формується впродовж життя.

2. Які риси характеру простежуються в кожному з прикладів:

- |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) самопожертва      | 1. «Батий – справді розумний хан, у нього знаючі радники, помічники. Він не поспішає, призбирує сили, вичікує»(О.Лупій);                                                                                                                                                             |
| б) наполегливість    | 2. Російського актора О.Табакова спитали, чи зміг би він сказати студенту у вічі, що грає той погано? Актор відповів: «Я думаю, за це якісь немислимі гроші платити треба, бо ти змушуєш людину страждати і страждаєш сам. Взагалі, це дуже важко – говорити те, що думаєш і бачиш»; |
| в) витримка          | 3. «Не варто обманювати інших, слід бути з людьми відвертими. Ви можете обманювати деяких людей весь час. Ви можете обманювати усіх людей деякий час. Але ви не можете обманювати усіх людей весь час», - застерігав А.Лінкольн;                                                     |
| г) цілеспрямованість | 4. Перший президент України М.Грушевський повернувся з еміграції на Батьківщину, щоб розділити трагічну долю свого народу. За це він заплатив найдорожчим – власним життям, життям                                                                                                   |

своєї родини і близьких, яких знищили більшовицькі кати;

- д) чесність 5. «Я віддам свою кров, свою силу і ніжність до краплі, Щоб з пожегу ти встала, тополею в небо зросла»(А.Малишко);
- ж) правдивість 6. Піду з полком крізь пил і дим, Із лоба піт утерши, Правофланговим рядовим, Заспівувачем першим (А.Малишко);
- з) ініціативність 7. Незважаючи на жодні перешкоди, яких було в житті чимало, І Драч йшов вперед, його девізом було: «Жити. Творити. Світ берегти. Світити людині на цілі світи».

3. Назвіть основні прояви темпераменту:

- а) тип поведінки людини;
- б) ) загальна психічна активність;
- в) динамічні особливості моторики людини;
- г) слабкість або сила характеру;
- д) динаміка емоційності.

4. Які з наведених суджень є вірні:

- а) характер можна визначити за одним вчинком;
- б) характер людини повністю залежить від її батьків;
- в) характер визначається способом життя;
- г) кожен характер є неповторний;
- д) характер – це вся особистість.

6. Які із наведених якостей особистості стосуються емоційності:

- а) діяльний-бездіяльний;
- б) оптимізм-песимізм;
- в) сміливість - боягузтво;
- г) комунікабельність - потайливість;
- д) доброзичливість - агресивність.

7. Визначте тип темпераменту, що характеризується здатністю глибоко переживати навіть незначні поразки, схильністю до підозрілості, образливості:

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

8. Перебільшення розвитку одних рис у шкоду іншим рисам, в результаті чого з'являються однотипові конфлікти, називають:

- а) стрес;
- б) фрустрація;
- в) акцентуація;

г) психопатія;

д) афект.

9. Які види сильних емоцій можуть викликати стрес:

а) тільки гнів;

б) гнів і страх;

в) страх і радість;

г) гнів, страх і радість;

д) тільки радість.

10. Назвіть властивість темпераменту, яка характеризує швидке і легке пристосування до нових умов:

а) пластичність;

б) реактивність;

в) лабільність;

г) активність;

д) ригідність.

11. Назвіть основні функції людських емоцій:

а) пізнавальна;

б) сигнальна;

в) захисна;

г) оціночна;

д) регулятивна.

12. Які з перерахованих психологічних особливостей вважаються у людини вродженими:

а) прагнення;

б) здібності;

в) характер;

г) темперамент;

д) розум.

13. Яку людину можна безпомилково назвати здібною:

а) допитливу;

б) ту, яка любить свою справу;

в) ту, що швидко досягає успіхів у своїй справі;

г) ту, що знає більше за інших;

д) цілеспрямовану в усьому.

14. Характерна для даного індивіда система методів, прийомів, способів вирішення завдань у тій чи іншій діяльності, яка забезпечує її успішне виконання, виражена у понятті:

а) характер;

б) темперамент;

в) здібності;

г) індивідуальний стиль діяльності;

д) діяльність.

