

Міністерство освіти і науки України



**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ  
(ЧАСТИНА 1)**

Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньої програми «Психологія»  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
спеціальності 053 Психологія  
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2025

УДК 159.9(07)

З-14

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій  
ЛНТУ \_\_\_\_\_ Г.А. Герасимчук

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ

Директор бібліотеки \_\_\_\_\_

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ, протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ року.

Завідувач кафедри соціогуманітарних технологій \_\_\_\_\_ О.М. Жук

Укладачі: \_\_\_\_\_ Н.А. Савчук, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ,

\_\_\_\_\_ І.П. Березна, асистент кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ.

Рецензент: \_\_\_\_\_ Т.В. Федотова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету

Відповідальний за випуск: \_\_\_\_\_ О.М. Жук, кандидат історичних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ

**Загальна психологія (частина 1)** : методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Психологія» галузі знань 05 Соціальні, поведінкові науки спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форм навчання / уклад. Н.А. Савчук, І.П. Березна. Луцьк : відділ іміджу та промоцій ЛНТУ, 2025. 70с.

Методичні рекомендації спрямовані на допомогу студентам денної та заочної форм навчання за спеціальністю 053 «Психологія» в підготовці практичної та самостійної роботи і містять різноманітні форми та методи навчальної роботи, що сприяє їх самоосвіті і формуванню психолого-педагогічних умінь і навичок, необхідних у професійній діяльності. Для перевірки засвоєних знань запропоновано тестові завдання.

© Савчук Н.А., Березна І.П., 2025

## ПЕРЕДМОВА

Виховання всебічно розвиненої особистості передбачає набуття певної суми знань, умінь і навичок в освітньому процесі. Важливою складовою цього процесу є організація практичної та самостійної роботи студентів, що визначається навчальною програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Знання основ психології стають пріоритетним напрямом розвитку освітньої галузі. Радикальні суспільно-політичні та соціально-економічні перетворення, що відбуваються в нашій країні, переорієнтація сучасної вищої педагогічної освіти на європейські стандарти передбачає формування нового типу громадянина, який уособлює в собі найкращі морально-ціннісні риси минулих поколінь та володіє надійною базою знань, професійних умінь і навичок відповідно вимогам часу. Наявність системи психологічних знань є важливим кроком до успішної професійної діяльності. Чим краще людина знає себе, тим більше можливостей відкриваються перед нею. Оволодіння основами психології необхідне кожному спеціалісту, адже він живе і буде працювати з іншими людьми, що вимагає врахування їх індивідуально-психологічних особливостей, можливостей людей, їх спрямування тощо.

Навчальна дисципліна «Загальна психологія» є інтегральним курсом, що охоплює теоретичні основи і практичні питання психології, сприяючи виробленню у студентів наукового підходу до психологічних знань, ознайомленню з основними методами і методиками вивчення особистості, різноманітних спільнот. Вивчення навчального курсу «Загальна психологія з практикумом» спрямовано на забезпечення всебічної підготовки студентів та становлення психологічно здорової особистості. Розвиток і формування психологічного мислення передбачає можливість використання здобутих знань у науково-дослідній роботі.

Систематична та активна самостійна робота, опрацювання навчального матеріалу на практичних заняттях спрямовані на збагачення загального світогляду студентів, самопізнання та самовиховання.

Викладання загальної психології здійснюється в тісному взаємозв'язку з історією психології, вступом до спеціальності, педагогікою та іншими дисциплінами, що забезпечують належний рівень розвитку культури, необхідний для професійної діяльності майбутнього фахівця.

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна психологія» є оволодіння майбутніми фахівцями систематизованими знаннями про систему уявлень щодо основних особливостей психологічної науки як однієї з важливих сфер наукового пізнання дійсності, розуміння властивостей, закономірностей та механізмів функціонування основних психічних явищ, формування практично-значущих навичок проведення психологічного дослідження в різних областях психології, необхідних для професійної діяльності психолога.

### **Завданнями вивчення дисципліни:**

– оволодіння основними категоріями і поняттями загальної психології;

- формування системи знань про сутність, зміст, структуру, джерела психіки людини та її свідомості;
- орієнтування у методологічних принципах психологічного дослідження та етапах його проведення;
- засвоєння основних методів дослідження психологічних явищ та формування навички проведення дослідження з використанням діагностичних методик, аналізу та обробки отриманих даних.

Викладання дисципліни здійснюється шляхом читання лекцій, проведення практичних занять, самостійної роботи і написання рефератів, що містять аналіз ступеня висвітлення певного питання в підручниках та наукових дослідженнях.

Підготовка до практичного заняття передбачає опрацювання теоретичних основ лекційного матеріалу; пошук додаткових джерел інформації по темі практичного заняття в друкованому вигляді (монографії, науково-популярні видання, наукові та популярні статті) – в бібліотеках та в електронному вигляді – в мережі INTERNET та на електронних носіях; розширення кола використовуваних джерел: використання науково популярних фільмів, телепередач, аудіо записів, художніх фільмів – з обов'язковим записом на електронні носії та анутованням щодо змісту і можливостей використання; складання конспектів (з дотриманням правил конспектування та чіткими посиланнями на літературу), структурних схем по темі практичного заняття. Самостійна робота спрямована на опрацювання тих питань теми, що не висвітлювалися в лекціях та не опрацьовувалися на практичних заняттях: у формі детального конспекту першоджерела чи реферативного повідомлення, що містить аналіз ступеня висвітлення певного питання в підручниках та наукових дослідженнях.

