

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

**Ігор Мудрак**

**ПСИХОЛОГІЯ  
(Основи психології)**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО  
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**Луцьк 2022**

**УДК 159.9(076)**

**М – 89**

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

Рецензент:

**Мельник А.П.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки

Мудрак І.А.

М-89 Психологія (Основи психології): методичні рекомендації до практичних занять. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2022. 31 с.

У методичних рекомендаціях представлені завдання до практичних занять з освітнього компоненту «Психологія (Основи психології)» для здобувачів освіти освітнього рівня «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальності «Середня освіта».

**УДК 159.9(076)**

© Мудрак І.А., 2022

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
План практичних занять:.....	5
Заняття 1. Виникнення та розвиток психіки.....	5
Заняття 2. Психологія особистості .....	6
Заняття 3. Пізнавальна сфера особистості .....	8
Заняття 4-5. Індивідуально-психологічні особливості особистості .....	10
Заняття 6. Психологічна характеристика діяльності.....	12
Заняття 7. Психологія спілкування .....	13
Заняття 8. Людина і колектив.....	14
Тематика модульних контрольних робіт.....	16
Тестові завдання для самоконтролю .....	18
Рекомендована література.....	29

## ВСТУП

Освітній компонент Психологія (Основи психології) є теоретичним фундаментом циклу психологічних освітніх компонентів та надає можливість здобувачам освіти оволодіти системою психологічних знань. Практичний блок має сформувати у здобувачів освіти вміння та навички застосовувати методи психології для вивчення певних психічних феноменів, використовувати методики психологічних досліджень для визначення психічних властивостей, сприяти розумінню себе та оточуючих.

Завданнями вивчення освітнього компоненту є теоретична та практична підготовка здобувачів освіти з питань:

- розуміння особистості як найвищої цінності суспільства;
- володіння основними термінами та поняттями психології на рівні відтворення, тлумачення та використання їх у повсякденному житті;
- орієнтування у психічних феноменах;
- усвідомлення та розуміння індивідуальних психічних особливостей;
- набуття навичок та формування вмінь застосування набутих знань з психології для ефективного вирішення особистих та професійних проблем.

## ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### *Практичне заняття 1. (2 год.)*

#### **Тема: Виникнення та розвиток психіки**

1. Історія розвитку психіки.
2. Поняття про свідомість, її особливості та функції.
3. Структура свідомості.
4. Рівні вияву психіки людини.
5. Філогенетичні та онтогенетичні фактори формування свідомості.

#### **Питання для дискусійного обговорення:**

1. Якими якісними ознаками відрізняється психіка людини від психіки тварин?
2. Чи можливо зрозуміти природу людської свідомості, якщо вивчати тільки мозок?
3. Стадії та рівні розвитку психічного відображення у тварин за О.М. Леонтьєвим та К.Е. Фабрі

#### **Рекомендована література:**

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології: навч. посібник. К., 2005. 416 с.
3. Загальна психологія: підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. Вінниця: Нова книга, 2004. 704 с.
4. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. К. : Либідь, 2007. 256 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. К. : Центр навч. літератури, 2004. 272 с.
6. Основи психології: підручник / За заг. ред. Киричука О. В., Роменця В. А. К. : Либідь, 2002. 632 с.

7. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник К. : Знання, 2007. 367 с.

8. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. К. : Либідь, 2005. 464 с.

9. Цимбалюк І. М. Психологія. К. : Професіонал, 2004. 214 с.

## ***Практичне заняття 2. (2 год.)***

### **Тема: Психологія особистості**

1. Поняття про особистість в психології. Співвідношення понять «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність».
2. Теорії особистості.
3. Структура особистості.
4. Особистість як суб'єкт і об'єкт між індивідуальних взаємин.
5. Поняття про самосвідомість, її функції та структура. Образ «Я».
6. Самооцінка та її види.

### **Питання для дискусійного обговорення:**

1. Я вважаю себе особистістю (поки не особистістю), тому що.... Для відповіді на це питання я використовував (ла) такі теоретичні аспекти ....

2. Що об'єднує і відрізняє поняття «особистість», «людина», «індивід» та «індивідуальність»?