15. Яке із понять найбільше відповідає сутності емоцій:

а) відображення;

б) переживання;

- в) відношення;
- г) вираження;
- д) взаємовідношення.

16. Назвіть прояви вольових якостей:

- а) вразливість;
- б) рішучість;
- в) самостійність;
- г) допитливість;
- д) наполегливість.

17. Які є види здібностей:

- а) загальні;
- б) вроджені;
- в) спеціальні;
- г) набуті;
- д) змішані.

18. Чим різняться поняття темперамент і характер:

- а) нічим не різняться;
- б) темперамент описує динаміку психіки;
- в) характер описує змістовий бік психіки і поведінки;
- г) це не пов'язані між собою поняття;
- д) характер людини не змінюється.

19. Назвіть відмінні особливості афективного стану:

- а) несвідомість;
- б) короткочасний перебіг;
- в) слабка інтенсивність;
- г) тривалість;
- д) бурхливий вияв.

20. Які з наведених нижче суджень вважати науково обґрунтованими:

- а) здібна людина – та, яка багато знає і вміє;
- б) здібна людина швидше досягає успіху;
- в) обдарованість не залежить від здібностей;
- г) талант – найвищий рівень обдарованості;
- д) здібність є вродженою.

21. Настрій характеризують:

- а) слабка інтенсивність;
- б) тривалість;
- в) бурхливий вияв;
- г) неясність переживань;
- д) короткочасність.

22. Сукупність загальних і спеціальних здібностей, властивих даній людині, відображено в понятті:

- а) талант;
- б) обдарованість;
- в) геніальність;
- г) задатки;

д) творчість.

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

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

24. Що вважають вищим видом емоційних станів:

- а) пристрасті;
- б) настрої;
- в) стреси;
- г) почуття;
- д) афекти.

25. Воля виконує наступні функції

- а) усвідомлення;
- б) регуляторну;
- в) активаційну;
- г) гальмівну;
- д) визначення.

26. Чим відрізняються емоції і почуття:

- а) нічим;
- б) формою перебігу;
- в) рівнем узагальнення пережитого;
- г) своїм вираженням;
- д) формою прояву.

27. Гіппократ, Гален вважали, що темперамент людини зумовлений наявністю в організмі людини таких рідин:

- а) гаряча кров;
- б) чорна жовч;
- в) недостатній слиз;
- г) їдка жовч;
- д) надлишковий слиз.

28. І.Павлов вважав, що темпераменти зумовлені співвідношенням таких типологічних ознак нервових процесів:

- а) рухливості;
- б) мінливості;
- в) сили;
- г) рівноваженості;
- д) важливості.

29. Жвавий тип темпераменту (сангвінік) має такі ознаки нервової системи:

- а) силу;
- б) інертність;
- в) рухливість;
- г) нестримність;

д) врівноваженість.

30. Спокійний тип (флегматик) наділений такими переважними стереотипами поведінки:

- а) вміння тримати себе в руках;
- б) повільність у винесенні рішень;
- в) швидка перебудова звичок;
- г) часта зміна вподобань;
- д) натхненність у роботі.

31. Слабкий тип темпераменту (меланхолік) має такі основні риси:

- а) легко підкоряється чужій волі;
- б) уникає товариства;
- в) вміє наполягати на своєму;
- г) нерішучій;
- д) боїться відповідальності.

32. Темперамент і характер пов'язані між собою:

- а) нічим;
- б) темперамент є динамічною основою характеру;
- в) виявляються в діяльності;
- г) темперамент є основою характеру;
- д) характер впливає на темперамент.

33. Компоненти структури характеру:

- а) ставлення до себе;
- б) ставлення до інших людей;
- в) ставлення до речей;
- г) ставлення до тварин;
- д) ставлення до речей.

34. Назвіть основні властивості темпераменту:

- а) лабільність;
- б) ригідність;
- в) сензитивність;
- г) активність;
- д) резистентність.