Матеріали рекомендацій для практичних занять і самостійної роботи студентів з курсу «Загальна психологія» мають таку **структуру**:

- ✓ на початку кожної теми подано методичні вказівки щодо організації самостійної роботи студентів при підготовці даної теми;
- ✓ вказано перелік питань по темі практичного заняття для усної відповіді;
- ✓ означено опорні поняття до кожної теми, які обов'язково мають бути відображені студентом у словнику психологічних термінів;
- ✓ визначено питання і завдання для роздумів та обговорення;
- ✓ передбачено завдання для практичного виконання, що виступають узагальненням опрацьованого теоретичного матеріалу;
- ✓ наведено теми доповідей і рефератів для обов'язкової роботи з першоджерелами, що передбачає анутовання або ж конспектування вказаних робіт в цілому чи їх окремих частин (відповідно до теми та проблем, які розглядатимуться на практичному занятті);
- ✓ запропоновано творчі завдання (проблемні ситуації, ессе), що спрямовані на розвиток умінь застосовувати набуті теоретичні знання в практиці психологічної роботи;
- ✓ тестові завдання для поточного контролю засвоєння питань теми;
- ✓ вказано рекомендовану основну літературу та інтернет-джерела, що включають найбільш значимі (класичні та сучасні) роботи у сфері психології.

Вивчення дисципліни «Загальна психологія» супроводжується проведенням контролю за якістю отриманих студентами знань, навичок та вмінь, здійснюється викладачами під час практичних занять, індивідуальних контрольних співбесід. Головною метою практичних, самостійних занять є поглиблення теоретичних знань, удосконаленням практичних навичок та вмінь психолога.

Завершується викладання дисципліни для студентів спеціальності «Психологія» іспитом.

Після завершення вивчення дисципліни студент повинен:

**знати:**

- предмет, завдання, методи науки;
- основний категоріально-понятійний апарат дисципліни;
- психологічні закономірності та механізми розвитку психіки та свідомості;
- особливості несвідомих психічних явищ;
- психологічні закономірності, види та механізми розвитку психічних процесів;
- особливості прояву психічних процесів

**вміти:**

- вільно володіти категоріально-понятійним апаратом дисципліни;
- використовувати різні методи діагностичної роботи для вивчення й аналізу психологічних явищ;
- планувати та організовувати психологічне дослідження.

**володіти:**

- сукупності знань та вмінь, що формують профіль фахівця у галузі психології;
- навичками побудови самостійних теоретичних й експериментальних психологічних досліджень.

### **Програма навчальної дисципліни:**

#### **Змістовий модуль 1. Вступ до загальної психології. Пізнавальна сфера особистості**

##### **Тема 1. Предмет психологічної науки**

Людина як об'єкт пізнання. Психологія як теоретична і практична наука. Предмет психології. Поняття про психіку. Рефлекторна природа психічного. Взаємовідношення фізіологічного і психічного. Психіка як предмет наукового аналізу. Поняття про психічні явища, процеси, стани, властивості та особливості психіки людини. Проблема предмета психології. Предмет об'єктивної та суб'єктивної психології. Причини відсутності єдиного предмета дослідження у сучасній психології. Відображення як універсальна властивість матерії. Рівні та форми психічного відображення. Пізнавальний, емоційний та регулятивний аспекти психічного. Значення психологічної науки для практики. Психологія і навчально-виховний процес.

Психологія як наука про людину. Місце психології в системі наук. Психологія і філософія. Основні категорії та поняття, що вивчаються в психології. Галузі сучасної психології та їх класифікація. Теоретичні галузі. Практичні галузі.

Класифікація практичних галузей психології залежно від психологічних проблем конкретних видів людської діяльності, специфіки процесу розвитку та взаємодії людини з соціальним середовищем. Завдання психології. Основні тенденції розвитку сучасної психології.

*Література: [1-18]*

## **Тема 2. Психологія як система знань.**

Методологічні принципи психології. Поняття про метод та методику психології. Класифікація методів психології. Узагальнена класифікація сучасних методів психології.

Емпіричні методи: спостереження, експерименту, опитування, психологічного аналізу процесу та продуктів діяльності, біографічний, відображеної суб'єктності, тести. Основні правила їх проведення, види, переваги та недоліки. Уявлення про інші емпіричні методи.

Методи опрацювання даних: кількісні (математико-статистичний, структурного аналізу) та якісні методи. Інтерпретаційні методи: генезисний та структурний.

Етапи проведення психологічних досліджень. Підготовчий етап. Теоретична та практична підготовка до досліджу. Етап збору фактичного матеріалу. Етап опрацювання результатів. Етап інтерпретації даних. Етап висновків.

*Література: [1-18]*

## **Тема 3. Еволюційний розвиток психіки**

Поняття про психіку. Функції психіки. Відображення та регуляція поведінки та діяльності. Форми відображення дійсності.

Теорії виникнення психіки. Панпсихізм – французькі матеріалісти. Біопсихізм – Т. Гоббс, В. Вундт, Е. Геккель. Нейропсихізм – Ч. Дарвін, Г. Спенсер. Антропсихізм – Декарт. Мозкопсихізм – К. Платонов. Погляди П'єра Тейяра де Шардена на еволюцію матерії та психіки. Вітчизняні теорії.

Поняття розвитку: філогенез та онтогенез. Поняття про філогенез, онтогенез, розвиток, психічний розвиток, антропогенез. Біогенетичний закон зв'язку філогенезу та онтогенезу (Мюллер, Геккель). Теорію рекапітуляції С. Холла. Гіпотеза про походження психіки.

Відображення як загальна властивість матерії. Форми відображення у неживій природі. Допсихічні форми відображення у живій природі. Поняття про біотичні та абіотичні подразники, подразливість, тропізми. Поняття про чутливість та поведінку тварин. Проблема виникнення та розвитку психіки тварин. Об'єктивні критерії наявності психіки. Гіпотетичні причини виникнення психіки у тваринному світі. Наукові теорії розвитку психіки тварин.

Суспільно-історична природа свідомості людини. Розвиток психіки і свідомості в еволюції тварин і становлення людини. Фактори розвитку свідомості. Роль праці у формуванні і розвитку свідомості людини.

Фізіологічні механізми психіки. Уявлення про взаємозв'язок психіки й мозку. Проблема співвідношення фізіологічних і психічних процесів. Несвідомі психічні явища.

*Література: [1-18]*

#### **Тема 4. Сенсорно-перцептивна сфера психіки**

Відчуття як найпростіший пізнавальний психічний процес. Поняття про сенсорну депривацію. Основні теоретичні підходи до вивчення відчуттів. Види відчуттів та їх особливості. Класифікації відчуттів. Екстероцептивні, інтероцептивні та пропріоцептивні відчуття. Специфічні та неспецифічні відчуття. Мономодальні та інтермодальні відчуття. Контактні та дотикові відчуття. Протопатичні та епікритичні відчуття. Загальні властивості відчуттів: модальність, просторово-часові характеристики, інтенсивність. Закономірності відчуттів.

