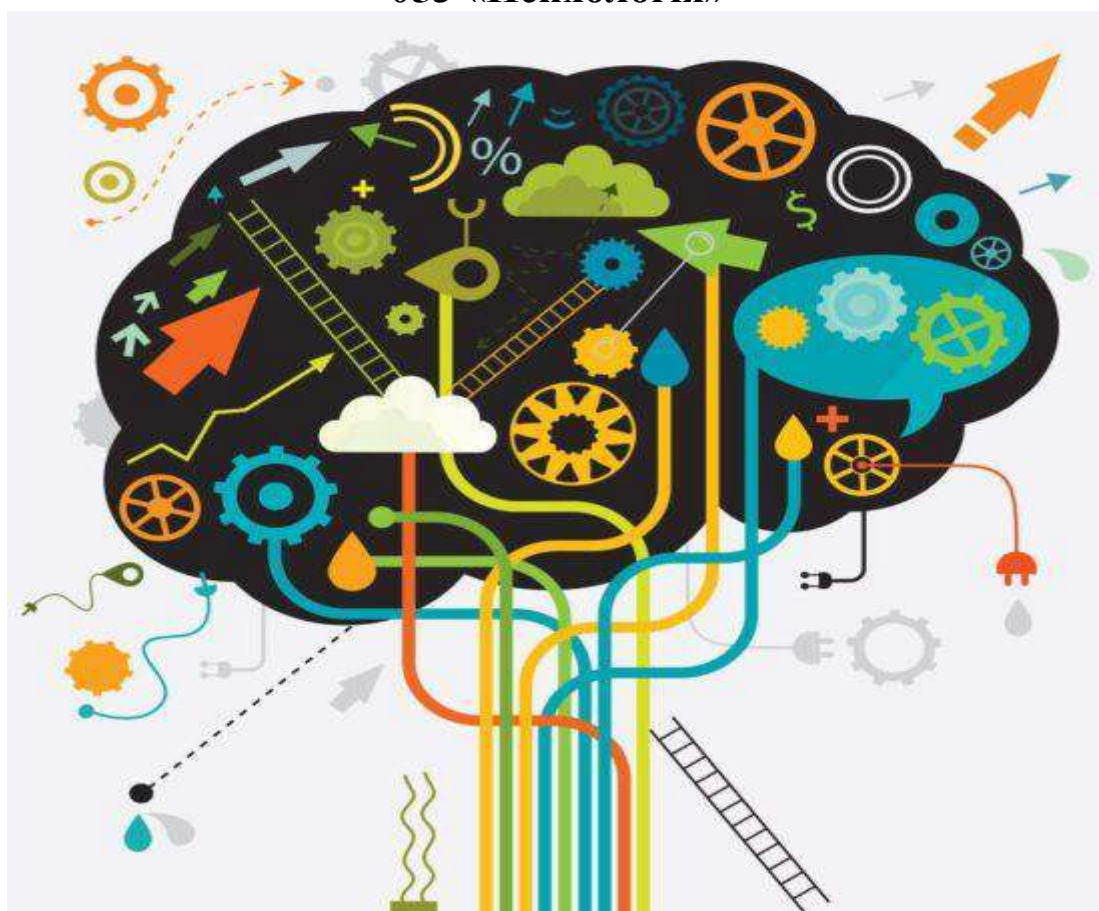


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г.Короленка

Кафедра кризової психології

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ІЗ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

**для студентів спеціальності
053 «Психологія»**



Полтава 2023

Яланська С.П. Загальна психологія : методичні вказівки до практичних занять для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, спеціальності 053 «Психологія». Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, 2023. 52 с.

Укладач:

Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Відповідальний за випуск – **Яланська Світлана Павлівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Рецензент:

Атаманчук Ніна Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

У методичних вказівках подано розробки практичних занять до навчальної дисципліни «Загальна психологія» (змістовий модуль 1. Основи загальної психології. Психічні процеси), питання для самоконтролю, практичні завдання, питання підсумкового контролю результатів навчання студентів, критерії оцінювання сформованих компетентностей.

Методичні вказівки призначені для студентів закладів вищої освіти, які вивчають курс «Загальна психологія».

Затверджено
вченою радою _____
від _____ 2023 р., протокол №

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ	6
<i>Практичне заняття № 1-3. Предмет психології. Структура та методи сучасної психології</i>	6
<i>Практичне заняття № 4-6. Розвиток психіки та свідомості. Діяльність.</i>	15
<i>Практичне заняття № 7-9. Особистість. Спілкування. Групи.</i>	19
<i>Практичне заняття № 10-12. Відчуття. Сприймання.</i>	25
<i>Практичне заняття № 13-15. Увага. Пам'ять.</i>	34
<i>Практичне заняття № 16-19. Мислення. Уява.</i>	36
Підсумковий контроль.	39
Питання для складання екзамену з навчальної дисципліни «Загальна психологія»	
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	44
ГЛОСАРІЙ	46

ПЕРЕДМОВА

У процесі підготовки методичних вказівок ми спиралися на робочу навчальну програму й керувалися таким принципом: сприяти свідомому творчому засвоєнню здобувачами вищої освіти важливості компетентностей із загальної психології і вміння використовувати їх на практиці

Мета навчальної дисципліни: ознайомити студентів з теоретико-методологічними основами психологічної науки; сприяти формуванню професійного світогляду та здатності застосовувати психологічні знання на практиці.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні володіти такими компетентностями як: загальні: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність бути критичним і самокритичним; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність генерувати нові ідеї (креативність); навички міжособистісної взаємодії; здатність працювати в команді; здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; спеціальні (фахові, предметні): здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології; здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ; здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; здатність використовувати валідний і надійний

психодіагностичний інструментарій; здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження; здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову); здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту; здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні: аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання; розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань; самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги; формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження; рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки; презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців; пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання; формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника; складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника; знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ

Практичні заняття

Тема: ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ. СТРУКТУРА ТА МЕТОДИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.

Мета: формування компетентностей студентів про психологію як науку, структуру, завдання та методи, основні галузі психологічної науки.

Теоретична частина:

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:

1. Предмет психології.
2. Структура та методи сучасної психології.
3. Галузі психології.
4. Історія розвитку психологічних уявлень.

Основні поняття: предмет психології, психіка, психічні явища, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, діяльність, структура та методи сучасної психології; галузі психології, історія психології, розвитку психологічних уявлень, свідомість; несвідоме; ментальність.

Практична частина:

Скласти словник психологічних понять до теми (не менше 10).

Практичне заняття №1

Тема 1.1.: Види та способи організації бесіди у психологічних дослідженнях.

Мета: сформувати компетентності майбутніх практичних психологів щодо організації бесіди у психологічних дослідженнях.

Обладнання: протокол для фіксації результатів опитування.

Хід роботи:

1. Проаналізуйте основні види та способи організації бесіди (інтерв'ю).
2. Визначте типи запитань у бесіді (закриті, відкриті, уточнюючі запитання, спрямовані на виявлення об'єктивних подій, запитання, спрямовані на визначення суб'єктивного ставлення досліджуваного до подій).
3. З'ясуйте типові помилки інтерв'юєра-початківця.
4. Сплануйте інтерв'ю з клієнтом, спрямоване на вивчення його мотивації отримання психологічної освіти розраховане на 5-7 хвилин роботи (10 запитань).
5. Розробіть перелік запитань та протокол для фіксації результатів опитування.

Орієнтовні вимоги до переліку запитань:

- інтерв'ю здійснюється за попередньо складеним переліком питань (всіх типів);
- зміст питання повинен бути зрозумілим, без використання спеціальних та рідковживаних слів;
- текст питання, по можливості повинен містити, не більше 11 слів, виключення складають фрази зі стійкими словосполученнями.