35. Рівні розвитку здібностей:

- а) талант;
- б) загальні здібності;
- в) обдарованість;
- г) геніальність;
- д) прискорений розумовий розвиток.

36. До біологічно обумовленої підструктури особистості відносять:

- а) знання;
- б) відносини;
- в) темперамент;
- г) характер;
- д) здібності.

37. До соціально обумовленої підструктури особистості відносять:

- а) конституцію тіла;
- б) переконання;
- в) характер;
- г) задатки;
- д) темперамент.

38. Шляхом навчання і виховання можна змінити:

- а) тип нервової системи;
- б) характер;
- в) морфологічну будову тіла;
- г) переконання.

39. До вольових дій відносять:

- а) самовладання, рішучість, ініціативність, млявість;
- б) цілеспрямованість, самостійність, рішучість, витримка;
- в) наполегливість, вагання, самовладання, витримка, ініціативність.

40. Які характеристики відповідають типу темпераменту холерика:

- а) веселий, врівноважений, впертий, рішучий;
- б) прямолінійний, співчутливий, здатний на ризик, працює уривчасто;
- в) непосидючий, незлопам'ятний, нетерплячий до недоліків, ініціативний.

41. Які характеристики відповідають типу темпераменту сангвініка:

- а) веселий, енергійний, здатний переоцінювати себе, холоднокровний;
- б) витривалий, часто поспішний у рішеннях, наполегливий у досягненні мети, підозрілий;
- в) швидко включається у нову справу, легко пристосовується до обставин, легко переживає невдачі, здатний швидко схоплювати нове.

42. Які характеристики відповідають типу темпераменту флегматика:

- а) намагається викликати співчуття, інертний, доводить розпочату справу до кінця;
- б) спокійний, холоднокровний, послідовний, розсудливий, любить охайність в усьому;
- в) стриманий, мовчазний, малоактивний, швидко стомлюється.

43. До стеничних емоцій відносять:

- а) радість, насолоду, роздратованість, тугу;
- б) ейфорію, щастя, захоплення, піднесення;
- в) цікавість, піднесення, подив, фантазії.

44. Провідну роль у розвитку здібностей відіграють:

- а) задатки, умови життя, навчання, освіта;
- б) освіта, виховання, умови життя, навчання.

45. Особливість реакції особистості на подразники, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше в емоційній вразливості, і відображаються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до себе:

- а) сенситивність;
- б) реактивність;
- в) пластичність.

46. Специфічні почуття людини, пов'язані з потребами, можуть набувати форми:

- а) афекту;
- б) фрустрації;
- в) стресу;
- г) настрою;
- д) кохання.

47. Емоції можуть бути:

- а) позитивними;
- б) негативними;
- в) байдужими;
- г) стеничними;
- д) астеничними.

48. Для афекту характерні:

- а) сила прояву;
- б) тривалість перебігу;
- в) звуження обсягу свідомості;
- г) звільнення підкоркових центрів від регулювальної дії кори мозку;
- д) зміна звичних психологічних установок.

49. Настрій буває:

- а) перехідний;
- б) стійкий;
- в) тривалий;
- г) пригнічений;
- д) веселий.

50. Причиною певного настрою можуть бути:

- а) люди;
- б) навколишня природа;
- в) стан здоров'я;
- г) процес або результат діяльності;
- д) факти чи події, про які я дізнаюся завтра.

51. Поведінка у стресовій ситуації залежить:

- а) від вольової зібраності людини;
- б) від навичок миттєвої орієнтації в несподіваній ситуації;
- в) від наявності досвіду поведінки в аналогічних ситуаціях;
- г) від того, наскільки успішно людина вчилася у школі;
- д) від рішучості.

52. Фрустрація розкривається як:

- а) прагнення діяти;
- б) необмежене самобичування (самозвинувачення);
- в) повна байдужість до оточення;
- г) надзвичайна прикрість;
- д) озлобленість.