Загальна характеристика сприймання. Основні теоретичні підходи до вивчення сприймань: теорії структуралізму, гештальтпсихології, екологічна та конструктивістська.

Види сприймання та їх класифікація. Класифікація за провідним аналізатором. Класифікація за метою діяльності. Мимовільне та довільне сприймання. Спостереження та спостережливість.

Класифікація за основною формою існування матерії. Сприймання простору: форми, величини, відстані, об'ємності та напрямку. Гострота зору. Акомодация та конвергенція. Окомір людини. Монокулярний паралакс руху. Бінокулярний та монокулярний стереоефекти. Кореспондуючі та диспаратні точки. Кінетичний ефект глибини. Закон тотожного напрямку. Бінауральне слухання. Зорові ілюзії. Сприймання часу: тривалості, швидкості, послідовності. Фактори, що впливають на сприймання часу. Сприймання руху: швидкості, прискорення та напрямку. Сприймання справжнього та ілюзорного руху. Стробоскопічний рух. Фі-феномен.

Особливості сприймання. Предметність сприймання. Феномен виділення фігури з фону. Структурність сприймання. Цілісність сприймання. Феномен подвійних зображень. Закони цілісного сприймання форми. Константність сприймання. Апперцепція сприймання. Стійка та тимчасова апперцепція. Осмисленість та узагальненість сприймання. Вибірковість сприймання. Індивідуальні відмінності сприймання. Поняття про візуалів, аудіалів та кінестетиків. Типи сприймання: аналітичний та синтетичний, суб'єктивний та об'єктивний, художній та мислительний.

*Література: [1-18].*

#### **Тема 5. Пам'ять**

Поняття про пам'ять та її основні функції. Основні теоретичні підходи до вивчення пам'яті: фізіологічний, біохімічний, інформаційно-кібернетичний, психологічний. Психологічні теорії пам'яті: асоціативна, гештальттеорія, біхевіоральна, психоаналітична, діяльнісна, когнітивна. Експериментальні дослідження проблем пам'яті на теренах України.

Види пам'яті та їх класифікація. Класифікація за тривалістю закріплення та зберігання матеріалу: миттєва (сенсорна), короткотривала, довготривала. Іконічна та екоїчна пам'ять. Оперативна пам'ять. Класифікація за характером психічної активності (за змістом): рухова, емоційна, образна, вербальна (словесно-логічна). Класифікація за ступенем розуміння матеріалу: механічна, логічна. Класифікація за характером цілей діяльності: мимовільна, довільна.

Процеси пам'яті. Запам'ятовування; умови успішного запам'ятовування. Ефект Зейгарнік. Організація процесу заучування. Основні форми заучування: дослівне, близьке до тексту, смислове. Закон Йоста. Роль повторення у запам'ятовуванні матеріалу. Ефективна організація повторення. Збереження; умови успішного збереження. Ефект краю. Відтворення та його різновиди: впізнавання, власне відтворення, пригадування, згадування. Умови успішного пригадування. Прийоми пригадування. Забування: тривале та тимчасове. Проактивна та ретроактивна інтерференція. Теорії забування. Умови забування. Криві збереження (забування) Г. Еббінгауза та Г. П'єрона. Феномен ремінісценції. Індивідуальні відмінності пам'яті. Типи образної пам'яті. Ейдетична пам'ять.

*Література: [1-18].*

### **Тема 6. Мислення**

Мислення як вища форма пізнавальної діяльності. Суттєві ознаки чуттєвого та логічного пізнання. Основні детермінанти процесу мислення (ситуативні специфічні і неспецифічні, постійні специфічні і неспецифічні). Ефект соціальної інгібіції та фасилітації.

Основні теоретичні підходи до вивчення мислення в психології.

Види мислення та їх класифікація. Класифікація за характером об'єкта мислительної діяльності (формою): наочно-дійове, наочно-образне, репродуктивно-образне і понятійне. Класифікація за ступенем новизни і оригінальності: репродуктивне, продуктивне, творче. Класифікація за характером задач: практичне і теоретичне. Класифікація за засобами дії: вербальне і невербальне. Класифікація за розгорненням: інтуїтивне і дискурсивне. Класифікація за ступенем реальності: реалістичне і аутистичне. Класифікація за впливом на емоційну сферу людини: позитивне і негативне.

Основні стадії (фазова динаміка) процесу логічного та творчого мислення. Основні мисленнєві операції людини: порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація, абстрагування, конкретизація.

Логічні форми мислення: поняття, судження, умовиводи. Різновиди понять: родові та видові, загальні та одиничні, конкретні та абстрактні. Способи означення понять. Різновиди суджень: істинні і хибні; поодинокі, часткові і загальні; прості і складні; ствердні і заперечні. Силогізми як найпростіша форма умовиводу. Різновиди умовиводів: за аналогією, індуктивні та дедуктивні; вірні та хибні.

Індивідуальні відмінності мислення. Типи розуму. Інтелектуальні стилі.

*Література: [1-18].*

### **Тема 7. Уява**

Загальне поняття про уяву. Співвідношення понять „уява” та „фантазія”. Уява і пам'ять, уява і творче мислення, уява і творчість. Основні функції уяви.

Основні теоретичні підходи до вивчення уяви: філософія раціоналізму, асоціативна психологія, психоаналіз. Психологічні механізми уяви: гіпотези рекомбінації, спроб і помилок, випадкових знахідок, впізнавання творчих ідей, синестезії.

Види уяви та їх класифікація. Класифікація за змістом: художня, наукова, технічна тощо. Класифікація за характером психічної активності: пасивна і активна. Класифікація за характером цілей діяльності: мимовільна і довільна. Класифікація

за ступенем новизни і оригінальності: репродуктивна і творча. Класифікація за ступенем реальності: реалістична і фантастична. Класифікація за просторовими характеристиками об'єктів, що уявляються: просторова і непросторова. Класифікація за характером образів, якими оперує людина: конкретна і абстрактна. Класифікація за провідною роллю психічних процесів: інтелектуальна і емоційна. Мрія як особливий вид уяви. Роль мрій у психічному житті людини.