Орієнтовний перелік запитань:

- Що, на вашу думку, повинен вміти психолог?
 - Що Вам подобається у навчанні? Наведіть приклади.
 - Чи робите Ви вже зараз щось, щоб стати кваліфікованим психологом?
- Що саме?...

6. При підготовці ознайомтеся з правилами організації інтерв'ю.

Орієнтовні вимоги до проведення інтерв'ю:

- зовні, по можливості, повинно нагадувати безпосередню дружню розмову;

– зберігати нейтральне ставлення до висловлювань досліджуваного — ваш вираз обличчя, міміка можуть підказати респонденту відповідь, яку він вважатиме правильною для вас, але яка не буде відповідати його думкам;

– нейтральні питання використовуються, якщо респондент не знає, що говорити або сумнівається («Можете пояснити детальніше», «Не поспішайте. Подумайте хвилину»);

– не пропонувати респонденту готових відповідей або правильних, на Вашу думку, варіантів;

– зберігати сталими формулювання та послідовність запитань;

– демонструвати позитивне ставлення до досліджуваного (не оцінювати його, не осуджувати – «я б так не зробив»);

– не показувати бланк опитування нікому, в тому числі й самому досліджуваному;

– рекомендований час опитування – не більше 20-30 хвилин;

– для заохочення відповідей респондента використовують: уважний погляд, схвалювальний кивок, погодження («так-так»), часткове погодження, зустрічне питання.

Форми роботи на занятті. Групи по 3 студентів: дослідник, респондент, спостерігач. Група працює таким чином, щоб кожен зі студентів апробував всі три ролі.

Проведіть інтерв'ю із клієнтом та здійсніть якісний аналіз результатів. Законспекуйте: основні мотиви отримання психологічної освіти респондентом.

По завершенні роботи здійсніть аналіз її виконання у формі звіту.

Звіт за результатами практичного заняття:

– В якій ролі легше працювати? Чому?

– Як легше відповідати на питання: усно чи письмово. Чому?

– Що я вмю робити як дослідник, спостерігач: який з пунктів алгоритму мені вдалося виконати, а який ні.

- Які труднощі виникли у процесі інтерв'ю?
- Акцентуйте увагу на власних досягненнях за результатами проведення бесіди (інтерв'ю).

Інформаційні ресурси:

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод.посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.

2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.

3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.

5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела

1.http://pidruchniki.com/14550428/psihologiya/zagalna_psihologiya

2.http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._Zagalna_psihologiya.pdf

[Zagalna_psihologiya.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._Zagalna_psihologiya.pdf)

3.http://pidruchniki.com/10500303/psihologiya/zagalni_pitannya_psihologiyi

4.<http://referat-ok.com.ua/psihologiya/psihologiya-yak-nauka-jiji-zavdannya-predmet-objekt>

Практичне заняття №2

Тема 1.2.: Використання арт-практик у роботі практичного психолога.

Мета: сформувати компетентності майбутніх практичних психологів щодо використання арт-інструментарію у роботі з клієнтами, зокрема метафоричних асоціативних зображень, сприяти розвитку креативності здобувачів вищої освіти.

Обладнання: метафоричні асоціативні карти «Насіння» (О. Тараріної),

Хід роботи:

1. Виконайте вправу «Сила» на основі метафоричних асоціативних зображень (за О. Тараріною).

2. По завершенні роботи здійсніть аналіз її виконання у формі звіту.

Звіт за результатами практичного заняття:

Які труднощі виникали під час виконання вправи?

З якими клієнтами доцільно використовувати такий арт-інструментарій?

Які висновки Ви зробили за результатами виконання вправи?

Інформаційні ресурси:

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод.посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.

2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.

3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.

5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела

1. http://pidruchniki.com/14550428/psihologiya/zagalna_psihologiya

2. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D. -

[Zagal%27na_psihologiya.pdf](#)

3. http://pidruchniki.com/10500303/psihologiya/zagalni_pitannya_psihologiyi

4. <http://referat-ok.com.ua/psihologiya/psihologiya-yak-nauka-jiji-zavdannya-predmet-objekt>

Практичне заняття №3

Тема 1.3.: Логіко-психологічний аналіз історії розвитку психологічних уявлень.

Мета: сформувати компетентності майбутніх практичних психологів щодо історичних аспектів розвитку психологічних уявлень, основних психологічних напрямків.

Обладнання: гаджети, літературні, інформаційні джерела.

Хід роботи:

1. Проаналізувати один із психологічних напрямів на вибір, зокрема:

Психологія асоціативна (асоціанізм) – напрям психологічної науки, у якому асоціація є головним механізмом функціонування психіки й свідомості (Д.Гартлі, Ч.Дарвін, І.Сеченов, І.Павлов). Уперше постулати асоціанізму були сформульовані Аристотелем, який висунув ідею про те, що образи, які виникають без зовнішньої причини, є продуктом асоціації. І.М. Сеченов висунув постулат про спорідненість психічного і фізіологічного «за способом походження», тобто по механізму здійснення. Основною думкою Сеченов вважав розуміння психічного акту як процесу, руху, що має певний початок, течію і кінець.

Гештальтпсихологія – напрям у психології, який виник у Німеччині (XX ст.), в якому за основний пояснювальний принцип обрано цілісне поєднання елементів психічного життя (гештальтів). Основну увагу гештальтпсихологія

приділяла дослідженню вищих психічних функцій людини (сприймання, мислення та ін.) як цілісних структур, первинних по відношенню до своїх елементів (Т.Вертгеймер, В.Келлер, К.Кафка, К.Левін).

Гештальт-психологія підкреслює початкову запрограмованість певних внутрішніх структур і їх вплив на перцептивні і когнітивні процеси.

Біхевіоризм – напрям у психології ХХ ст., який заперечував провідну роль свідомості в регуляції людської діяльності і вважав основним предметом вивчення психології поведінку людини чи тварини протягом їх життя та механічну реакцію у відповідь на зовнішні подразники. Поведінку біхевіористи трактують як сукупність відношень „стимул – реакції” (S–R). Знаючи силу діючих подразників і враховуючи минулий досвід людини, можна досліджувати процеси утворення нових форм поведінки; при цьому свідомість немає ніякого значення, а нові форми поведінки слід розглядати як умовні рефлекси. Основоположниками напряму були американські вчені Д.Уотсон (1913) і Е.Торндайк.

Необіхевіоризм – модифікований варіант біхевіористичного напряму в американській психології, який враховував також і прояв свідомості як реальної детермінанти поведінки людини, доповнивши схему „проміжною змінною” (S–O–R). У проміжку між дією стимулу і поведінковими реакціями відбувається переробка інформації як активний процес, без врахування якого неможливо пояснити реакцію людини на певні стимули (Е.Толмен, К.Халл, Б.Скіннер).

Психоаналіз (фрейдизм) – теоретичний напрям у психології, орієнтований на вивчення і пояснення несвідомих процесів і явищ у житті людини. Поведінка людини визначається не тільки і не стільки її свідомістю, скільки несвідомим, до якого належать бажання, поривання, переживання. Фрейд створив метод психоаналізу, за допомогою якого можна досліджувати глибинні спонукання людини і управляти ними. Основою психоаналітичного методу є аналіз вільних асоціацій, сновидінь, описок, обмовок і так далі. Коріння поведінки людини – в його дитинстві. Засаднича роль в процесі формування, розвитку людини відводиться сексуальним інстинктам і потягам.

Неофрейдизм – напрям у сучасній психології, який виник у процесі реформування класичного фрейдизму і пов’язує підсвідому психічну механіку з дією соціально-культурних факторів (К.Хорні, Г.Саллівен, Е.Фромм).

