

**Міністерство освіти і науки України**  
**Відокремлений структурний підрозділ**  
**«Любешівський технічний фаховий коледж**  
**Луцького національного технічного університету»**



**ПСИХОЛОГІЯ**

**методичні вказівки до виконання самостійних робіт**  
для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий  
молодший бакалавр денної форми навчання

галузь знань **І Транспорт та послуги**  
спеціальності **І 2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг**  
освітньо-професійної програми **Готельно-ресторанна справа**

Любешів 2026

УДК 159.9(07)

Л 77

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

\_\_\_\_\_ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій коледжу Бібліотекар \_\_\_\_\_ Н.М. Корець

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»  
протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.

Рекомендовано до видання на засіданні циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.

Голова циклової методичної комісії \_\_\_\_\_ Кравчик Л. М.

Укладач: \_\_\_\_\_ Лопухович Н.В., викладач спеціаліст

Рецензент: \_\_\_\_\_

Відповідальний за випуск: \_\_\_\_\_ Кравчик Л. М., викладач вищої категорії, голова циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України.

Психологія [Текст]: методичні вказівки до самостійної роботи, для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань J Транспорт та послуги спеціальності J 2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг освітньо-професійної програми Готельно-ресторанна справа денної форми навчання /уклад.: Н.В. Лопухович – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2026. – 14 с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу «Психологія» з метою поглиблення теоретичних знань, набуття практичних навичок, розвитку вміння застосовувати їх в аналізі конкретних психологічних ситуацій та надання методичної допомоги у процесі виконання самостійної роботи.

©Н.В.Лопухович, 2026

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розподіл навчального часу дисципліни за видами занять.....	5
Методи навчання.....	5
Методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Психологія».....	6
Список літератури.....	13

## ВСТУП

Самостійна робота здобувача освіти є основним засобом оволодіння матеріалом у часі, вільним від обов'язкових навчальних занять, і є невід'ємною складовою процесу вивчення дисципліни. Самостійна робота здобувачів освіти при вивченні дисципліни складається з повторення пройденого матеріалу перед лекцією; підготовки до практичних занять; підготовки до усіх видів контролю; самостійного опрацювання окремих тем.

При вивченні дисципліни проявляється вміння студента працювати над додатковою літературою, використовуючи свої попередні знання.

Після кожної лекції для підготовки до наступної студент повинен працювати з рекомендованою літературою і нормативними документами для поглиблення, розширення і закріплення лекційного матеріалу.

**Метою** викладання навчальної дисципліни є сформувати у студентів систему психологічних знань, умінь і навичок, що сприяють підвищенню компетентності майбутніх фахівців ; сприяння їх особистісному зростанню; формування інтелектуальної мобільності і динамічної психологічної адаптації, зокрема навичок регулювання власнопсихологічного стану, міжособистісних, ділових та сімейних взаємовідносин.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:

- ✓ основні категорії та поняття дисципліни;
- ✓ основний зміст усіх розділів курсу;
- ✓ психічні процеси, стани і властивості людини;
- ✓ характеристики людської особистості та їхній прояв у різних видах діяльності;
- ✓ індивідуально-психологічні якості та властивості особистості.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен вміти:

- ✓ вільно використовувати термінологічний апарат загальної психології;
- ✓ враховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні прояви особистості;

- ✓ розрізняти індивідуально-психологічні якості та властивості, а також характеристики людської особистості у цілому, з метою найефективнішої взаємодії в різних видах діяльності.

### Розподіл навчального часу дисципліни за видами занять

Вид навчальної роботи	Всього годин	Форма навчання
		денна
		семестр
		2
Лекції (годин)	40	40
Практичні заняття (годин)	8	8
Самостійна робота (годин)	42	42
Вид контролю		залік
<b>Усього (годин)</b>	<b>90</b>	<b>90</b>

### Методи навчання

Навчальний процес здійснюється у таких формах: навчальні заняття за розкладом, самостійна робота, контрольні заходи.

Основними видами навчальних занять при вивченні дисципліни є лекції та практичні заняття.

Практичні заняття, сприяють більш глибокому розумінню і засвоєнню теоретичного матеріалу курсу.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у часі, вільним від обов'язкових навчальних занять і є невід'ємною складовою процесу вивчення дисципліни.

## **Методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Психологія»**

### ***Тема 1. Психологія як наука***

Походження і значення терміну «психологія». Предмет, завдання психології. Місце психології в системі інших наук. Психологія як система розвиваючих наук.

#### ***Запитання для самоперевірки***

1. Що вивчає психологія?
2. Історія розвитку предмета психології.
3. Охарактеризуйте проблеми, які розв'язує психологія.
4. Розкрийте основні поняття психології у їх системі.
5. Чому психологія взаємодіє із природничими та соціальними науками?