53. Емоційний стан може супроводжуватися такими зовнішніми проявами:

- а) мімікою;

- б) звуженням зіниць;
- в) жестикуляцією;
- г) розширенням зіниць;
- д) інтонацією.

54. До негативних емоційних станів належать:

- а) гнів;
- б) сором;
- в) радість;
- г) відраза;
- д) здивування.

55. За І.Павловим до специфічно людських належать такі типи нервової діяльності:

- а) нордичний;
- б) середній;
- в) художній;
- г) мислительний;
- д) крайній.

56. Г.Айзенк усіх індивідів поділяв на:

- а) екстравертів;
- б) інтернатів;
- в) інтровертів;
- г) екстернатів;
- д) невротиків.

57. За типологією Е.Кречмера. люди мають таку конституцію (статуру):

- а) астеничну;
- б) пікнічну;
- в) симетричну;
- г) атлетичну;
- д) респектабельну.

58. Циклотимний тип особистості характеризується такими рисами:

- а) похмурий;
- б) тугодум;
- в) потребою у розумінні радість;
- г) веселий;
- д) жвавий.

59. Циклотимний депресивний тип має такі якості:

- а) активний;
- б) сповнений планів;
- в) підприємливий;
- г) турботливий;
- д) реаліст.

60. Пікніки мають таку конституцію:

- а) кругла голова;
- б) світла шкіра;
- в) тонкі кінцівки;

- г) широке чоло;
- д) м'яка мускулатура.

61. Астеніки наділені такою конституцією:

- а) подовжене обличчя;
- б) схильність до повноти;
- в) густе волосся;
- г) гострий профіль;
- д) невелика голова.

62. Шизотимічний гіперстетичний тип особистості має такі риси:

- а) педантичний;
- б) делікатний;
- в) тактовний;
- г) ідеаліст;
- д) систематичний.

63. Шизотимний середній тип особистості наділений такими якостями:

- а) послідовний;
- б) холодно енергійний;
- в) інколи тупий;
- г) надмірно чутливий;
- д) аристократичний.

64. Ендоморфна морфологічна форма за У.Шелдоном характеризується такими соматичними даними:

- а) недостатньо розвинуті внутрішні органи;
- б) органи травлення масивні;
- в) тендітність усього тіла;
- г) статура могутня;
- д) тілесна структура нерозвинена.

65. Вольові дії виявляються в таких ситуаціях:

- а) за відсутності актуальних потреб у дії;
- б) у процесі мріяння;
- в) у ситуації вибору рівних за значенням мотивів;
- г) за наявності зовнішніх перешкод;
- д) за наявності внутрішніх перешкод.

66. Гіпертимний тип акцентуйованих особистостей характеризується:

- а) схильністю до песимізму;
- б) надмірною контактністю;
- в) невмінням зосередитись;
- г) небагатослів'ям;
- д) енергійністю.

67. Демонстративний тип особистостей відзначається:

- а) схильністю до авантюризму;
- б) пасивністю;
- в) егоїстичністю;
- г) прагненням бути в центрі уваги;
- д) сором'язливістю.

68. Педантичний тип характеризується:

- а) конфліктністю;
- б) занудством;
- в) полохливістю;
- г) охайністю;
- д) надійністю.

69. Збудливий тип визначається:

- а) нетерпимістю;
- б) жорстокістю;
- в) сумнівами у винесенні рішень;
- г) некерованістю;
- д) формалізмом.

70. Почуття характеризують такі особливості:

- а) стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності;
- б) зв'язок з інстинктами;
- в) безпосереднє тимчасове переживання;
- г) ситуаційне переживання;
- д) усвідомлене відношення.

71. Розрізняють такі види емоцій і почуттів:

- а) альтруїстичні;
- б) економічні;
- в) романтичні;
- г) праксичні;
- д) прагматичні.

72. До складних емоцій відносять:

- а) радість;
- б) сміх;
- в) страх;
- г) гумор;
- д) гнів.

73. Вищими є почуття:

- а) голоду;
- б) втоми;
- в) гуманності;
- г) честі;
- д) гумору.