Учень Фрейда, австрійський психолог *А.Адлер* у своїй індивідуальній психології заперечував існування чіткої межі й гострих суперечностей між свідомістю і несвідомим. А. Адлер вважав, що в основі поведінки кожної особи лежать не сексуальні потяги, а дуже сильне почуття неповноцінності, що виникає в дитинстві, коли сильна залежність дитини від батьків, від оточення.

Швейцарський психолог *Ю. Юнг* довів, що крім індивідуального несвідомого у психіці людини існує колективне несвідоме, яке відбиває сліди пам’яті минулого людства, тобто розглядав людину з точки зору того, що є в ній позитивного, а не її недоліків. К.Г. Юнг рахував, що психіка формується не лише під впливом конфліктів раннього дитинства, але наслідуює також образи предків, що прийшли з глибини віків. Тому необхідно при дослідженні психіки враховувати також поняття "Колективного несвідомого".

Гуманістична психологія (екзистенційна) – напрям у сучасній зарубіжній (переважно американській) психології, предметом вивчення якого є особистість, що розглядається як унікальна цілісна система в усіх її вищих проявах, яка має можливість вибору і, якщо суспільство дає їй більше свободи, вона відповідно реалізує себе і досягає успіху. Людина відкрита для світу і наділена від природи потенційними можливостями для безперервного розвитку і самовдосконалення. Вона шукає сенс життя, а її базисними потребами є любов, творчість, інші найвищі цінності. Причому потреба в самоактуалізації виникає лише тоді, коли задоволено нижчі ієрархічні потреби (Г.Олпорт, Г.А.Мюррей, Г.Мерфі, К.Роджерс, А.Маслоу).

Когнітивна психологія – напрям у сучасній психології, який ґрунтується на твердженні про те, що вирішальну роль у поведінці суб’єкта відіграють знання; розкриття закономірностей відбору зовнішніх стимулів їх запам’ятовування та усвідомлення особистістю (У.Найссер, А.Пайвіо, М. Айзенк).

Генетична психологія – напрям у психології, предметом вивчення якого є походження і розвиток інтелекту у дитини, який відображається у переході від егоцентризму (центрації) шляхом децентрації до об'єктивної позиції; дослідження.

2. Законспектуйте особливості обраного Вами напрямку. Поясніть, чому Ви обрали саме такий напрям?

Звіт за результатами практичного заняття:

Які труднощі були під час виконання завдання?

Які компетентності Ви здобули під час виконання завдання?

Які висновки Ви зробили за результатами виконаної роботи?

Актуалізуйте та узагальніть сформовані компетентності на тему «ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ. СТРУКТУРА ТА МЕТОДИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ».

Інформаційні ресурси:

:

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод.посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.

2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.

3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.

5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип.

Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела

1. http://pidruchniki.com/14550428/psihologiya/zagalna_psihologiya

2. [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D. -](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._Zagal%27na_psihologiya.pdf)

[Zagal%27na_psihologiya.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._Zagal%27na_psihologiya.pdf)

3. http://pidruchniki.com/10500303/psihologiya/zagalni_pitannya_psihologiyi

4. <http://referat-ok.com.ua/psihologiya/psihologiya-yak-nauka-jiji-zavdannya-predmet-objekt>

Практичні заняття №4-6

Тема : РОЗВИТОК ПСИХІКИ ТА СВІДОМОСТІ. ДІЯЛЬНІСТЬ.

Мета: формування компетентностей студентів про проблему виникнення психіки, стадії її розвитку в філогенезі; формування вмінь студентів розрізняти свідоме й несвідоме, розуміти зміст психологічної структури діяльності.

Теоретична частина:

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:

1. Загальна характеристика психічного розвитку.
2. Виникнення психіки як наслідок еволюції матерії.
3. Суспільно-історичний характер свідомості.
4. Поняття та структура діяльності. Активність особистості.
5. Основні види діяльності та їх розвиток в онтогенезі.

Основні поняття: розвиток, філогенез, онтогенез, преформований розвиток, непреформований розвиток; відображення, подразливість як форма

біологічного відображення, психічне відображення, чутливість, стадії розвитку психіки в філогенезі: сенсорна, перцептивна, інтелекту; подразливість; чутливість; тропізм; інстинкт; навичка; інтелектуальна поведінка тварин, свідомість, несвідоме, ментальність, самосвідомість, діяльність, активність особистості, гра, навчання, праця, провідний вид діяльності.

Практична частина:

Скласти словник психологічних понять до теми (не менше 10).

Практичні заняття №4-5

Тема 2.1.-2.2: Поняття розвитку. Загальна характеристика психічного розвитку.

Мета: розширити зміст поняття «розвиток», сформувати компетентності про особливості психічного розвитку.

Обладнання: гаджети, зошити.

Хід роботи:

1. Проаналізуйте типи розвитку за Л.С. Виготським. Дайте їм коротку характеристику.

2. Дайте загальну характеристику психічного розвитку. Законспекуйте визначення.

3. У процесі біологічної еволюції тварин виділяють (за О.М. Леонтєвим) три якісно відмінні стадії розвитку психіки:

стадія елементарної чутливості – сенсорна;

стадія предметного сприймання – перцептивна;

стадія найпростішої інтелектуальної поведінки.

Наведіть приклади.

4. Проаналізуйте розуміння психічного розвитку особистості за Г.С. Костюком. Законспекуйте основні положення.

Звіт за результатами практичного заняття.

Зробіть висновки за результатами проведеної роботи.

Список рекомендованої літератури:

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод.посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.
5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.
7. Чепа М. Проблеми загальної психології: шляхи розвитку ідей Г. С. Костюка / Розвиток ідей Г. С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях: Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.: Академія праці і соціальних відносин, 2000. С. 194-202.

Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела

- 1.http://pidruchniki.com/14550428/psihologiya/zagalna_psihologiya
- 2.http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._-_Zagal%27na_psihologiya.pdf
- 3.http://pidruchniki.com/10500303/psihologiya/zagalni_pitannya_psihologiyi
- 4.<http://referat-ok.com.ua/psihologiya/psihologiya-yak-nauka-jiji-zavdannya-predmet-objekt>

Практичне заняття №6

Тема 2.3: Діяльність. Види діяльності

Мета: сформувати компетентності майбутніх практичних психологів щодо розуміння психологічного змісту діяльності та основних її видів.

Обладнання: аркуш паперу А-4, зошит.

Хід роботи:

1. Виконайте вправу «Творчий продукт».

Завдання:

1) створення творчого доробку (вірш, оповідання, пісня, та ін.), що стосується будь-якого предмету, який знаходиться в аудиторії, причому, змістова складова має бути пов'язана зі спеціальністю майбутньої професійної діяльності учасників освітнього процесу;

2) презентація «творчого продукту».

2. Законспекуйте основні види діяльності. Дайте їм коротку характеристику.

Звіт за результатами практичного заняття:

Які труднощі були під час виконання вправи?

Які компетентності Ви здобули під час виконання завдання?

Які висновки Ви зробили за результатами виконаної роботи?

Список рекомендованої літератури:

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод.посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.

2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.

3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.

5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020.

564 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела

1.http://pidruchniki.com/14550428/psihologiya/zagalna_psihologiya

2.http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._-_Zagal%27na_psihologiya.pdf

3.http://pidruchniki.com/10500303/psihologiya/zagalni_pitannya_psihologiyi

4.<http://referat-ok.com.ua/psihologiya/psihologiya-yak-nauka-jiji-zavdannya-predmet-objekt>

Практичні заняття № 7-9

Тема: ОСОБИСТІТЬ. СПІЛКУВАННЯ. ГРУПИ

Мета: поглиблення знань студентів про особистість та її структуру; формування вмінь студентів аналізувати умови формування особистості, розвиток компетентностей про спілкування та групи.

Теоретична частина:

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:

1. Поняття про особистість в психології. Психологічна структура особистості.

2. Спрямованість як інтегративна характеристика особистості. Формування особистості.