Прийоми створення образів уяви: аглютинація, доповнення, комбінування, гіперболізація, акцентування, літота, якісне перетворення, типізація, схематизація, перенесення, аналогія та реконструювання. Індивідуальні відмінності уяви.

*Література: [1-18]*

## **Змістовий модуль 2. Регулятивна та інструментальна сфера особистості**

### **Тема 8. Увага**

Загальне поняття про увагу та її основні функції. Специфіка уваги у порівнянні з іншими пізнавальними психічними процесами. Уважність як психічний стан і як риса особистості. Причини неуважності та шляхи її подолання.

Основні теоретичні підходи до вивчення уваги: моторна, апперцептивно-волюнтаристська, емоційна, фізіологічна, діяльнісна та інформаційна.

Види уваги та їх класифікація. Класифікація за характером цілей діяльності: мимовільна, довільна і післядовільна. Чинники мимовільної, довільної та післядовільної уваги. Класифікація за спрямованістю: зовнішня та внутрішня. Класифікація за формою організації: індивідуальна, групова і колективна. Класифікація за ступенем соціалізації: природна і соціальна. Класифікація за ступенем регуляції: безпосередня і опосередкована. Класифікація за орієнтацією на конкретні психічні процеси: чуттєва та інтелектуальна.

Основні властивості уваги: обсяг, концентрація, розсіяність, розподіл, переключення, стійкість, коливання. Уявна та справжня розсіяність уваги. Зовнішнє і внутрішнє коливання уваги.

*Література: [1-18]*

### **Тема 9. Емоційно-почуттєва сфера особистості**

Визначення емоцій та почуттів, їхні специфічні ознаки та властивості. Роль емоцій у життєдіяльності особистості. Місце емоцій у системі психічних явищ. Основні відмінності емоцій від почуттів. Теорії пояснення взаємозв'язку емоційних та органічних процесів: еволюційна теорія Ч. Дарвіна; психоорганічні теорії емоцій (Периферійна теорія Джеймса-Ланге, теорія Кенона-Барда; асоціативна теорія В. Вундта). Теорії пояснення взаємозв'язку емоційних та пізнавальних процесів: теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, когнітивно-фізіологічна теорія С. Шехтера, пізнавальна теорія М. Арнольд-Р. Лазаруса; інформаційна теорія П. Сімонова. Теорії пояснення взаємозв'язку емоційних процесів та глибинної психічної сфери: психоаналітична теорія емоцій (З. Фройд, Д. Раппопорт). Судинна теорія вираження емоцій І. Уейнбаума, її модифікація. Біологічна теорія емоцій. Фрустраційна теорія емоцій. Теорія диференційних емоцій К. Ізарда. Психофізіологічні основи емоцій та почуттів

Види емоцій та почуттів. Емоційні стани як форми переживання людини. Класифікації емоцій та почуттів: за рівнем організації; за знаком (або забарвленістю); за характером впливу на життєдіяльність; за ступенем розвитку

емоцій (або за структурою); залежно від потреб та цілей діяльності. Характеристика окремих видів фундаментальних емоцій (інтерес, здивування, гнів, відраза, презирство, страх, сум). Предиктори емоцій; функціональне значення емоцій для виживання людського роду, для індивіда у процесі життєдіяльності. Імпресивна та експресивна складові емоційного реагування. Мімічні патерни вияву емоцій. Характеристика окремих видів почуттів.

Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи. Емоційна поведінка. Види емоційної поведінки в спілкуванні: резонування, відсторонення, дисонування. Емоційний тон відчуттів. Настрій. Пристрасть. Екстаз. Афект. Поняття про фізіологічний та патологічний афект. Натхнення. Тривога. Апатія. Фрустраційна поведінка. Емоційні довільні реакції. Гедонізм й аскетизм. Агресія (афективна складова). Помста. Егресивна поведінка. Афект неадекватності. Типи скарг у дітей. Бідкання (скорбота). Альтруїзм. Емоційність як тип темпераменту (характеру). Типи модальної структури емоційності. Сентиментальність. Канали емпатії.

Депресія. Підходи до вивчення депресії – біохімічний, біогенетичний, соціокультурний, когнітивний, біхевіоральний, психоаналітичний, теорія диференційних емоцій. Феномен емоційного вигорання. Стрес: ознаки та різновиди стресу, стадії стресу, критерії стресостійкості та напрями подолання стресу.

*Література: [1-18].*

#### **Тема 10. Прикладні аспекти психології емоцій**

Емоційність як особистісна особливість. Емоційні характеристики людини: емоційна збудливість, емоційна чутливість, емоційна лабільність, емоційна стійкість, емоційний інтелект.

Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини. Особливості емоційної сфери у представників професій. Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери.

Тendenції вікових змін емоційної сфери: емоційна сфера немовлят, емоційна сфера дошкільнят, емоційна сфера молодших школярів, емоційна сфера підлітків, емоційна сфера юнаків, вікова динаміка емоцій, емоційні особливості осіб похилого віку. Емоційні порушення у дітей. Патологічні зміни емоційних властивостей особистості. Аутизм. Вияви емоційної парадоксальності. Парамімія. Емоційна амбівалентність. Емоційні автоматизми. Алекситимія. Патологічні емоційні стани. Страхи (фобії). Невроз очікування. Благодушність. Екзальтованість. Ейфорія. Гіпотимія. Депресія. Емоційна сфера при різних патологіях.

Статеві відмінності емоційної сфери. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою. Механізм декодування експресивної інформації. Емоційно-інтелектуальна діяльність. Емоційний інтелект. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою. Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини.

Керування емоціями. Стратегії саморозвитку емоційного інтелекту.

*Література: [1-18].*

#### **Тема 11. Феноменологія волі**

Етапи вивчення проблеми волі у філософії та психології. Теоретичні підходи до проблеми волі. Розвиток знань про волю в Україні. Воля як вища психічна функція людини.