3. Підходи до розв'язання проблеми розвитку особистості в руслі різних теорій.

### **Рекомендована література:**

1. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.  
<https://subject.com.ua/pdf/268.pdf>

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

### ***Практичне заняття 3. (2 год.)***

#### **Тема: Пізнавальна сфера особистості**

1. Поняття про відчуття. Фізіологічна основа відчуттів.  
Класифікація і види відчуттів. Загальні

- закономірності відчуттів. Основні властивості відчуттів.
2. Поняття про сприймання. Фізіологічна основа сприймання. Класифікація і види сприймання. Загальні особливості сприймання. Індивідуальні особливості сприймання.
  3. Поняття про увагу, її критерії та функції. Види уваги. Властивості уваги та їх розвиток
  4. Поняття про пам'ять. Природа пам'яті. Класифікація й види пам'яті. Процеси пам'яті. Індивідуальні особливості пам'яті і типи пам'яті.
  5. Поняття про мислення, його особливості. Розумові дії та операції мислення. Форми та види мислення. Індивідуальні особливості мислення.
  6. Поняття про уяву, її функції та особливості. Види уяви, їх особливості. Фізіологічні основи процесів уяви. Форми уяви.

### **Питання для дискусійного обговорення:**

1. За якими принципами відчуття поділяються на різновиди?
2. Чому сприймання не можна зводити до простої суми відчуттів?
3. Сформулюйте рекомендації з розвитку уваги, управління нею.
4. Що таке творче мислення? Умови продуктивності творчого мислення.

### **Рекомендована література:**

1. Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології: навч. посібник. К., 2005. 416 с.
2. Загальна психологія: підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. Вінниця: Нова книга, 2004. 704 с.
3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. К. : Либідь, 2007. 256 с.



4. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. К. : Центр навч. літератури, 2004. 272 с.
5. Основи психології: підручник / За заг. ред. Киричука О. В., Роменця В. А. К. : Либідь, 2002. 632 с.
6. Практикум із загальної психології /під редакцією Ю.М. Трофімова. К.: Знання, 2001. 289 с.
7. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник К. : Знання, 2007. 367 с.
8. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: ТОВ «Центр учбової літератури». 2012. 296 с.
9. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. К. : Либідь, 2005. 464 с.
10. Цимбалюк І. М. Психологія. К. : Професіонал, 2004. 214 с.

### *Практичне заняття 4-5. (4 год.)*

#### **Тема: Індивідуально-психологічні особливості особистості**

1. Поняття про темперамент. Критерії темпераменту. Історія розвитку вчення про темперамент. Тип вищої нервової діяльності та темперамент. Психологічна характеристика типів темпераменту.
2. Поняття про характер. Фізіологічні основи характеру. Структура рис характеру. Механізм формування характеру людини в онтогенезі.
3. Поняття про здібності. Види здібностей та рівні їх прояву. Механізми прояву здібностей.
4. Поняття про емоції та почуття, їх особливості. Функції емоцій та почуттів. Види емоцій та почуттів.

Вищі почуття. Форми переживання емоційних станів людиною.

5. Поняття про волю. Аналіз вольових дій. Психологічна структура вольового акту. Вольові якості особистості.

**Питання для дискусійного обговорення:**

1. Поясніть значення відчуттів для людини.
2. Сформулюйте рекомендації з розвитку волі, управління нею.
3. Який зв'язок вольової регуляції поведінки з боротьбою мотивів і потребами людини?

**Рекомендована література:**

1. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.  
<https://subject.com.ua/pdf/268.pdf>

2. Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології: навч. посібник. К., 2005. 416 с.

3. Загальна психологія: підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. Вінниця: Нова книга, 2004. 704 с.

4. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. К. : Либідь, 2007. 256 с.

5. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. К. : Центр навч. літератури, 2004. 272 с.

6. Основи психології: підручник / За заг. ред. Киричука О. В., Роменця В. А. К. : Либідь, 2002. 632 с.

7. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. К.: . НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.  
<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/15237/Textbook.pdf;jsessionid=D9339E3DD5D2BAA7E93D2580057D585C?sequence=5>

8. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник К. : Знання, 2007. 367 с.

9. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. К. : Либідь, 2005. 464 с.

10. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>

11. Цимбалюк І. М. Психологія. К. : Професіонал, 2004. 214 с.

### ***Практичне заняття 6. (2 год.)***

#### **Тема: Психологічна характеристика діяльності**

1. Діяльність та активність. Поняття про діяльність, її функції.
2. Засоби діяльності. Механізм формування навички.
3. Основні види діяльності.

#### **Питання для дискусійного обговорення:**

1. Охарактеризуйте особливості системного підходу до вивчення діяльності, поведінки особистості
2. До чого призводять несприятливі умови діяльності, важкі за змістом і способом виконання завдання?

#### **Рекомендована література:**

1. Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології: навч. посібник. К., 2005. 416 с.
2. Основи психології: підручник / За заг. ред. Киричука О. В., Роменця В. А. К. : Либідь, 2002. 632 с.
3. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч.- метод. посіб. для самост. вивч. дисципліни / В. А. Козаков, М. В. Артюшина, О. М. Котикова та ін.; За заг. ред. В. А. Козакова. К.: КНЕУ, 2003. 829 с. <https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/>

19164/%D0%9F%D0%94%D0%9D%D0%9C\_2003.pdf?sequence=1&isAllowed=y

4. Психологія професійної діяльності та психологічна діагностика організацій: курс лекцій для студентів денної і заочної форм навчання спеціальності 053 «Психологія», ступінь «Магістр», / укладач О.С. Юрков. Мукачєво: МДУ, 2017. 116 с. [http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123\\_456789/632/1/Psykholohiya%20prof.%20dial%27nosti.%20Konspekt%20lektisy.pdf](http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123_456789/632/1/Psykholohiya%20prof.%20dial%27nosti.%20Konspekt%20lektisy.pdf)

5. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник К. : Знання, 2007. 367 с.

6. Ходаківський Є. І., Богоявленська Ю. В., Грабар Т. П. Психологія управління. Підручник. 3-тє вид. перероб. та доп. К.: Центр учбової літератури, 2011. 664 с.

7. Цимбалюк І. М. Психологія. К. : Професіонал, 2004. 214 с.

8. Шинкарюк А. І., Шинкарюк В. А., Сімко Р. Т. Психологія діяльності: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Озіум, 2009. 208 с.

### ***Практичне заняття 7. (2 год.)***

#### **Тема: Психологія спілкування**

1. Поняття про спілкування, його структура.
2. Види спілкування.
3. Засоби та функції спілкування.
4. Роль спілкування у професійній діяльності.
5. Конфлікти в спілкуванні, їх причини та способи реагування.

#### **Питання для дискусійного обговорення:**

1. Які на вашу думку основні правила ефективного спілкування?

2. Продумайте основні переваги та недоліки віртуального спілкування.

3. Які шляхи удосконалення спілкування людей в міру їх інтелектуального та особистісного розвитку?

**Рекомендована література:**

1. Барановська Л.В., Глушаниця Н.В. Психологія ділового спілкування : навч. посібник. К. : НАУ, 2016. 248 с.

2. Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології: навч. посібник. К., 2005. 416 с.

3. Курова А.В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти. Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.

4. Основи психології: підручник / За заг. ред. Киричука О. В., Роменця В. А. К. : Либідь, 2002. 632 с.

5. Філоненко М.М. Психологія спілкування. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

6. Яцина О.Ф. Психологія спілкування: Методична розробка практичних занять. Ужгород, 2011. 64 с.  
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/26082/1/pdf>

***Практичне заняття 8. (2 год.)***

**Тема: Людина і колектив**

1. Групи та їх класифікація.
2. Рівні соціально-психологічного розвитку групи.
3. Поняття лідерства.
4. Міжособистісні відносини в групах.
5. Психологічний клімат у колективі.

**Питання для дискусійного обговорення:**

1. Які фактори є провідними у зміцненні колективу?

2. Охарактеризуйте особистісні, поведінкові та ситуаційні підходи до керівництва.
3. Що таке соціальна фасилітація та соціальні лінощі?
4. Основні правила безконфліктного спілкування.