3. Поняття про спілкування (виконання творчого завдання).

4. Поняття про групи.

Основні поняття: особистість; індивід; індивідуальність; світогляд; структура особистості; спрямованість особистості; мотив; мотивація; установка; потяг; інтерес; види інтересів: опосередковані, безпосередні, широкі, вузькі, стійкі, нестійкі, змістовні, незмістовні; переконання; форми прагнення: мрія, пристрасть, ідеал.

Практична частина:

Скласти словник психологічних понять до теми (не менше 10).

Практичне заняття № 7-8

Тема 3.1-3.2: Психологія особистості.

Мета: дослідження самооцінки та рівня домагань особистості, смисложиттєвих орієнтацій і відчуття щастя.

Мета: розширити зміст поняття «розвиток», сформувати компетентності про особливості психічного розвитку.

Обладнання: гаджети, зошити, бланк із зображенням 7-ми вертикальних ліній (або чистий аркуш паперу), ручка чи олівець.

Хід роботи:

1. Виконайте методичку Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейна (модифікація А.М. Прихожан).

Досліджуванним пропонується на вертикальних лінях відмітити певними знаками рівень розвитку у них певних якостей (здоров'я, здібності, характер та ін.) (показник самооцінки) та рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному досліджуваному пропонується бланк методички з інструкцією та завданням.

Інструкція: «Будь яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер тощо. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується 7 таких ліній. Вони позначають:

1. здоров'я;
2. розум, здібності;
3. характер;
4. авторитет у ровесників;
5. вміння багато чого робити своїми руками, вмілі руки;
6. зовнішність;

7. впевненість у собі;

На кожній лінії ризику(-) позначте, як Ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони Вашої особистості у даний момент часу. Після цього хрестиком (x) позначте, за якого рівня розвитку цих якостей, сторін Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.»

Потрібно зобразити вертикальні 7 ліній, висота кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої точок та середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відмічаються помітними рисками, середина – ледве помітною точкою.

Методика може проводитися як фронтально – з групою, так і індивідуально. Час, відведений на заповнення шкал разом із читанням інструкції, 10-12 хвилин.

Обробка та аналіз результатів

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається у балах. Оскільки довжина кожної шкали становить 100 мм, відповідно до цього відповіді досліджуваних отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балам).

1. Для кожної з шести шкал визначити:

а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до позначки «x»;

б) висоту самооцінки – від «0» до позначки «-»;

в) значення розбіжностей між рівнем домагань та самооцінкою – відстань від позначки «x» до позначки «-». Якщо рівень домагань розташовується респондентом нижче самооцінки, то він виражається від'ємним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань та самооцінки за всіма шістьма шкалами.

Рівень домагань

Норму, *реалістичний рівень домагань*, характеризує результат від 60 до 89 балів. *Оптимальний* – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що

підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку.

Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує *нереалістичне*, некритичне ставлення респондентів до власних можливостей.

Результат менше 60 балів є свідченням *заниженого рівня домагань*, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 («середня» та «висока» самооцінка) засвідчують *реалістичну (адекватну) самооцінку*.

Кількість балів від 75 до 100 та вище свідчать про *завищену самооцінку*. Завищена самооцінка може підтверджувати невміння правильно оцінювати результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими, «закритість для досвіду», нечутливість до власних помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на *занижену самооцінку* (недооцінку себе). Та досліджувані становлять «групу ризику», їх, зазвичай мало. За низькою самооцінкою можуть приховуватися два цілком різних психологічних явища: істинна невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здібностей та тому подібного дозволяє не докладати ніяких зусиль.

2. Дайте відповіді на опитувальник та пройдіть тест.

1. Оксфордський опитувальник щастя.
2. Тест смисложиттєвих орієнтацій.

Звіт за результатами практичного заняття.

Зробіть висновки за результатами проведеної роботи.

Інформаційні ресурси:

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод.посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.

2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум.

Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.

3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.

5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

7. Чєпа М. Проблеми загальної психології: шляхи розвитку ідей Г. С. Костюка / Розвиток ідей Г. С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях: Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.: Академія праці і соціальних відносин, 2000. С. 194-202.

Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела

1.http://pidruchniki.com/14550428/psihologiya/zagalna_psihologiya

2.http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._-_Zagal%27na_psihologiya.pdf

3.http://pidruchniki.com/10500303/psihologiya/zagalni_pitannya_psihologiyi

4.<http://referat-ok.com.ua/psihologiya/psihologiya-yak-nauka-jiji-zavdannya-predmet-objekt>

Практичне заняття №9

Тема 3.3.: Спілкування. Групи

Мета: сформувати компетентності майбутніх практичних психологів щодо розуміння психологічного змісту та видів спілкування, формування поняття про групу.

Обладнання: зошит, ручка, гаджет.

Хід роботи:

1. Виконайте тест орієнтаційного стилю професійного спілкування –

<https://psyttests.org/profession/ospo.html>

2. Група ділиться на дві підгрупи, так, щоб всі сиділи обличчям один до одного.

Інструкція: «Уявіть собі, що всі ми їдемо в автобусах: одна підгрупа їде в одному, друга – в іншому. Автобуси зупинилися у транспортні «пробці». Ви сидите біля вікна і бачите, що в іншому автобусі прямо напроти вас і теж біля вікна сидить ваш знайомий. Це велике везіння, оскільки вам терміново слід передати йому якусь важливу інформацію, і ви, скориставшись ситуацією, намагаєтесь це зробити. Однак здійснити це ви можете лише мовчки, без слів, невербально. Часу у вас небагато. Той, кому передасть інформацію, має постаратись зрозуміти, що йому повідомляє його знайомий».

На першому етапі вправи одна група має виступити в ролі тих, хто передає інформацію, а інша – в ролі тих, хто сприймає повідомлення. Після того як інформація буде передана, той учасник групи, кому вона була призначена, розказує, що він зрозумів. Інші учасники у цей час можуть висловлювати свої версії вербалізації даного тексту. По завершенні той, хто передавав повідомлення, говорить, чи правильно його зрозуміли, і за необхідністю вносить корективи. *Зробити висновки.*

3. Виконайте вправу «Новина». Декілька студентів виходять з аудиторії, викладач озвучує «новину» одному із студентів, який залишився в аудиторії. Студент має донести цю інформацію колезі, який увійде в аудиторію. І так по черзі. Коли всі студенти зайдуть група має проаналізувати якою була новина на початку, та як вона трансформувалася по завершенню.

Звіт за результатами практичного заняття:

Які компетентності Ви здобули під час виконання завдань?

Які висновки Ви зробили за результатами виконаної роботи?

Інформаційні ресурси:

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017.

35 с.

2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.

3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.

5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела

1.http://pidruchniki.com/14550428/psihologiya/zagalna_psihologiya

2.http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._-_Zagal%27na_psihologiya.pdf

3.http://pidruchniki.com/10500303/psihologiya/zagalni_pitannya_psihologiyi

Практичні заняття № 10-12

Тема: ВІДЧУТТЯ. СПРИЙМАННЯ.

Мета: поглиблення знань студентів про відчуття і сприймання, їх класифікації; формування вмінь аналізувати закономірності відчуттів, властивості та індивідуальні особливості сприймань.

Теоретична частина:

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:

1. Поняття про відчуття та сприймання. Фізіологічні основи відчуттів і сприймань.
2. Класифікація відчуттів. Класифікація сприймань.
3. Закономірності відчуттів.
4. Властивості сприймань.
5. Індивідуальні особливості сприймань.