Природа і функції волі. Функції волі: спонукальна, гальмівна. Історіогенез волі: афективний підхід, інтелектуальний підхід, волонтаризм, мотиваційний, регуляційний підходи. Онтогенез волі. Вчинок як вольова дія на рівні особистості. Фізіологічні механізми вольової дії.

Вольовий акт як активність, розгорнута в часі. Смысл як додаткова спонукана небажаним діям. Ситуація боротьби мотивів. Розбалансування діяльності.

Фактори вольової регуляції поведінки. Довільні та вольові дії. Вольові зусилля. Етапи вольової дії: постановка мети, боротьба мотивів, прийняття рішення, виконання рішення. Психологічні механізми вольової регуляції: самодетермінації, самоініціації, самогальмування, самоконтролю, самооблізації та самостимуляції. Функції вольової регуляції.

Вольові якості особистості. Природа вольових якостей. Класифікація вольових якостей. Базальні (первинні) вольові якості: енергійність, терплячість, витримка, сміливість. Системні (вторинні) вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, самостійність, ініціативність, рішучість, організованість. Параметри оцінювання вольових якостей особистості (сила, стійкість, широта та спрямованість). Сила волі. Розвиток сили волі. Шляхи формування різних вольових якостей. Методи дослідження афективної сфери.

*Література: [1-18].*

## **Тема 12. Темперамент і його типологія**

Поняття про темперамент. Темперамент як властивість особистості. Визначення темпераменту. Темперамент як індивідуально-своєрідна ознака психіки, що визначає динаміку психічної діяльності незалежно від її змісту, мети. Залежність темпераменту від характеру психічної діяльності: 1) швидкість виникнення психічних процесів і їх стійкість; 2) психічний темп і ритм; 3) інтенсивність психічних процесів; 4) спрямованість психічної діяльності на певний об'єкт (прагнення людини до спілкування з іншими людьми, на самого себе, на свої ідеї і образи). Характерні особливості темпераменту.

Етапи розвитку вчень про темперамент. Вчення про темперамент Гіппократа. Вчення Кречмера, Шелдона про темперамент (темперамент залежить не від фізіологічних ознак нервової системи, а від загальної конституції організму, зовнішніми показниками якого є тілобудова). Типологія Е. Кречмера. Концепція типів статури і темпераменту за У. Шелдоном. Основні властивості темпераменту і їх вияв. Концепція темпераменту.

Фізіологічні основи темпераменту. Властивості нервової системи як основа темпераменту. Сила збудження і гальмування, врівноваженість і рухливість нервових процесів. Поняття про типи нервової системи: 1) сильний, невраїноважений (з домінуванням процесів збудження); 2) сильний, врівноважений, рухливий; 3) сильний, врівноважений, інертний; 4) слабкий. Дослідження властивостей нервової системи.

Основні типи темпераменту: холеричний, сангвінічний, меланхолійний, флегматичний та їх характеристика. Значення темпераменту у трудовій і навчальній діяльності людини. Прояви темпераменту у поведінці. Зв'язок темпераменту та індивідуального стилю діяльності. Вплив темпераменту на виховання, навчання та

професійну діяльність індивіда. Особливості виховання та навчання дітей різного віку залежно від типу їх темпераменту.

*Література: [1-18].*

### **Тема 13. Характер. Акцентуації характеру**

Поняття про характер. Визначення характеру. Поняття про характер як сукупність індивідуально-своєрідних ознак Особливості характеру як психічного феномена. Характер як прижиттєве утворення. Закономірності формування характеру. Поняття про риси характеру. Класифікація рис характеру. Вияв характеру через діяльність, ставлення до інших людей, інтереси, емоційність і волю. Мотиваційні й інструментальні риси особистості.

Теоретичні й експериментальні підходи до дослідження характеру. Історія вчення про характер: Теофраст (характер – це моральний опис людини), Лабрюйєр (XVII ст.) (характер, як дещо відтворююче соціально-моральне обличчя людини). Типологія характеру як центральна проблема експериментальних досліджень і теоретичних пошуків.

Класифікація типів характеру за Е. Фромом. Типологія характеру за К. Юнгом. Взаємозв'язок характеру і темпераменту.

Поняття акцентуації і психопатії. Акцентуації характеру як крайні варіанти норми. Концепції К. Леонгарда й А.Є. Личко. Типи підліткових акцентуацій (лабільний, гіпертимний, астеноневротичний, сензитивний, психастенічний, шизоїдний, епілептоїдний, істероїдний, нестійкий, конформний).

Формування характеру. Спадковість і характер. Характер і темперамент. Характер і діяльність. Вікові особливості та основні умови становлення характеру. Вплив темпераменту на формування рис характеру особистості. Сенситивні періоди становлення і розвитку позитивних рис характеру.

*Література: [1-18].*

### **Тема 14. Здібності**

Загальна характеристика здібностей людини. Поняття про здібності. Класифікація здібностей. Характеристика загальних здібностей.

Теоретичні і практичні здібності. Навчальні і творчі здібності. Поняття про творчість як діяльність що породжує нове, чого раніше ще не було. Особливості творчої особистості. Розвиток творчих здібностей.

Рівні розвитку здібностей та індивідуальні відмінності. Основна класифікація рівнів розвитку здібностей. Вроджені задатки і генотип. Розвиток задатків як соціально обумовлений процес. Потенційні й актуальні здібності. Співвідношення загальних і спеціальних здібностей. Обдарованість. Компенсація здібностей. Талант як найвищий ступінь розвитку здібностей. Майстерність і талант. Геніальність.

Співвідношення темпераменту і здібностей.

*Література: [1-18].*

## **Змістовий модуль 1. Вступ до загальної психології. Природничо-наукові основи психології**

### **Практичне заняття: Розвиток психології як науки (2 год.)**

*Мета:* ознайомити здобувачів з основними категоріями психологічної науки та її місцем в системі наук.

#### **I. Питання для підготовки:**

1. Загальна характеристика науки.
2. Предмет психології.
3. Значення психологічних знань.
4. Місце психології в системі наук.
5. Галузі психології.