**Рекомендована література:**

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник. К.: Геопринт, 2006. 400 с.
3. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2010. 649 с.
4. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
5. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. К. : МАУП, 2003. 360 с.
6. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
7. Циба В. Т. Системна соціальна психологія: Навч. посібник. К.: Либідь, 2006. 461 с.

**Тематика модульних контрольних робіт з  
освітнього компоненту  
Психологія (Основи психології)**

1. Предмет, завдання та основні етапи розвитку психології. Основні тенденції розвитку сучасної психології.
2. Методи та галузі психологічної науки. Зв'язок психології з іншими науками.
3. Поняття про психіку, її функції та основні форми прояву. Виникнення та розвиток психіки. Рефлекторна природа психіки.
4. Свідомість та самосвідомість людини. Суспільно-історична природа свідомості людини. Психологічні характеристики свідомості.
5. Особистість, її психологічна структура. Сучасні психологічні теорії особистості.
6. Спрямованість особистості, характеристика її компонентів. Активність особистості та її джерела.
7. Загальна характеристика пізнавальних психічних процесів.
8. Увага, види уваги, їх характеристика. Властивості уваги.
9. Поняття про відчуття. Основні властивості відчуттів. Чутливість аналізаторів, пороги чутливості.
10. Класифікація видів відчуттів. Больові відчуття. Індивідуальні особливості відчуттів.
11. Поняття про сприймання. Відчуття та сприймання. Характеристика основних властивостей сприймання.
12. Види сприймання. Поняття про ілюзії та галюцинації. Індивідуальні відмінності сприймання, їх діагностика.

13. Психологічні теорії пам'яті, мислення та емоцій.

14. Поняття про пам'ять. Характеристика основних процесів пам'яті. Класифікація видів пам'яті та їх взаємозв'язок. Індивідуальні відмінності пам'яті.

15. Смыслове і механічне запам'ятовування та їх місце і роль у засвоєнні знань. Умови ефективного запам'ятовування, збереження і відтворення інформації. Асоціація, її види.

16. Відтворення, його види і роль у процесах засвоєння та збереження знань. Забування, його причини і способи боротьби з ним.

17. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності людини. Розуміння його специфіки у порівнянні з безпосереднім чуттєвим відображенням.

18. Розумові операції як основні механізми мислення, їх характеристика. Індивідуальні відмінності мислення.

19. Класифікація видів мислення. Логічні форми мислення. Зв'язок мислення та мовлення.

20. Інтелект: основні підходи до розуміння.

21. Поняття про уяву та її своєрідність як пізнавального процесу. Уява і особистість.

22. Класифікація видів уяви, їх характеристика. Мрія як особливий вид уяви. Прийоми створення образів уяви.

23. Загальна характеристика емоційно-вольової сфери. Поняття про емоції та почуття. Види емоцій. Види почуттів. Вищі почуття.

24. Вираження емоцій та почуттів. Форми переживання емоцій та почуттів. Стрес. Стрес фізіологічний і психологічний.



25. Основні параметри емоційного процесу. Емоції і здоров'я людини. Роль емоційних станів у регуляції поведінки та діяльності людини.

26. Поняття про волю. Психологічні теорії волі. Проста та складна вольова. Структура і механізми складної вольової дії.

27. Поняття про вольове зусилля та силу волі. Безвілля та його причини. Основні вольові якості особистості, їх формування.

28. Поняття про темперамент, його роль у психічному розвитку людини. Основні властивості темпераменту. Фізіологічні основи темпераменту.

29. Теорії темпераменту. Типи темпераментів, їх психологічна характеристика та діагностика.

30. Поняття про характер, його зв'язок із темпераментом. Фізіологічні основи характеру.

31. Структура характеру. Класифікація рис характеру. Типове та індивідуальне в характері. Акцентуації характеру.

32. Формування характеру. Характер та індивідуальність людини.

33. Здібності. Структура здібностей. Талант. Майстерність. Геніальність. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови. Розвиток здібностей.

34. Діяльність, її структура та види. Будова діяльності людини.