Основні поняття: відчуття; відчуття (інтероцептивні, пропріоцептивні, екстероцептивні); подразники (адекватні, неадекватні); відчуття (протопатичні, епікритичні); якість, інтенсивність, тривалість, локалізація відчуттів; чутливість, пороги чутливості (абсолютний нижній та абсолютний верхній), поріг розрізнення (диференційний поріг), закон Бугера-Вебера, закон Вебера-Фехнера; адаптація; взаємодія відчуттів; сенсibiliзація; контраст відчуттів; синестезія; сприймання; фігура і фон; сприймання (довільне, мимовільне); сприймання простору, часу, руху; акомодация; конвергенція; бінокулярний зір; закон сприймання теперішнього і минулого; властивості сприймання (предметність, цілісність, константність, осмисленість, узагальненість, вибірковість, апперцепція); ілюзії сприймання; типи сприймання (синтетичний, аналітичний, аналітико-синтетичний, емоційний).

Практична частина:

Скласти словник психологічних понять до теми (не менше 10).

Хід роботи:

Завдання 1. Дослідження типу сприймання за роботою провідних аналізаторів

Мета дослідження: визначити домінуючий тип сприймання за роботою провідних аналізаторів.

Обладнання: бланк тесту та ручка.

Процедура дослідження

Інструкція. Відповідайте на запитання «згодні» (+) чи «не згодні» (-). У

таблиці обведіть кружечком ті запитання, на які дали відповідь «згодний»/«згодна».

Опитувальник

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожаю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто зайшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільна хвилина, люблю роздивлятися людей.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся ходою.
12. Дивлячись на сукню (костюм) у вітрині магазину, я переконана, що мені в ній буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю, коли їм.
15. Дуже часто розмовляю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, ніж самостійному читанню.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Із задоволенням і дуже багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали друзі і знайомі.
21. З легкістю віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю приймати гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої власні справи.
24. Часто розмовляю сам(а) з собою.
25. Після тривалої їзди в машині довго прихожу до тями.

26. Тембр голосу багато про що говорить мені про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягатися, випрямляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко – це для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.
32. Упізнаю обличчя навіть через роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплини стукують по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені говорять.
35. Люблю танцювати, а у вільний час займатися спортом чи гімнастикою.

36. Коли чую цокіт годинника, не можу заснути.
37. У мене якісна стереоапаратура.
38. Коли чую музику, починаю відбивати такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.
40. Не можу терпіти розгардіяш.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.
44. Один потиск руки багато чого може сказати про особистість.
45. Охоче відвідую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія – це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.

Обробка та аналіз результатів: Тепер підрахуйте, використовуючи таблицю-ключ, в якому розділі у вас найбільше кружечків – це і є ваш домінуючий тип сприймання.

Ключ

Тип А (зоровий аналізатор) 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40,

42, 45.

Тип В (дотик, смак, нюх) 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Тип С (слуховий аналізатор) 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

Тип А (зоровий аналізатор): часто використовуються слова і речення, які пов'язані із зором, з образами і уявою. Наприклад – «не бачив цього», «це, звичайно, роз'яснює всю справу», «помітила чудову особливість». Малюнки, образні описи, світлини говорять типу А більше, ніж слова. Люди, які належать до цього типу, миттєво схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

Тип В (дотик, нюх, смак): у даному випадку частіше використовуються слова «не можу цього зрозуміти», «атмосфера тут нестерпна», «її слова глибоко мене вразили», «подарунок для мене був чимось схожий на теплий дощ». Сприйняття і враження людей даного типу стосуються головним чином того, що пов'язане з дотиком, інтуїцією, здогадами. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання.

Тип С (слуховий аналізатор): переважно вживаються такі звороти, як «не розумію, що ти мені говориш», «це звістка для мене погана», «не можу терпіти таких голосних мелодій» – це характерні вислови для людей такого типу. Велике значення для людей цього типу сприйняття має все акустичне: звуки, слова, музика, шумові ефекти.

Завдання 2. Виконати вправу психогіометричний тест Сьюзен Дилінгер.

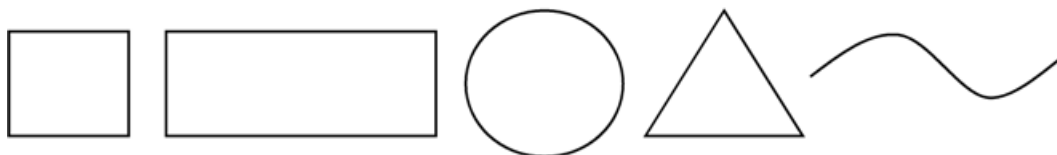
Психогіометрія – цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор – фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними ефективність правильно виконаного тесту досягає 85 %.

Цей тест, на основі сприйняття тих чи інших геометричних форм, дозволяє:

- миттєво визначити тип Вашої особи і особи, що Вас цікавить;
- дати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини звичайною, зрозумілою мовою;
- спрогнозувати поведінку кожного типу особистості;
- визначити рівень вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

Цей тест посилює і дозволяє частково усвідомити наше підсвідоме, інтуїтивне “відчуття” інших людей. Тому, виконуючи його, намагайтеся дослухатися до своєї інтуїції і, по можливості, “відключити” раціональну логіку, логічну частину нашого “Я”.

Інструкція: Виберіть із п’яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Спробуйте відчутти свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Коротка психологічна характеристика основних “форм” особистості.

Фігура, що опинилася на першому місці, – це Ваша основна фігура чи суб’єктивна форма. Вона дозволяє визначити Ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, які Ви обрали наступними, – це риси, які Ви демонструєте тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. Остання, п’ята фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає у Вас найбільші труднощі.

Може статися, що жодна фігура Вам, чи іншій людині, не підходить. Тоді людину можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм.

Нарешті, може статися, що Вам важко вловити інтуїтивне відчуття форми себе чи іншої людини. Тоді почніть з характеристик, що наведені для п'яти форм, намагайтеся використати їх для розуміння людей даного типу та прогнозу їх поведінки і поступово тренуйте в собі відчуття геометричної форми цих людей.

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні “люди-квадрати”. Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей.

“Люди-квадрати” скоріше “вираховують” результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що “квадрати” можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями. Звичайно, всі названі чесноти “людей-квадратів” мирно співіснують зі слабкими місцями.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато “трикутників” відчувають у цьому своє призначення: “Народжені, щоб бути лідерами”. Найхарактернішою особливістю “людей-трикутників” є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

“Люди-трикутники” дуже впевнені в собі, хочуть постійно відчувати свою правоту. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. “Трикутник” – це установка на перемогу.

Із “Трикутників” виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність “політичної інтриги”. Взагалі, “Трикутники” дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого становища.

Найбільш характерні риси “Прямокутників” – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у “Прямокутників” виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому “Прямокутниками” легко маніпулювати.

Якщо ви дійсно маєте “прямокутну форму”, будьте обережні! І пам’ятайте, що “прямокутність” – це лише стадія. Вона мине – і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом.

Коло. “Люди-кола” – це найкращі комунікатори серед п’яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Їм характерна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. “Людина-коло” відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. “Люди-кола” відмінно “бачать” людей і в одну мить можуть розпізнати облудника та брехуна. Вони “вболівають” за свій колектив і високопопулярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

По-перше, “Люди-кола”, через їх спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто намагаються догодити кожному. По-друге, “Кола” не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися підтримкою.

Можна сказати, що “Кола” – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, “Людям-колам” не вистачає організаторських навичок.

Зигзаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п’яти. Якщо ви чітко обрали

хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний “право-півкульний” мислитель, вільнодумуюча людина.

“Зигзаги” схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, ніж речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

“Зигзаги” просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях, їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

“Зигзаг” – найзбудливіша з усіх п’яти фігур. При цьому “людині-зигзагу” не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

Докладну інформацію і інтерпретацію даного тесту можна знайти в книзі А. А. Алексеєва та Л. А. Громової “Психогеометрія для менеджерів”.