74. Сила волі виявляється у:

- а) самостійності;
- б) ініціативності;
- в) організованості;
- г) впертості;
- д) сміливості.

75. До розладів складної вольової дії відносять:

- а) абулію;
- б) невралгію;

- в) апраксію;
- г) депресію;
- д) агресію.

76. Яке з наведених суджень є науково обґрунтованим:

- а) воля є продуктом суспільно-історичного розвитку;
- б) воля є природженою і генетично заданою здатністю;
- в) воля формується у процесі життя;
- г) формування волі пов'язане з появою і розвитком трудової діяльності.

77. Розвиток волі пов'язаний з розвитком:

- а) мислення;
- б) відчуттями;
- в) мотиваційно-сисловою сферою;
- г) самосвідомістю;
- д) пам'яттю.

78. Структурними компонентами характеру є:

- а) переконання;
- б) розумові риси;
- в) темперамент;
- г) почуття;
- д) здібності.

79. Умовами формування характеру є:

- а) соціальне середовище;
- б) біологічні умови;
- в) виховання;
- г) професійне середовище;
- д) освіта.

80. Нейротизм характеризує:

- а) емоційна стабільність;
- б) емоційна нестабільність;
- в) інтровертований локус контролю;
- г) екстрвертований локус контролю.

81. За К.Леонгардом десять типів акцентуованих особистостей поділяють на групи акцентуацій характеру й акцентуацій темпераменту. Визначте групу акцентуацій характеру, віднісши до неї відповідні типи:

- а) демонстративний;
- б) педантичний;
- в) збудливий;
- г) емотивний;
- д) гіпертимний.

82. За К.Леонгардом десять типів акцентуованих особистостей поділяють на групи акцентуацій характеру й акцентуацій темпераменту. Визначте групу акцентуацій темпераменту, віднісши до неї відповідні типи:

- а) гіпертимний;
- б) дистимний;
- в) тривожний;

- г) екзальтований;
- д) демонстративний.

83. Динаміку психічного життя визначають:

- а) спрямованість особистості;
- б) емоційність;
- в) темперамент;
- г) виховання;
- д) здібності;
- ж) процеси збудження і гальмування в корі великих півкуль;
- з) усі відповіді правильні;
- е) усі відповіді неправильні.

84. Детермінанти властивостей характеру слід шукати:

- а) в особливостях генотипного фонду;
- б) у врахуванні умов середовища;
- в) у внутрішніх мотивах особистості;
- г) в сумі генотипних впливів і умов довкілля;
- д) усі відповіді правильні;
- ж) усі відповіді неправильні.

85. Задатки як анатомо-фізіологічні передумови розвитку здібностей:

- а) формуються у процесі життєдіяльності;
- б) залежать від здібностей;
- в) багатозначні;
- г) спрямовані на зміст конкретної діяльності;
- д) усі відповіді правильні;
- ж) усі відповіді неправильні.

86. Почуття людини – це:

- а) емоційне тло відчуттів;
- б) органічне самопочуття індивіда;
- в) переживання, пов'язані із задоволенням органічних потреб;
- г) неопредмечені емоційні стани;
- д) усі відповіді правильні;
- ж) усі відповіді неправильні.

87. Вольова поведінка виконує функцію:

- а) подолання перешкод на шляху до мети;
- б) гармонізації мотивів;
- в) усунення внутрішніх конфліктів;
- г) усі відповіді правильні;
- д) усі відповіді неправильні.

88. Характер людини виявляється у:

- а) у спілкуванні;
- б) у способах реагування на вчинки інших людей;
- в) у одязі;
- г) виборі змісту діяльності;
- д) у музиці;
- ж) усі відповіді правильні;

з) усі відповіді неправильні.

89. Здібності розрізняють за видами:

- а) загальні;
- б) спеціальні;
- в) творчі;
- г) репродуктивні;
- д) усі відповіді правильні;
- ж) усі відповіді неправильні.