35. Спілкування, його функції та види. Засоби спілкування. Мова. Функції та види мовленнєвої діяльності.

36. Конфлікти. Способи зняття конфліктних ситуацій. Формули конфліктів.

37. Ознаки колективу. Типи та функції колективу. Стадії розвитку колективу. Міжособистісні взаємини в колективі,

### **Тестові завдання для самоконтролю**

*1. Психологія - це наука, яка вивчає*

- а) душу особистості;
- б) світогляд особистості;
- в) психіку в її розвитку.

*2. Предметом психології є...*

- а) емоційно-вольові процеси;
- б) факти, закономірності та механізми психіки;
- в) рефлексивна природа психіки.

*3. Завдання сучасної психології як науки:*

- а) вивчення різноманітних рухів дітей і дорослих.
- б) дослідження закономірностей розвитку організму дітей і підлітків.
- в) психологічне обслуговування, створення психологічних служб (довіри, сім'ї та ін.).

*4. До складу сучасної психології входять такі дисципліни:*

- а) педагогічна психологія, вікова психологія, соціальна психологія;
- б) історія психології, кібернетика, політологія, дитяча психологія;
- в) економічна історія, психологія юнацтва, психоаналіз.

*5. Психологія як наука розвинулася з:*

- а) медицини;
- б) біології;
- в) соціології;
- г) філософії;
- г) культурології.

*6. Психіка - це ...*

- а) форма відображення дійсності високоорганізованою матерією;

- б) нервова система людини;
- в) індивідуально-психологічні властивості особистості.

7. До складу психіки включають:

- а) емоційно-вольові процеси, психічні властивості;
- б) психічні процеси, психічні стани, психічні властивості;
- в) пізнавальні процеси, емоційно-вольові процеси.

8. Свідомість людини є продуктом:

- а) біологічної еволюції.
- б) фізичного розвитку.
- в) біологічного і соціально-історичного розвитку.

9. Відчуття - це ...

- а) процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях;
- б) пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ при їх безпосередній дії на органи чуття людини;
- в) своєрідна форма відображення людиною дійсності, де виявляється активний випереджальний характер пізнання нею об'єктивності світу.

10. Екстероцептивні відчуття відображають ...

- а) властивості предметів та явищ зовнішнього світу;
- б) стан внутрішніх органів людини;
- в) рухи органів тіла.

11. Якість відчуттів - це ...

- а) здатність аналізатора реагувати на дію адекватного подразника;
- б) особливість, якою одне відчуття відрізняється від інших;
- в) рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття.

12. Сприймання - це...

- а) найпростіший психічний процес, первинна форма орієнтування живого організму в навколишньому середовищі;
- б) психічний процес відображення у свідомості людини предметів і явищ у цілому;

в) мотив, внутрішнє спонукання до пізнання предметів та явищ.

*13. Основні властивості сприймання:*

- а) конвергенція, предметність, послідовність, інтенсивність, спостережливість;
- б) тривалість, мимовільність, структурність, цілісність, об'єктивність;
- в) предметність, цілісність, структурність, константність, осмисленість.

*14. Основні властивості уваги:*

- а) стійкість, концентрація, переключення, розподіл, обсяг;
- б) концентрація, предметність, зосередження, осмисленість;
- в) конвергенція, зосередження, розподіл, мимовільність.

*15. Довільна увага - це ...*

- а) несвідоме зосередження, яке виникає незалежно від свідомих цілей особистості;
- б) зосередження на внутрішніх, суб'єктивних станах та індивідуальних особливостях психічної діяльності особистості;
- в) свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої діяльності, на внутрішній психічній діяльності.

*16. Післядовільна увага настає...*

- а) в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги;
- б) в результаті несвідомого зосередження на предметах та явищах у процесі мимовільної уваги;
- в) в результаті мимовільного реагування на різні випадкові подразники зовнішнього та внутрішнього походження.

*17. Уява - це...*

- а) психічний процес створення образів предметів, ситуацій, обставин шляхом нових зв'язків між відомими образами та знаннями;
- б) процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненим і опосередкованим відображенням дійсності;

в) відображення властивостей предметів об'єктивного світу.