Завдання 3. Виконання тесту Люшера (електронне посилання на дистанційній платформі).

Завдання 4. Виконання психологічних задач щодо ролі відчуттів у житті людини.

Звіт щодо виконання практичних занять №10-12.

Інформаційні ресурси:

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод.посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.

5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерел

1. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. С.168-212.

Практичні заняття № 13-15

Тема: УВАГА. ПАМ'ЯТЬ

Мета заняття: поглиблення знань студентів про види уваги і пам'яті; формування вмінь аналізувати закономірності та індивідуальні особливості уваги та пам'яті.

Обладнання: зошит, олівець, бланки слів та цифр.

Теоретична частина:

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:

1. Поняття уваги. Теорії уваги.
2. Функції уваги.
3. Види уваги.
4. Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті.
5. Види пам'яті.
6. Закономірності пам'яті.
7. Індивідуальні особливості пам'яті.

Основні поняття: увага, вибірковість, інтенсивність, стійкість,

концентрація уваги, константність, переключення уваги, обсяг уваги, розподіл уваги, пам'ять; види пам'яті (образна, рухова, словесно-логічна, емоційна, сенсорна, короткочасна, тривала); запам'ятовування; зберігання; відтворення; види запам'ятовування (мимовільне, довільне, механічне, логічне); забування; гальмування; ремінісценція; види відтворення (власне відтворення, пригадування, спогади, впізнавання).

Практичні завдання:

Скласти словник психологічних понять до теми (не менше 10).

Завдання 1. Розв'язати тест «Таблиці Шульте».

Таблиці Шульте являють собою набір цифр (від 1 до 25), розташованих у клітинах випадковому порядку. Випробуваний повинен якомога швидше показати і назвати від одиниці до двадцяти п'яти всі цифри. Можна фіксувати цифри тільки оком або за допомогою ручки, але міток не залишати. Наведено п'ять таблиць для п'яти спроб. Необхідно реєструвати час, витрачений на цю роботу.

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	13
19	15	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

Оцінка результатів

Концентрація уваги на хорошому рівні – якщо на кожну з таблиць витрачається час не більше 40 секунд включно.

Концентрація уваги на достатньому рівні – якщо на кожному з таблиць затрачається не більше 50 секунд.

Концентрація слабка - якщо на кожному з таблиць витрачається більше 50 секунд.

Зробіть висновки.

Завдання 2. Виконати методику «10 слів»

Цей тест побудований на тісному зв'язку концентрації уваги з короткочасною пам'яттю. Випробуваному зачитується десять випадкових слів, підібраних без явних смислових і асоціативних зв'язків. Після єдиного зачитування пропонується відтворити усі слова в якому порядку. Якщо ви працюєте самостійно, необхідно прочитати десять слів тільки один раз, уважно вчитуючись у кожне поняття, і відтворити їх, загинаючи пальці.

Наведено 5 наборів з 10 слів (для п'яти спроб).

1. Книга, троянда, доміно, яхта, кролик, окуляри, цегла, гніздо, голка, контрабас.

2. Болото, принц, кішка, магазин, парта, футбол, хмара, медуза, картина, градусник.

3. Сокира, гроза, вино, броня, зоопарк, самурай, фабрика, гиря, барон, руда.

4. Кіно, яблуко, чайник, диво, носоріг, жовтень, фініш, кисть, зерно, папір.

5. Капуста, шпага, подушка, дорога, пила, пагорб, паркан, трубка, весілля, комар.

Оцінка результатів

Концентрація уваги хороша, якщо після одного зачитування вдається відтворити 8 і більше слів. Концентрація уваги задовільна, якщо вдається відтворити 7 слів. Слабка концентрація уваги, якщо вдається відтворити менше 7 слів.

Завдання 3. Виконати методику «Об'єм пам'яті»

Інструкція. Прочитайте по одному разу кожен ряд слів і цифр і спробуйте їх запам'ятати. Спочатку прочитайте перший ряд, закрийте його рукою, запишіть все те, що запам'ятали, потім теж саме зробіть з другим рядком і т.д.

Тестові завдання

- 1) кріт, стіна, пальто, вікно, книга, хмара, уява, гачок, ніс, лист;
- 2) крісло, танк, біда, їжак, олівець, перстень, струм, лист, газ, відро;
- 3) 1, 7, 3, 2, 5, 4, 9, 0, 6, 8;
- 4) 3, 1, 7, 5, 4, 2, 8, 0, 9, 6.

Обробка та аналіз результатів Підрахуйте кількість слів і цифр, які запам'ятали по кожному ряду окремо. У більшості людей об'єм короточасної пам'яті становить 7 ± 2 одиниці (слова, цифри, букви, зображення і т.д.). Який об'єм пам'яті у Вас?

Зробіть висновок.

Завдання 4. Розв'язати інтерактивні завдання на тему «Пам'ять».

Зробіть висновки до практичних занять №13-14.

Список рекомендованої літератури:

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод.посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.

5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

Практичне заняття № 16-19

Тема: МИСЛЕННЯ. УЯВА.

Мета заняття: формування компетентностей студентів про мислення й уяву та їх види; формування вмінь аналізувати мисленнєві операції та процеси уяви.

Обладнання: гаджети, зошити, олівці, фарби.

Теоретична частина:

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:

1. Поняття про мислення. Мислення та мовлення.
2. Види мислення.
3. Мисленнєві операції.
4. Індивідуальні особливості мислення.
5. Поняття про уяву та її функції.
6. Види уяви.
7. Процеси уяви (прийоми створення образів уяви).

Основні поняття: мислення; проблема; проблемна ситуація; інсайт; види мислення (наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне); порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, конкретизація, узагальнення, класифікація, систематизація; інтелект; уява; види уяви (репродуктивна, творча); аглютинація; аналогія; гіперболізація; підкреслення (загострення); літота; типізація; схематизація.

Практичні завдання

Скласти словник психологічних понять до теми (не менше 10).

Завдання 1. На основі аналізу робіт Моляка В.О., М'ясоїда П.А., Савчина М.В., Яценко Т.С. визначити зміст поняття мислення та уяви. Законспектувати висновки.

Завдання 2. Виконати методику роботи з метафоричними асоціативними зображеннями «Глечики» В. Назаревич.

Завдання 3. Виконати методику «Будинок»/ «Моя родина» О. Тараріної.

Зробіть висновки до практичного заняття №15.

Інформаційні ресурси:

1. Загальна психологія: Навч. посібник / О. Скрипченко, О. Долинська, З.Огороднійчук та ін. - К., 1999. – С. 178-231.

2. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ.навч.закладів / За заг.ред. акад. С.Д.Максименка. – К., 2004. – С. 279-297, 340-351

3. Варій М.Й., Загальна психологія. :Підручник / Для студ. психол.і педагог. спеціальностей.– Вид. 2-ге, випр.і доп.– Київ:"Центр учбової літератури", 2007.– С.680-703

4. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч.посіб. – К., 2000. – С.299-340.

5. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова. – К., 2001. – С.270-336.

6. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. - К.: Кондор, 2009. - С.224-328

Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела

1.http://pidruchniki.com/14550428/psihologiya/zagalna_psihologiya

2.http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._Zagalna_psihologiya.pdf

3.http://pidruchniki.com/10500303/psihologiya/zagalni_pitannya_psihologiyi

4.<http://referat-ok.com.ua/psihologiya/psihologiya-yak-nauka-jiji-zavdannya-predmet-objekt>

Завдання самостійної роботи

Змістовий модуль 1.		
Розвиток психіки у філогенезі.	10	30
Арт-методи в сучасній психології.	20	30
Підходи зарубіжних науковців до розуміння поняття «особистість».	20	30
Підходи вітчизняних науковців до розуміння поняття «особистість».	20	30
Індивідуальні відмінності у мислительній діяльності.	20	30
Творча уява та професійна діяльність.	20	30
Підготовка до екзамену **	30	30
Разом за ЗМ 1	140	210

Питання для підсумкового контролю з навчальної дисципліни

«Загальна психологія»

I семестр

1. Розкрийте предмет та завдання сучасної психології.
2. Проаналізуйте галузі сучасної психології.
3. Проаналізуйте предмет психологічної науки на різних етапах її розвитку.
4. Розкрийте зв'язок між мозком та психікою. Поясніть сутність проблеми локалізації психічних функцій та її вирішення у сучасній психології.
5. Дайте визначення методу та розкрийте класифікацію методів психологічного дослідження.
6. Проаналізуйте основні положення психоаналітичного напрямку психології, біхевіоризму, гештальтпсихології, гуманістичної та трансперсональної психології.
7. Розкрийте основні положення вітчизняної психології про сутність психіки та механізми її функціонування й розвитку.
8. Проаналізуйте стадії розвитку психіки в філогенезі.
9. Дайте характеристику структури свідомості як вищої форми психічного відображення, проаналізуйте її зв'язок з ментальністю.
10. Поясніть сутність та структуру діяльності як форми людської активності.
11. Проаналізуйте основні види діяльності та їх розвиток в онтогенезі.
12. Проаналізуйте спілкування як специфічну форму активності людини та розкрийте його структуру.
13. Охарактеризуйте види та рівні спілкування.
14. Розкрийте специфіку педагогічного спілкування.
15. Розкрийте сутність та види конфлікту. Проаналізуйте способи вирішення конфліктів.

16. Охарактеризуйте феномен групи. Проаналізуйте класифікацію груп у психології.
17. Розкрийте особливості великих груп.
18. Проаналізуйте психологічну структуру та види малих груп.
19. Розкрийте психологічні ознаки колективу.
20. Проаналізуйте зміст понять “індивід”, “особистість”, “індивідуальність”.
21. Проаналізуйте системну будову особистості.
22. Розкрийте сутність спрямованості особистості.
23. Розкрийте психологічні особливості самосвідомості особистості.
24. Розкрийте сутність відчуттів та сприймань, їх функції.
25. Проаналізуйте класифікації відчуттів та сприймань.
26. Розкрийте загальні закономірності відчуттів.
27. Проаналізуйте властивості сприймання.
28. Розкрийте індивідуальні особливості сприймання.
29. Розкрийте сутність пам'яті. Проаналізуйте теорії пам'яті.
30. Проаналізуйте класифікацію пам'яті.
31. Розкрийте особливості процесів пам'яті.
32. Проаналізуйте індивідуальні особливості пам'яті.
33. Розкрийте сутність мислення та його функції.
34. Проаналізуйте процеси мислення.
35. Проаналізуйте види мислення.
36. Проаналізуйте зв'язок між мисленням та мовленням. Розкрийте психологічні особливості мовлення.
37. Проаналізуйте мислення як діяльність по розв'язуванню задач.
38. Розкрийте індивідуальні особливості мислення.
39. Розкрийте сутність уяви та її функції. Проаналізуйте зв'язок між уявою та мисленням.
40. Проаналізуйте види уяви.
41. Поясніть способи створення образів уяви.

42. Розкрийте сутність та фізіологічні основи уваги.
43. Проаналізуйте види уваги.
44. Проаналізуйте властивості уваги.
45. Поясніть зміст досліджень Гілфорда.
46. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології В.О. Моляка.
47. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології В.В. Рибалки.
48. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології С.Д. Максименка.
49. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології В.Ф. Моргуна.
50. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології В.В. Клименка.
51. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології Т.С. Яценко.
52. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології Г.С. Костюка.
53. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології І.Д. Пасічника.
54. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології М.В. Савчина.
55. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології Лаверта і Стернберга.
56. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології З. Фрейда.
57. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології К. Юнга.
58. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології К. Роджерса.
59. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології В. Франкла.
60. Розкрийте зміст та роль досліджень з психології А. Маслоу.

Критерії оцінювання

Виконання завдань самостійної роботи оцінюється згідно з розподілом балів у РНП дисципліни.

Екзамен 1 семестр

Розподіл балів (за максимальними значеннями) та послідовність їхнього накопичення за результатами аудиторної, самостійної роботи та модульного контролю							Екзамен	Сума
Змістовий модуль №1								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	МКР1		
5	5	5	5	5	15	20	40	100

(*T1, T2 ... T7 – теми, включені до змістових модуля

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.
5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

Допоміжна

1. Атаманчук Н. М. Психологія: Конспект лекцій. 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Видавництво «Сімон», 2016. 244 с.
2. Атаманчук Н. М. Практикум із загальної психології. 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Видавництво «Сімон», 2017. 173 с.
3. Бугерко Я. Рефлексія – засаднича умова самобуття людини. Методологія і психологія гуманітарного пізнання. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. С. 753-802.
4. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ : «Університетська книга», 2017. 352 с.
5. Ільїна Н. М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях. Навч. посіб. Київ : «Університетська книга», 2018. 239 с.
6. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Київ – Івано-Франківськ : «Нова Зоря», 2020. 435 с.
7. М'ясоїд П.А. Психологічне пізнання: історія, логіка, психологія. Київ : Либідь, 2016. 560 с.
8. Основи психології : підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Вид.6-те. Київ : Либідь, 2006. 632 с.
9. Павелків Р. В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посіб. для самот. роботи студ. Київ: Ака-демвидав, 2011. 373 с
10. Психодіагностика особистості підлітка: Навчальний посібник з психологічної практики для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей /За ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава: АСМІ, 2008. 110 с.
11. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2009. 672 с.
12. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. Психологія: Підручник. 3-тє вид., стереотип. Київ: Либідь, 2001. 560 с.
13. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с
14. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

Інформаційні ресурси

1. Робоча програма з дисципліни «Загальна психологія» для студентів спеціальності 053 «Психологія» / Укл. С. П. Яланська. Полтава, 2021 року. 15 с. Електронний варіант розміщено в електронній бібліотеці Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

2. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с. Режим доступу: <http://www.info-library.com.ua/books-book-113.html>

3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник / С.Д. Максименко. К.: Центр учбової літератури, 2008. 272 с. [Електронний документ]. – <http://www.twirpx.com/file/412238/>

ГЛОСАРІЙ

Адаптація (від лат. *adaptatio* – пристосування) – процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

Аффект – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Відчай – психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри людини у своїх можливостях, втрата позитивних надій щодо сучасного і майбутнього.

Відчуття – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

«Воно» у теорії З. Фрейда безсвідома частина психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинкти, потяги (сексуальні, агресивні).

Гнів – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані Г. виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням волевого і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

Депресія – це зменшення психічної активності, що викликана переважною чи негативними психогенними впливами. Ознаками депресивного стану є відчай, пасивність поведінки, підвищений рівень тривожності, різке зниження самооцінки, блокування життєвих перспектив.

Ейфорія – психологічний стан піднесеного настрою, що не виправданий реальністю, об'єктивними причинами. Е. називають також стан некритичного задоволення (безпричинна радість, безтурботність, надмірна веселість).

Екстраверсія (від лат. *extra* – назовні, *versio* – направляю) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

Емоції – це особливий клас психічних процесів, пов'язаних з потребами і мотивами, які відображають у формі безпосередньо чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ і ситуацій.

Емпатія – осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність).

Ентузіазм – психічний стан великого піднесення, душевного пориву.

Ефект плацебо – зміни у фізіологічному чи психічному стані суб'єкта після прийняття плацебо-нейтральної речовини (таблетки), призначеної як сильнодіючий засіб.