*Література до вивчення теми : [2], [7], [10].*

### ***Тема 2. Методи психології***

Методи психології. Основні методи психології: спостереження, експеримент. Додаткові методи: тест, опитування, бесіда, аналіз продуктів діяльності незалежних характеристик, самооцінка.

#### ***Запитання для самоперевірки***

1. Назвіть основні ознаки психологічного експерименту.
2. Охарактеризуйте основні вимоги до спостереження у психології.
3. Порівняйте переваги і труднощі лабораторного та природного експерименту.
4. Назвіть додаткові методи психології.
5. Сформулюйте головні вимоги до проведення методу бесіди та анкетування, .
6. За допомогою яких методів можна встановити особливості емоційного стану людини, не відволікаючи її від роботи?

*Література до вивчення теми: [1], [4], [10].*

### **Тема 3. Особистість у діяльності і спілкуванні**

Психологія міжособистісного спілкування. Самопізнання особистості (характер, темперамент, здібності). Поняття «особистість, індивід, індивідуальність».

#### ***Запитання для самоперевірки***

1. Чим зумовлюється потреба у спілкуванні між людьми?
2. Охарактеризуйте основні сфери прояву темпераменту.
3. Дайте порівняльну характеристику за активністю холерика та сангвініка.
4. Якому типу темпераменту найбільшою мірою властива екстровертваність?
5. Порівняйте за чутливістю сангвініка та меланхоліка.
6. Охарактеризуйте основні властивості характеру.
7. Визначте чинники формування характеру.

*Література до вивчення теми: [1],[4], [10].*

### **Тема 4. Спілкування особистості**

Функції та труднощі спілкування. Психологія міжособистісного спілкування. Труднощі міжособистісного спілкування.

Спілкування, комунікація, інформація, міжособистісне спілкування, особистісно-групове спілкування, міжгрупове спілкування.

#### ***Запитання для самоперевірки***

1. Чим зумовлюється потреба у спілкування між людьми?
2. Яку роль відіграє спілкування у суспільному житті?
3. Що означає комунікативна функція спілкування?
4. Яка роль у спілкуванні належить невербальній комунікації?
5. Спілкуючись, співрозмовники іноді не можуть дійти спільної думки щодо предмета спілкування. Визначіть імовірні причини, які можуть ускладнювати взаєморозуміння.

*Література до вивчення теми: [4], [6].*

### **Тема 5. Діяльність особистості**

Поняття діяльності в психології. Структура діяльності. Основні різновиди діяльності. Гра, навчання, праця.

#### **Запитання для самоперевірки**

1. Охарактеризуйте основний зміст діяльності?
2. У чому полягає суть планування діяльності?
3. Назвіть основні різновиди діяльності та охарактеризуйте кожен з них.
4. Чому навчальна діяльність є розвивальною?
5. Які потреби реалізує людина в процесі праці?
6. Які зміни у спонукальній сфері особистості відбуваються під впливом діяльності?

*Література до вивчення теми: [4], [10].*

### **Тема 6. Міжособистісні стосунки і конфлікти**

Функції та труднощі спілкування. Функції конфліктів. Причини виникнення конфліктів.

#### **Запитання для самоперевірки**

1. Назвіть основні причини виникнення конфлікту?
2. Конструктивні функції конфлікту?
3. Деструктивні функції конфлікту?
4. Назвіть п'ять основних способів розв'язання конфлікту?
5. Ефективне розв'язання конфліктів.

*Література до вивчення теми: [4], [6].*

### **Тема 7. Психічне здоров'я особистості**

Розуміння психічного здоров'я. Вплив суспільної діяльності на

психічне здоров'я особистості.

### **Запитання для самоперевірки**

6. Що розуміють під психологічним здоров'ям?
7. У чому виявляється психічне здоров'я особистості?
8. Назвіть критерії психічного здоров'я особистості.
9. Чи впливає суспільна діяльність на психічне здоров'я особистості?
10. Розкрийте вплив факторів дійсності на психічне здоров'я.

*Література до вивчення теми: [2],[4].*

### **Тема 8. Гармонія особистості**

Психічна стійкість. Залежна поведінка як наслідок зниження психічної стійкості.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Які характеристики особистісної гармонії?
2. Які ознаки гармонії міжособистісних взаємин?
3. Що таке психічна стійкість особистості?
4. Що підвищує і що знижує психологічну стійкість особистості?
5. Що таке гармонія та дисгармонія особистості в сучасному світі?
6. Як впливає сенс життя на гармонію особистості?

*Література до вивчення теми: [3], [4].*

### **Тема 9. Пізнавальні психічні процеси**

Властивості та різновиди пізнавальних процесів ( відчуття, сприйняття, мислення, уява, пам'ять, мова, мовлення). Індивідуальні особливості психічних процесів.)

### **Запитання для самоперевірки**

1. Охарактеризуйте основні властивості відчуттів.
2. Охарактеризуйте фізіологічні основи сприймання.
3. Розкрийте суть основних властивостей сприймання.