90. Здібності пов'язані із:

- а) спрямованістю особистості;
- б) емоційністю;
- в) темпераментом;
- г) характером;
- д) усі відповіді правильні;
- ж) усі відповіді неправильні.

91. Рівень розвитку здібностей залежить від:

- а) якості знань і вмінь;
- б) задатків;
- в) темпераменту;
- г) виховання;
- д) характеру.

92. До індивідуально-типологічних властивостей особистості відносять:

- а) задатки;
- б) здібності;
- в) темперамент;
- г) характер.

93. Темперамент – це вроджені особливості людини. Що обумовлюють:

- а) динамічні характеристики інтенсивності й швидкості реагування;
- б) ступінь емоційної збуджуваності і врівноваженості;
- в) особливості пристосування до оточуючого середовища;
- г) усі відповіді правильні.

94. Вивчаючи фізіологічні основи темпераменту, І.Павлов звернув увагу на залежність темпераменту від:

- а) типу нервової системи;
- б) прийомів і методів виховання;
- в) періодизації розвитку особистості;
- г) усі відповіді правильні.

95. І.Павлов довів, що основні нервові процеси – збудження і гальмування – відбивають діяльність головного мозку. Від народження вони в усіх різні:

- а) за силою;
- б) за взаємною врівноваженістю;
- в) за рухливістю;
- г) усі відповіді правильні.

96. Холеричний темперамент характеризується:

- а) переважанням збудження над гальмуванням;

- б) сильною, врівноваженою, інертною нервовою системою;
- в) сильною, врівноваженою, рухливою нервовою системою;
- г) усі відповіді правильні.

97. У людини із сангвінічним темпераментом:

- а) неврівноваженість нервової системи визначає циклічність у зміні активності і бадьорості;
- б) рухливість і врівноваженість нервової системи обумовлює високу пристосовуваність до нових умов;
- в) настрої стабільний, рівний при постійному зовнішньому спокої;
- г) усі відповіді правильні.

98. Меланхолік:

- а) виявляє рвучкість, різкість рухів, запальність, неприборканість, нетерпіння, швидку реакцію;
- б) його вчинки обдумані, він життєрадісний, товариський, адаптивний;
- в) при його підвищеній чутливості часто і швидко втомлюється, ображається, невпевнений у собі, тривожний, чутливий до інших людей;
- г) усі відповіді правильні.

99. Темперамент накладає відбитки на:

- а) способи поведінки і спілкування;
- б) переживання почуттів;
- в) продуктивність роботи людини в мінливих умовах;
- г) усі відповіді правильні.

100. Інтроверти:

- а) у своїх вчинках орієнтуються в основному на власні уявлення;
- б) товариські, активні, оптимістичні;
- в) мають рухливий тип нервової системи;
- г) усі відповіді правильні.

## 5. Питання до іспиту

1. Емоції як психічний процес.
2. Теорії емоцій.
3. Фізіологічна основа емоцій.
4. Емоційні процеси в процесі життєдіяльності людини.
5. Емоції та почуття.
6. Вищі почуття.
7. Форми переживання почуттів.
8. Емоційні стани людини.
9. Види почуттів, їх характеристика.
10. Специфіка емоцій і почуттів.
11. Засоби управління емоціями.
12. Зв'язок моторики з емоційною сферою.