Загальна психологія – вивчає ґрунтовні психологічні закономірності, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарати, систематизує і узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Зарження – психологічний вплив на особистість у процесі спілкування і взаємодії, який передає певні настрої, спонуки не через свідомість та інтелект, а через емоційну сферу. Під час психічного зараження передається емоційний стан від однієї особи до іншої на несвідомому рівні.

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій діяльності і є необхідною умовою її розвитку.

Ідеалізація – процес конструювання в уяві понять про об'єкти, які не існують у дійсності, але які мають певні прообрази в реальному світі.

Ідентифікація – в соціальній психології, уподібнення себе іншому.

Ідентифікація – процес ототожнення (уподібнення) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. І. – особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Інтроверсія (від лат. *intro* – всередину, *versio* – повертати) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

Інтуїція – пізнання на основі узагальненого ряду високоавтоматизованих розумових навичок.

Компетентність – це інтелектуально та особистісно зумовлена соціально-професійна життєдіяльність людини, що ґрунтується на знаннях

Компетенція – коло обов'язків, завдань та прав індивіда, які він може вирішувати.

Комунікбельність – риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість.

Конфлікт (з лат. *conflictus* – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Креативність – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

Лабільність – здатність до швидких змін. Л. характеризується здатністю м'язових і особливо нервових тканин відповідати на подразнення 48

максимальною частотою імпульсів. Л. психічних станів означає їхню швидку зміну.

Маніпулювання (від лат. *manipulatio* – застосовувати маніпуляції, прийоми, дії) – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонукання інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Навіювання (сугестія) – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

Настрій – загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

Натхнення – особливий стан людини, який характеризується піднесенням її творчих сил, активізацією всіх психічних процесів. Натхнення є однією з головних передумов процесу творчості.

Неврози – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

Неприязнь – морально-психологічне почуття несприйняття людини людиною.

Особистість – це суб'єкт свідомої продуктивної діяльності та суспільної поведінки індивіда із соціально зумовленою системою вищих психічних властивостей, що формується і виявляється у самозмінній діяльності, спілкуванні, опосередковує, регулює взаємодію людини з довкіллям.

Пам'ять – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

Паніка – відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда або соціальної групи. В П. домінують неусвідомлювані прояви.

Переконання – усвідомлювані мотиви, які спонукають людину діяти відповідно до своїх поглядів і принципів; у педагогіці – метод виховання, який передбачає цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою формування в нього позитивних морально-психологічних рис, спонукання до суспільно-корисної діяльності або подолання негативної поведінки.

Песимізм – світосприйняття, пройняте зневірою в майбутньому, настроєм безнадії. Протилежне – оптимізм. Виникає внаслідок тривалого переживання безперспективності подальшого розвитку, марності зусиль особи.

Почуття – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції.

Прострація – психофізіологічний стан надзвичайно низької дієздатності – фізичної або нервово-психічної.

Психо (грец. *psyche* – розум, глузд) частина складних слів, що вказує на зв'язок з душею або розумом.

Психіка (гр. *psyche* – орган думок і суджень) – здатність людини думати, міркувати і хвилюватися; розумове життя, включаючи свідомі та несвідомі процеси; розум у своїй цілісності, на відміну від тіла.

Психоаналіз – метод дослідження змісту психічної діяльності, який ґрунтується на теорії Фрейда.

Психологія (гр. *psyche* і гр. *logos* – слово) – галузь науки, яка вивчає розумові та псих. процеси стосовно поведінки людей та тварин.

Психолог – вчений, фахівець з психології.

Психіатрія – розділ медицини, що вивчає психічні хвороби, їх виникнення, методи запобігання й лікування.

Психічні стани – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

Психотерапія (ψυχή – душа, θεραπεία «зцілення, лікування») – це науково обґрунтований та емпірично перевірений вид діяльності, що спрямований на допомогу людям, які потерпають від психічних, психосоматичних, соціальних проблем або страждання, та використовує психологічні інструменти.

Психіатр – лікар, фахівець з психіатрії.

Психоаналітик той, хто практикує психоаналіз.

Психоаналептик – такий, що має стимувальну дію на психічну діяльність.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині чи групі людей в оптимізації психофізичних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації та групової діяльності.

Психопрофілактика – методика природного народження дитини після психічного та фізичного тренування, спрямованого на ліквідацію болісних відчуттів, пов'язаних з вагітністю й пологами.

Радість – емоція, психічний стан підвищеної, позитивно забарвленої емоційної піднесеності.

Рефлекс – закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову систему у відповідь на подразнення рецепторів. Існують вроджені (безумовні) і набуті (умовні) рефлекси.

Рефлексія – у соціальній психології механізм усвідомлення індивідом чи групою того, як їх насправді сприймають і оцінюють інші індивіди чи групи.

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Самосвідомість – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

Самотність – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізолюваності від інших людей. Залишена наодинці з собою, 50

людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини.

Симпатія – почуття приязні, прихильності, доброзичливості до когось. Може виникати на ґрунті природної привабливості, єдності суспільних ідеалів, світоглядних і моральних позицій.

Соціометрія – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань стосовно один одного.

Сприймання – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їх якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів.

Спрямованість – це система мотивів, що впливає на діяльність особистості, визначає її вибір, рівень самореалізації.

Страх – гостра негативна емоція, котра виникає в умовах біологічної чи соціальної загрози життю індивіда; має різні ступені інтенсивності: переляк, афект тощо.

Стрес – емоційний стан особистості, психічна перенапруга в гострій, загрозливій ситуації, що може сприяти шоківому стану; захисна реакція організму на будь-який збуджувальний фактор.

Сублімація – «перерозподіл психічної енергії». З точки зору психоаналізу психічна енергія неусвідомленого може сублімуватися, трансформуватися в енергію різних видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

Темперамент – найголовніша характеристика нервової системи людини, що визначається інтенсивністю, швидкістю здійснення психічної діяльності, в емоційному тонусі життєдіяльності, сприйнятті індивідом зовнішніх подразників.

Тести (від англ. *test* – проба, випробування, дослідження) – в психології та педагогіці система питань чи завдань, що дозволяє здійснити тестове дослідження.

Тривожність – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

Умиротворення – стан спокою.

Упевненість – психічний стан людини, коли в неї сумніви зведені до мінімуму або й зовсім відсутні. У. будується на знанні, тісно пов'язана з переконанням, однак переконання має цілком визначену практичну спрямованість, воно спонукає людину здійснити те, у чому вона впевнена.

Установка – стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби.

Утома – ослаблення сил від посиленої діяльності, напруження

Уява – процес створення людиною на основі досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною

дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

Фантазія – процес створення людиною нових образів на основі пережитого. Суто людська психічна властивість, необхідний компонент творчої діяльності. Ф. тісно пов'язана з мрією і уявою. Може бути реалістичною і пустою, безмістовною. Здатність до фантазії – важлива умова творчості.

Фобії – нав'язливі страхи, які людина не в змозі переборювати.

Фрустрація – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

Характер – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

Хвилювання – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

Цінність – поняття, що фіксує позитивне або негативне значення будь-якого об'єкта чи явища для суб'єкта.

Шизофренія – психічна хвороба, виявляється у своєрідних змінах психіки людини. Іноді виникає в період статевого дозрівання. Легкі й початкові форми Ш. піддаються лікуванню.

Щастя – граничне інтенсивне переживання людиною універсальності і глибини затвердження свого буття, максимальної відповідності наявного найзаповітнішим бажанням і мріям, моральна і емоційна насолода життям. Щ. відрізняється від найвищих ступенів задоволення саме соціально-етичним змістом.

Щирість – відвертість, правдивість; морально-психологічна риса людини, протилежна лицемірству, вона характеризує не зміст діяльності і стосунків людини, а їх відповідність мотиву, емоційну безпосередність.

«Я» (ego) – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.

Примітка: Словник психологічних термінів розроблено авторами-психологами і представлено на сайті: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/>