**Література:** [1-18]

**Основні поняття:** психологія, суб'єкт психології, об'єкт психології, психічне явище, психічний процес, психічний стан, психічна властивість, психічна особливість, предмет психології, галузі психології.

#### **II. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Як співвідносяться об'єктивна та суб'єктивна реальності? Чи існує душа як реальність?
2. Чим відрізняються буденні психологічні знання про себе та інших людей від наукових?
3. Чи завжди психічний факт (уявлення про об'єкт переживання) можна розглядати як суб'єктивне бачення об'єктивного світу?
4. Чи згодні ви з твердженням, що всю різноманітність психічного життя людини можна звести до трьох груп психічних явищ?
5. Навіщо студенту оволодівати науковими психологічними знаннями?
6. Чи тотожні поняття «душа» та «психіка»?
7. Чим пояснюється складність визначення предмета психології?
8. Що зумовлює розвиток і перспективи психологічної науки?
9. Чи можна стверджувати, що головним завданням психології як науки є встановлення психологічних закономірностей в психічній діяльності?
10. Чому релігійні люди рідше звертаються до психотерапевта?
11. Як можна перевірити справедливість твердження У. Шиллера: «Я кращий, ніж моя репутація»?
12. Чи згодні ви з прислів'ям: «Щоб впізнати людину, треба з нею пуд солі з'їсти»?
13. Які галузі психологічної науки найбільше пов'язані з вашою майбутньою професією?
14. Чи можна скласти уявлення про людину, виходячи лише з її власних характеристик про себе?
15. Чим відрізняється психологічний напрям від галузі психології? Наведіть приклади.

#### **Психологічні задачі:**

1. Поясніть вислови «Душа болить», «Душевна людина».

2. На тлі інших наук психологія виглядає досить дивно. Зрозуміло, що вона прагне вивчати об'єктивні закони, яким підкоряються психічні явища. Інакше кажучи, вона досліджує те, що існує поза суб'єктом і незалежно від нього. Але не можна не бачити, що носієм психічних явищ усе-таки виступає окремий суб'єкт. Саме тому психічні явища є суб'єктивними, тобто такими, які протиставляються об'єктивним. Отже, виникає парадоксальна ситуація: психологія прагне підвести об'єктивну базу під те, що за своєю суттю є суб'єктивним. Що ж насправді вивчає психологія?

3. Психологія виокремила у самостійну науку лише тоді, коли філософія, з одного боку, і природознавство, з іншого, зіткнулися з особливою – психічною реальністю. Підходи і методи кожної з них виявилися непридатними, щоб пояснити її природу й сутність. Що це за реальність? Які її характерні ознаки?

4. Якщо людина розповідає про свої хворобливі відчуття, то перед лікарем розкриваються тільки суб'єктивні переживання хворого. Якщо досліджується її тілесний стан, то тим самим розкривається об'єктивна картина хвороби. Чому неможливе протиставлення суб'єктивних та об'єктивних даних?

5. Випишіть слова, які позначають психічні явища:

Сльози, нервовий процес, мислення, пам'ять, сон, сміх, інформація, дихання, воля, страх, любов, віра, знання, відчуття, серцебиття, інстинкт, біотоки мозку, аналізатор, слух, розум, сприймання, інтерес, біль, співчуття, подразнення, чутливість.

6. Наведіть приклади життєвих та професійних ситуацій, в яких виникає необхідність у психологічних знаннях.

7. Які галузі психології розв'язують наступні задачі:

- оцінити ефективність впливу телепередач на глядачів;
- виділити основні умови розвитку здібностей;
- з'ясувати причини неуспішності школярів;
- з'ясувати психологічні особливості людей різної статі;
- встановити ефективність реклами;
- оцінити ефективність національної політики.

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

1. Наукова психологія у моєму житті.
2. Роль психології в оптимізації професії педагога.
3. Психологія майбутнього.
4. Психологія на перетині наук: інтеграція з біологією, медициною, культурологією.
5. Етапи розвитку психологічного пізнання: від міфології до науки.
6. Співвідношення буденної та наукової психології: джерела, відмінності, взаємодія.
7. Структура сучасної психологічної науки: галузі, напрями, перспективи.
8. Психологічні знання в системі освіти: можливості та виклики.

### **Ш. Практичні завдання:**

1. Обговорення поглядів Ж. Піаже щодо місця психології в системі наук та її міждисциплінарних зв'язків. У чому полягає функція психології в системі наук? Яке практичне значення сучасної психології?

2. Побудуйте схеми співвідношення між суб'єктом, об'єктом та предметом психології. Наведіть приклади об'єкта та предмета конкретного психологічного дослідження. Чому виникли суперечки щодо об'єкта сучасної психології?

3. Чим відрізняється історія психології від історичної психології, історична психологія – від етнопсихології?

4. Дискусія: «Чим займається теоретичний психолог, чим – практичний? Які завдання може вирішувати практичний психолог і чим вони відрізняються від завдань священика?»

5. Що б Ви хотіли знати та вміти, аби досягти успіху як психолог-теоретик та як психолог-практик?

6. Чи погоджуєтеся Ви з наведеним нижче твердженням? Чому?

«Було б неправильно сказати, що психологія вивчає мислення, відчуття, уяву, волю і т. д., неправильно перш за все тому, що психологія вивчає зовсім не всі сторони (аспекти) мислення, відчуття, волі та інших психічних функцій» (П. Я. Гальперін)

7. Напишіть, які знання із психології можуть бути потрібні у вашій майбутній професії.

8. Прокоментуйте наступну думку. Наведіть принаймні п'ять аргументів «за» і «проти». Психологія – це не наука, а як там не є справжня життєва практика! Подивіться на таксистів, офіціантів, ворожок, убогих – чим не психологи! Увійти в довір'я, вчасно зорієнтуватися на ваші слова і стани, примусити розговоритися, повірити, довіритися, вгадати ваш настрій, соціальний статус, особливості характеру, а потім скористатися всім цим – та тут і «справжнім психологам» треба повчитися!

9. Поясніть наведену нижче ситуацію. Висловіть власну думку щодо того, яка категорія психології може бути базовою «одиницею» у психології. Відповідь обґрунтуйте.