*18. Наочно - дійове мислення - це...*

а) початкова стадія розвитку мислення;

б) схематизація та символічне відображення дійсності;

в) вид мислення, який дає можливість встановлювати загальні закономірності природи та суспільства.

*19. Теоретичне (абстрактне) мислення...*

а) притаманно тваринам;

б) тваринам і людям;

в) тільки людям.

*20. Основні прийоми уяви:*

а) аглютинація, продуктивна, типізація, пасивна;

б) мимовільна, схематизація, типізація, репродуктивна;

в) типізація, гіперболізація, схематизація, аглютинація.

*21. Пам'ять - це психічний процес...*

а) запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування інформації;

б) запам'ятовування, зберігання, відтворення інформації;

в) запам'ятовування

*22. Рухова пам'ять - це*

а) запам'ятовування образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей;

б) запам'ятовування та відтворення людиною рухів;

в) запам'ятовування та відтворення емоцій та почуттів.

*23. Образна пам'ять - це*

а) запам'ятовування образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей;

б) запам'ятовування та відтворення людиною рухів;

в) запам'ятовування без спеціальної мети.

*24. Основні процеси пам'яті:*

а) забування, відтворення, збереження, образність, емоційність;

б) смислова, запам'ятовування, згадування, довгочасна, моторна;

в) запам'ятовування, збереження, відтворення, упізнання, згадування, забування.

25. *Запам'ятовування - це...*

а) процес пам'яті, завдяки якому відбувається закріплення нової інформації через зв'язування його з набутими раніше знаннями;

б) процес, протилежний спогадам;

в) процес пам'яті, в результаті якого відбувається актуалізація закріпленого раніше змісту психіки через вилучення його з довгострокової пам'яті.

26. *За характером психічної активності в діяльності виділяють:*

а) довільну та мимовільну пам'ять;

б) короткочасну, довготривалу, оперативну пам'ять;

в) образну, словесно-логічну, рухову, емоційну.

27. *За терміном запам'ятовування та збереження інформації виділяють:*

а) довільну та мимовільну пам'ять;

б) короткочасну, довготривалу, оперативну пам'ять;

в) образну, словесно-логічну, рухову, емоційну.

28. *Словесно-логічна пам'ять це...*

а) запам'ятовування думок, понять, суджень, які відображають предмети та явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях;

б) запам'ятовування та відтворення людиною рухів;

в) запам'ятовування та відтворення емоцій та почуттів.

29. *Спогади - це...*

а) відтворення якогось об'єкта в умовах повторного сприймання;

б) відтворення образів нашого минулого, локалізованого в часі та просторі;

в) процес утримання в пам'яті інформації.

30. *Упізнання - це...*

а) процес, протилежний запам'ятовуванню;

б) відтворення якогось об'єкта в умовах повторного сприймання;

в) запам'ятовування та відтворення без спеціальної мети щось пригадати.

*31. Найдавніша теорія темпераменту була розроблена:*

- а) Е. Кречмером;
- б) І. П. Павловим;
- в) Гіппократом.

*32. Темперамент - це...*

- а) індивідуальна, природно обумовлена сукупність динамічних проявів психіки;
- б) індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовою успішного здійснення певної діяльності;
- в) індивідуальний тип поведінки особистості обумовлений здібностями.

*33. Забування, викликане неусвідомленим блокуванням думок або подій, що лякають або загрожують має назву ...*

- а) придушення;
- б) витиснення;
- в) відходу.

*34. Концепція психологічного захисту була розроблена ...*

- а) В.Вундтом;
- б) З.Фройдом;
- в) Р.Декартом.

*35. За теорією академіка І Павлова фізіологічним підґрунтям темпераменту є:*

- а) перевага в організмі певної рідини;
- б) типологічні особливості нервової системи;
- в) конституція тіла людини.