13. Вплив органічних станів людини на емоції та почуття.
14. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.
15. Емоції очікування і прогнозу.
16. Фрустраційні емоції.
17. Комунікативні емоції.
18. Особливості психічних станів.
19. Структура, функції та класифікація емоційних станів.
20. Емоційні властивості людини.
21. Характеристика емоційних типів.
22. Стрес і шляхи його подолання.
23. Воля як регуляція психічної активності людини.
24. Теорії волі.
25. Поняття про волю. Структура вольового акту.
26. Фази складної вольової дії.
27. Вольові властивості особистості та їх розвиток.
28. Виховання та самовиховання волі.
29. Значення волі в організації діяльності і спілкування людини.
30. Зв'язок вольової регуляції поведінки з боротьбою мотивів, потребами і цілями людини.
31. Характеристика поняття «локус контролю» та його видів.
32. Воля і рефлексія.
33. Умови розвитку і формування та особливості виховання вольової людини.
34. Розлади складної вольової дії: чинники і наслідки.
35. Поняття про темперамент. Темперамент як природнича основа особистості і характеру.
36. Теорії темпераменту.
37. Тип ВНД як основа темпераменту.
38. Характеристика психологічних властивостей темпераменту.
39. Психологічна характеристика типів темпераменту.
40. Темперамент і продуктивність діяльності людини.
41. Врахування особливостей темпераменту в навчальній і трудовій діяльності.
42. Поняття про характер. Структура характеру.
43. Типове та індивідуальне в характері.
44. Провідні риси характеру особистості.
45. Вікові особливості розвитку характеру.
46. Основні етапи формування характеру.
47. Порівняльний аналіз понять «темперамент» і «характер».
48. Інтровертований тип характеру.
49. Екстравертований тип характеру.
50. Акцентуації характеру.
51. Виховання та самовиховання характеру.
52. Здібності, умови розвитку та формування здібностей.
53. Задатки і здібності.

54. Якісна і кількісна характеристика здібностей.
55. Структура здібностей.
56. Види здібностей.
57. Соціальні здібності.
58. Проблема творчих здібностей в психології.
59. Проблема обдарованості в сучасній системі освіти і виховання.
60. Здібності та їхній вплив на успішність діяльності.
61. Зв'язок темпераменту, характеру і здібностей в діяльності особистості.
62. Методи дослідження психічних властивостей особистості.

## **5. Рекомендована література до всього курсу**

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: изд. Моск. ун-та, 1988. – 432 с.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. – М.: Изд. Моск. ун-та, 1990. – 367 с.
3. Бодалев А.А. Личность и общение: Изб. тр. – М.: Педагогика, 1983. – С. 250-325.
4. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. — СПб., 1999.
5. Виллюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., МГУ, 1976.

6. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Додонов Б.И. В мире эмоций. К., 2000.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник. – К.:ВД „Професіонал”, 2004.
9. Загальна психологія/ За загальною редакцією Максименка С. Підручник для студентів вищих навчальних закладів – Видання третє, перер. та доповн. – Вінниця, 2006.
10. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2009.
11. Изард К. Психология эмоций. — СПб.: Питер., 2003.
12. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 141 с.
13. Ильин Е. П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2000.
14. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. Спб.,2004.
15. Клименко В.В. Психологія наукової творчості. – К.: Аверс, 1998. – 347с.
16. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1969. – 278 с.
17. Леонтьев А.Н. Избранные психол. произведения: В 2-х т. – М.: Педагогика, 1983.
18. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості. Навчальний посібник. – К., 2003. – 240 с.
19. Ломов Б.Ф. Методические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – С. 11-76.
20. Макарова Л.Л., Синельнікова В.М. Загальна психологія: методичні розробки семінарських занять. К., 2005.
21. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 272 с.
22. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание: Учебное пособие к спецкурсу. – Пермь, 1990.
23. М'ясоїд Л.А. Загальна психологія. – К.: Вища школа, 1998. – 476с.
24. Основи психології: Підручник /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А.Роменця. – К.: Либідь, 1995. – 632 с.
25. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К. 2008. – 416 с.
26. Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка. – К.: Вища шк., Головне видавництво, 1988. – 488 с.
27. Психологія: підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.
28. Романець В.А. Історія психології. – К.: Вища шк., Головне видавництво, 1978. – 439 с.
29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.

30. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии: Пер. с пол. – М.: Прогресс, 1982. – 230 с.
31. Ткаченко О.М. Принципи і категорії психології. – К.: Вища шк., Головне видавництво, 1979. – 199 с.
32. Цимбалюк І.М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ВД “Професіонал”, 2004. – 304 с.
33. Юнг К.Г. Психологические типы. – С.-Пет., Ювента, М., „ Прогресс – Универс.”, 1995.