4. Охарактеризуйте основні види пам'яті.
5. У чому полягає відмінність між мимовільною та довільною пам'яттю?
6. У чому проявляються індивідуальні особливості мислення?

*Література до вивчення теми: [4], [10].*

## **Тема 10. Увага**

Фізіологічне підґрунтя уваги. Різновиди та форми уваги. Властивості уваги.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Яке місце посідає увага в житті та діяльності людини?
2. Види уваги .
3. Визначте властивості уваги.
4. Як пов'язан між собою увага і діяльність людини?
5. Яку функцію виконує увага в освітньому процесі?

*Література до вивчення теми: [4], [10].*

## **Тема 11. Емоційно-вольова сфера особистості**

Поняття про емоції та почуття. Фізіологічні основи емоційних реакцій. Функції емоцій. Класифікація емоцій. Емоційні особливості особистості.

### **Запитання для самоперевірки**

1. У чому полягають основні функції емоцій і їх роль у житті особистості?
2. Класифікація емоцій.
3. Які основні форми прояву емоцій? У чому їх суть?
4. Опишіть види і прояви настрою.
5. Охарактеризуйте основні властивості почуттів.
6. Як виникають і розвиваються почуття?

*Література до вивчення теми: [4], [10].*

## **Тема 12 . Соціалізація особистості**

Процес соціалізації. Особливості, умови й механізми соціалізації особистості.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що розуміють під поняттям «соціалізація»?
2. Як відбувається процес соціалізації особистості?
3. Які особливості соціалізації особистості?
4. Розкрийте фактори соціалізації особистості.
5. Назвіть соціально-психологічні механізми соціалізації особистості.

*Література до вивчення теми: [2], [3], [4].*

## **Тема 13. Кризи особистості в сучасному світі**

Розуміння криз особистості у психології. Типи криз особистості. Ставлення до криз та їх подолання.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Як розуміють кризу особистості у психології?
2. Як поділяються кризи особистості, які трапляються на життєвому шляху?
3. Чи є відповідність між типовим ставленням до кризи та стратегією її подолання? Якщо є, то як Ви можете пояснити?
4. Розкрийте сутність життєвих криз особистості та їх наслідки.
5. Охарактеризуйте вікові кризи особистості.
6. Ставлення до криз та їх подолання.

*Література до вивчення теми: [2], [3], [4].*

## **Тема 14 Розвиток конкурентоспроможної особистості у сучасному світі**

Етапи розвитку конкурентоспроможної особистості. Психологічні основи розвитку інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що розуміють під конкурентноспроможністю?
2. Що становить собою конкурентноспроможність особистості?
3. Охарактеризуйте конкурентноспроможну особистість?
4. У чому виявляється гнучкість особистості як характеристика її конкурентноспроможності?
5. Охарактеризуйте кожну стадію розвитку конкурентноспроможної особистості?
6. Що становить собою інтелектуальна гнучкість?

*Література до вивчення теми: [2], [3], [4].*

### **Тема 15 Психічні стани**

Особливості психічних станів. Психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності. Стан страху та шляхи його подолання.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що розуміють під психічним станом людини?
2. Яким чином класифікують психічні стани?
3. Охарактеризуйте позитивні психічні стани особистості.
4. Охарактеризуйте негативні психічні стани особистості.
5. Яким чином психічний стан впливає на поведінку особистості?
6. Яким чином виявляється стан страху?
7. Способи боротьби із страхом.

## Список літератури

1. Варій М.Й. Загальна психологія. – 2-ге вид., випр. і доп. – К.: Центр учбової літератури, 2007.
2. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ В 18 М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.– ISBN 978-966-364-817-0
3. Варій М.Й. В 18 Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008- 592 с. ISBN 978-966-364-562-9
4. Лопухович Н.В. Психологія: конспект лекцій – Любешів ВСП «Любешівський технічний фаховий коледж ЛНТУ, 2024. – 211 с.
5. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посібник. – К., 2000.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
7. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ.: Центр учбової літератури, 2013.
8. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посібник. – 3-е вид., К.: Вища школа, 2004.
9. Психологія: Підручник за ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 2000. 7. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. – К., 2000.
10. Загальна психологія: навч. посіб./ М. В. Савчин. - К.: Академвидав, 2011. - 464 с.

Психологія [Текст]: методичні вказівки до самостійної роботи, для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань J Транспорт та послуги спеціальності J 2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг освітньо-професійної програми Готельно-ресторанна справа денної форми навчання /уклад.: Н.В. Лопухович – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2026. – 14 с.

Комп'ютерний набір і верстка:  
Редактор:

Н.В.Лопухович  
Н.В. Лопухович

Підп. до друку \_\_\_\_\_ 2026 р. Формат А4  
Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. \_\_\_\_\_  
Обл. вид. арк. \_\_\_\_\_ Тираж 15 прим.