*36. За співвідношенням темпераменту та типу вищої нервової діяльності холерик визначається як:*

- а) сильний, нерівноважений, рухливий;
- б) сильний, врівноважений, рухливий;
- в) сильний, врівноважений, малорухливий;

*37. За співвідношенням темпераменту та типу вищої нервової діяльності флегматик визначається як:*

- а) сильний, врівноважений, рухливий;
- б) сильний, нерівноважений, інертний;

в) сильний, врівноважений, малорухливий.

38. *Низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів властиві:*

- а) флегматику;
- б) меланхоліку;
- в) холеріку.

39. *Характер людини виявляється у:*

- а) ставленні до колективу, до самого себе, до діяльності, до навколишньої дійсності;
- б) ставленні до колективу, у здібностях, у темпераменті;
- в) у розумових здібностях, у ставленні до колективу, у процесах запам'ятовування.

40. *Характер людини ...:*

- а) незмінний від народження;
- б) формується протягом життя;
- в) залежить від розумових здібностей.

41. *Акцентуація характеру це ...:*

- а) крайні варіанти норм як прояв загострення його окремих рис;
- б) всебічний розвиток основних його структурних компонентів;
- в) твердість і незалежність особистості в її прагненнях.

42. *Здібності – це:*

- а) індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовою успішного здійснення певної діяльності й визначають відмінності в оволодінні людиною необхідними для неї знаннями, вміннями, навичками;
- б) якісно своєрідна сукупність задатків, від якої залежить успішність певної діяльності;
- в) високий ступінь обдарованості в одній чи кількох галузях діяльності;
- г) потенційні можливості, що виявляються в діяльності, яка не може існувати без них;



д) нейрофізіологічні задатки, специфіка когнітивної сфери, особистісні утворення, що зумовлюють творчу активність особистості.

*43. Здібності людини виявляються:*

- а) у будь-якій діяльності;
- б) у прагненні до діяльності;
- в) у намірах людини.

*44. Талант – це:*

- а) якісно своєрідна сукупність здібностей, від якої залежить успішність певної діяльності;
- б) найвищий ступінь прояву творчих сил людини, пов'язаних зі створенням якісно нових, унікальних продуктів діяльності;
- в) високий ступінь обдарованості в одній чи кількох галузях діяльності;
- г) галузь пізнання, яка має історичне значення в житті суспільства;
- д) здібність, яка виявляється у специфічних видах діяльності.

*45. Спеціальними називаються здібності, які ...*

- а) дозволяють досягти високих результатів у певному виді діяльності;
- б) обумовлені практичними навичками;
- в) притаманні людині від народження.

*46. Емоції - це*

- а) загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності;
- б) почуття людини, які переживаються як задоволення або незадоволення;
- в) короткочасні бурхливі процеси, що характеризуються значними змінами свідомості.

*47. За характером впливу на діяльність людини виділяють:*

- а) стенічні та астенічні почуття;
- б) моральні та інтелектуальні;
- в) естетичні та практичні.

*48. Сильне короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки - це ...*

- а) стрес;
- б) афект;
- в) фрустрація.

49. *Воля може бути:*

- а) сильною і слабкою;
- б) позитивною і негативною;
- в) тривалою і швидкою.

50. *Вольові якості - це...*

- а) процес регулювання не відривний від потреб;
- б) стійкі психологічні структури, до складу яких входять мотиви, навички, знання, досвід, звички, вміння людини керувати поведінку в складних ситуаціях;
- в) асоціація уявлення мети з дією.

51. *Високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, неврівноваженість, різкість і поривчастість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань властиві:*

- а) меланхоліку;
- б) холерику;
- в) флегматику.

52. *Висока нервово-психічна активність, емоційність, вразливість, лабільність властиві:*

- а) меланхоліку;
- б) сангвініку;
- в) холерику.

53. *Основними видами діяльності є:*

- а) політична;
- б) художньо-естетична;
- в) усі відповіді правильні;
- г) усі відповіді неправильні.

54. *Елементом структури діяльності є:*

- а) поведінка;
- б) активність;
- в) мета;
- г) усі відповіді неправильні.

55. Діяльність людини, спрямована на освоєння та перетворення предметів, об'єктів навколишнього світу чи створення нових, для задоволення власних та суспільних потреб, – це:

- а) праця;
- б) навчання;
- в) гра;
- г) спілкування

56. Мовлення – це:

- а) процес відображення думок і почуттів;
- б) процес спілкування засобами мови;
- в) усі відповіді правильні;
- г) усі відповіді неправильні.