Цінність наукової теорії великою мірою визначається тим, що стало вихідною одиницею її аналізу. В економічній теорії К. Маркса, наприклад, такою одиницею була категорія товару, в еволюційній теорії Ч. Дарвіна – біологічного виду, в екології – категорія біоценозу тощо. Щодо психології, то впродовж її історії як одиниці аналізу психіки пропонувалися: відчуття, уявлення, ідеї, реакції, рефлексії, поведінка, мотиви тощо.

### **Тестовий контроль знань**

**1. В якому варіанті вказані тільки психічні явища?**

- А) наполегливість, гордість, запам'ятовування, аналіз, воля, тривожність, уміння;
- Б) забування, міркування, мелодія, інтерес, здібності, прагнення;
- В) біль, уміння, розуміння, рух, шепотіння, впертість, думка;
- Г) напруга, активність апетит, сльози, синтез, апперцепція;
- Д) музика, зацікавленість, любов, радість, крик, висновок.

**2. До яких явищ належать відчуття, сприймання, запам'ятовування, мислення?**

- А) психічні стани;
- Б) риси особистості;
- В) пізнавальні процеси;
- Г) регуляторні процеси;

Д) психічні властивості.

**3. Такі прояви психічної діяльності, як збентеження, спокій, схвильованість, байдужість належать до яких психічних явищ?**

А) пізнавальні процеси;

Б) психічні властивості;

В) психічні процеси;

Г) психічні стани;

Д) риси особистості.

**4. Сталі психічні якості індивіда, що виробилися у процесі тривалої психічної діяльності – це:**

А) риси особистості;

Б) психічні процеси;

В) психічні функції;

Г) риси особистості;

Д) психічні властивості.

**5.Визначення психології як самостійної науки було пов'язане:**

А) зі створенням спеціальних науково – дослідних закладів;

Б) з виходом трактату Аристотеля «Про душу»;

В) з виокремленням психології з філософії;

Г) з розвитком емпіричної психології;

Д) з відкриттям рефлекторної природи психіки.

**6.Особливе становище психології пояснюється:**

А) існуванням різних поглядів на природу психіки;

Б) труднощами фіксації проявів психіки;

В) значною кількістю психічних явищ;

Г) злиттям об'єкту і суб'єкту пізнання;

Д) різноманітністю психічних явищ.

**7. В якому варіанті перелічені специфічні ознаки психічної реальності:**

А) просторова протяжність, можливість безпосереднього дослідження, залежність від оточуючого світу;

Б) неможливість бути сприйнятими через посередництво органів чуття, підвладність безпосередньому спогляданню тієї особи, яка переживає психічні явища;

В) можливість сприйняття великою кількістю споглядачів, пізнання шляхом внутрішнього досвіду;

Г) збіг із фізіологічним носієм, залежність від будови тіла, просторова протяжність;

Д) залежність від оточуючого світу, залежність образу від подразника.

**8. До поділу психічних процесів на класи не входять:**

А) пізнавальні;

Б) емоційні;

В) вольові;

Г) інтелектуальні.

**9. Психологія:**

А) це наука про виникнення і функціонування в діяльності індивідів психічного відображення реальності;

- Б) це наука про закономірності, механізми і факти психічного життя людини і тварин;  
В) усі відповіді правильні;  
Г) усі відповіді неправильні.

**10. Першу психологічну лабораторію створив:**

- А) Г. Гельмгольц;  
Б) В. Вундт;  
В) Г. Фехнер;  
Г) Е. Тітченер;  
Д) Дж. Дьюї.

**11. Психологія як самостійна експериментальна наука сформувалася:**

- А) в V ст. до нашої ери;  
Б) в XVII ст.;  
В) в XX ст.;  
Г) в XIX ст.;  
Д) в VI ст.

**Практичне заняття: Методологічні основи психології (2 год.)**

**Мета:** ознайомити здобувачів з основними етапами та напрямками розвитку психологічної науки.

**I. Питання для підготовки:**

1. Принципи психологічної науки.
2. Методи науково-психологічних досліджень.
3. Класифікація методів психології
4. Методи пояснення психіки людини.
5. Емпіричні методи.
6. Методи опрацювання даних.
7. Етапи проведення психологічних досліджень.

**Література:** [1-18]

*Основні поняття:* принцип психологічного дослідження, методологія, принцип матеріальної єдності світу, принцип універсальності розвитку, принцип причинності (каузальності), принцип об'єктивності, принцип інваріантності, принцип відповідності, етап психологічного досліду, психологічне дослідження, принцип дослідження, метод дослідження, методика дослідження; лонгітюдний метод, спостереження, опитування, анкетування, бесіда, інтерв'ю, експеримент, лабораторний експеримент, природний експеримент, тест, моделювання; діагноз.

**II. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Що дає дослідникові керування в пізнанні психічних явищ принципами детермінізму, єдності свідомості та діяльності, розвитку психіки в діяльності?
2. Чи згодні ви з думкою, що експеримент як метод можна застосовувати для дослідження будь-яких психічних явищ?
3. Чому принципи психологічної науки допомагають правильно розуміти природу психіки?
4. Чим методи психології відрізняються від методів інших наук?

5. Чи згодні ви з думкою, що неспроможність самоспостереження як методу наукового дослідження виявляється тільки в суб'єктивізмі тлумачення його результатів?
6. Чи слухна думка, що експеримент як метод може бути застосований для дослідження будь-яких психічних явищ?
7. Чи можна за допомогою методу тестів досліджувати психологічні закономірності?

#### **Психологічні задачі:**

1. Розкрийте поняття метод наукового дослідження.
2. Які методи належать до групи основних?
3. Назвіть основні етапи психологічного дослідження.
4. Розкрийте сутність методу спостереження.
5. Які види опитування ви знаєте?
6. Охарактеризуйте тестування, як специфічний метод психологічних досліджень.

7. Які ви знаєте проєктивні методики? Ці методики використовують у роботі виключно з дітьми?