57. Процес використання людиною мови з метою спілкування:

- а) спілкування;
- б) мовлення;
- в) мова;
- г) діяльність.

58. Внутрішнє мовлення – це:

- а) пасивне оволодіння мовою;
- б) самостійний, самобутній вид мовлення;
- в) розмова людини сама із собою;
- г) мовлення, яке виступає як фаза планування діяльності, формування думок і пов'язане із зовнішнім мовленням.

59. Спілкування як обмін інформацією:

- а) комунікація;
- б) інтеракція;
- в) перцепція;
- г) ідентифікація.

60. До невербальних засобів спілкування не належать:

- а) жести, міміка;
- б) слова, вигуки;
- в) паузи, сміх;
- г) взаємоположення партнерів, часові особливості спілкування.

61. Трансакція – це:

- а) бар'єр у спілкуванні;
- б) невербальний засіб спілкування;
- в) рефлексія;
- г) взаємодія в спілкуванні.

62. Невербальні засоби спілкування – жести, міміка, пантоміміка – належать до:

- а) паралінгвістичних;
- б) екстралінгвістичних;
- в) просторово-часових;
- г) оптико-кінетичних.

63. Мовленнєве спілкування відбувається за допомогою:

- а) пози, жестів;
- б) мовлення;
- в) показу трудових чи інших дій;
- г) демонстрації предметів спілкування та їх зображень.

64. Група, в якій об'єднуються на основі симпатій, антипатій, любові, інтересів:

- а) мала група;
- б) референтна група;
- в) неформальна група;
- г) велика група.

65. Малі групи є контактними:

- а) завжди;
- б) інколи;
- в) ніколи;
- г) немає правильної відповіді.

66. Вкажіть групу високого рівня розвитку:

- а) асоціація;
- б) дифузна;
- в) корпорація;
- г) колектив.

67. Лідер групи є:

- а) соціометричною зіркою;
- б) референтометричною зіркою;
- в) прийнятим;

г) ізольованим.

68. *Вчителі, які створюють гарний психологічний клімат у класі, мають стиль керування та спілкування:*

а) ліберальний;

б) демократичний;

в) авторитарний;

г) усі відповіді правильні.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник для студентів психол. і педагог. спеціальностей. 2-ге видан., випр. і доп. К.: «Центр учбової літератури». 2007. 968 с.

2. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 114 с.

3. Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології: навч. посібник. К., 2005. 416 с.

4. Волошина В.В., Долинська Л.В., Ставицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібн. К.: Каравела, 2006. 280 с.

5. Загальна психологія: підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. Вінниця: Нова книга, 2004. 704 с.

6. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Каравела, 2011. 464 с.

7. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. К. : Либідь, 2007. 256 с.

8. Копець Л.В. Психологія особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид.К.: Вид. дім «Кисво- Могилянська академія», 2008. 458 с.

9. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. К. : Центр навч. літератури, 2004. 272 с.

10. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ: МАУП, 2000. 256 с.
11. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: Вища шк., 2006. 487 с.
12. Основи психології: Підручник / За заг. ред. Киричука О.В., Роменця В.А. Вид. 6-ге, стереотип. Київ: Либідь, 2006. 632 с.
13. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. 576 с.
14. Партико Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
15. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології. К.:Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.
16. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред.І.Ф.Прокопенка; худож. оформлювач Ю.Ю.Романіка. Харків:Фоліо, 2012. 863 с.
17. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. К.: . НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.
18. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник К. : Знання, 2007. 367 с.
19. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О. В. Загальна психологія : навч. посіб. К. : ЦУЛ, 2012. 296 с.
20. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. К. : Либідь, 2005. 464 с.
21. Цимбалюк І. М. Психологія. К. : Професіонал, 2004. 214 с.

Навчально-методичне видання

Автор: Мудрак Ігор Аркадійович

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

методичні рекомендації до практичних занять

Друкується в авторській редакції