8. Упродовж значного періоду своєї історії психологія розглядала психіку як замкнене у собі явище. Зрештою, такий підхід почав гальмувати подальший розвиток науки, тому потрібні були тривалі пошуки в галузі методології психології, щоб подолати його. З яким пояснювальним принципом психології пов'язані ці пошуки? Що він дає психології?

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

1. Принципи організації наукового пізнання у психології.
2. Методологічна структура психологічного дослідження.
3. Систематизація методів дослідження психіки людини.
4. Класифікаційні підходи до методів у сучасній психології.
5. Особливості емпіричних методів у психологічній науці.
6. Методи аналізу та інтерпретації психологічних даних.
7. Етапність психологічного експерименту у науковому дослідженні.
8. Проблема пояснення психічних явищ у різних наукових школах.
9. Теоретичні засади науково-психологічного аналізу поведінки.
10. Роль методології у становленні та розвитку психологічної науки.

#### **III. Практичні завдання:**

**Завдання 1.** Виписати у зошит коротку характеристику таких методів: лонгитюдний метод, метод аналізу продуктів діяльності, біографічний метод, близнюковий метод та метод контент-аналізу.

**Завдання 2.** Підготувати та провести опитування (анкетування) на тему: «Чому Ви обрали для навчання технічний ЗВО?». Для цього придумати 5-7 закритих запитань з варіантами відповідей. Запропонувати розроблену вами анкету студентам 6-8 студентам (бажано першого курсу, але можна й іншим). Проаналізувати результатами анкетування та зробити на основі цього ваш висновок про причини чи мотиви вибору студентами такого ЗВО.

**Завдання 3. Вкажіть, які з наведених нижче тверджень правильні, а які – ні.**

Г. Опитувальники призначені для вимірювання тільки особистісних особливостей.

Д. В експерименті можливий повний контроль змінних.

Е. При бесіді у випробовуваного може виникнути підозрілість, недовіра, тривога.

Є. Тести можуть бути орієнтовані не тільки на оцінні показники.

Ж. За допомогою проєктивних тестів можна виявити приховані, неусвідомлені спонуки, прагнення, конфлікти, переживання.

З. В проєктивних тестах головним є їх зміст.

**Завдання 4. Класифікуйте методики наступного списку за такими підставами:**

а) за метою застосування;

б) за процедурою проведення;

в) за змістом.

Тести професійного відбору; дієві тести; тести досягнення; соціометричні методики; групові тести; тести профпридатності; вербальні тести; графічні тести; тести міжособистісних відносин; тести інтересів; тести установок; тести здібностей; особистісні тести; тести емоційної регуляції; апаратурні методики; проєктивні тести; діагностика готовності до школи; клінічні тести; індивідуальні тести; тести конформності; тести психологічної сумісності; опитувальники; тести «олівець – папір»; інтелектуальні тести; експертні оцінки; діагностика темпераменту.

**Завдання 5. Поясніть ситуацію, яка склалася у формуванні методів дослідження.** Вкажіть, чому психіка людини не може вивчатися безпосередньо? Відомо, що першим методом психології була інтроспекція – спроба прямого проникнення людини в своє психічне життя. В подальшому на зміну самоспостереженню прийшли опосередковані методи пізнання – спостереження та експеримент. Самоспостереження нині відіграє другорядну роль і використовується як допоміжний метод психологічного дослідження.

**Завдання 6. Про які методи психологічного дослідження йдеться в наведених нижче фрагментах?**

А. Психолог прагне зібрати якомога більше інформацію про конкретний «випадок» від того, щоб дати відповідь на головне питання про генезис і прогноз психологічних властивостей, для визначення статусу особистості. Цей метод будується на основі гіпотез, що раніше висуваються.

Б. Цей метод широко застосовується в психології особистості. Головна особливість методу полягає в тому, що його використовують не у вигляді опису кількісних проявів властивостей, а у вигляді кількісних оцінок їх прояву, а також вираження тих або інших елементів поведінки. Як оцінювачі можуть виступати індивіди, котрі знають випробовуваних.

В. Спеціалізовані методи психологічного дослідження, за допомогою яких можна отримати кількісну або якісну характеристику явища, що вивчається. Від інших методів дослідження ці методи відрізняються тим, що припускають

стандартизовану вивірену процедуру збору і обробки даних, а також їх інтерпретацію.

**Завдання 7.** Вкажіть, в якому з пунктів названі ознаки такого методу психологічного дослідження, як спостереження, а в якому – експерименту.

- А. Вивчення проводиться в природних для випробовуваного умовах.
- Б. Психолог активно викликає явище, що вивчається.
- В. Піддослідні не знають, що стали об'єктом психологічного вивчення.
- Г. Дослідження проводиться в спеціальній лабораторії.
- Д. Психолог не втручається у перебіг психологічного явища, що вивчається.

**Завдання 8.** Визначте особливості методів психології (експерименту, спостереження, тестів) у таблиці:

Характеристика методів психології

Назва	Визначення	Вимоги	Недоліки	Переваги
-------	------------	--------	----------	----------

### Тестовий контроль знань

**1. Стандартизованим психологічним випробуванням, в результаті якого робиться спроба оцінити той чи інший психічний процес, функцію, є:**

- а) бесіда;
- б) експеримент;
- в) тест;
- г) соціометрія;
- д) опитування.

**2. В процесі використання якого методу застосовують техніку гіпнозу:**

- а) психологічного тренінгу;
- б) експерименту;
- в) бесіди;
- г) психотерапії;
- д) психологічної консультації.

**3. Експеримент, що базується на управлінні поведінкою досліджуваних у звичних для них умовах, – це:**

- а) лабораторний експеримент;
- б) природний експеримент;
- в) приховане спостереження;
- г) включене спостереження.

**4. Метод вивчення властивостей і законів свідомості за допомогою рефлексивного спостереження – це метод:**

- а) самоспостереження;
- б) спостереження;
- в) експерименту;
- г) тестів.

**5. До основних методів психології належать:**

- а) методи спостереження і анкетування;
- б) спостереження й експерименту;
- в) експерименту і тестів;
- г) опитування й експерименту.

**6. До емпіричних методів дослідження не входить:**

- а) самоспостереження;
- б) біографічний метод;
- в) аналіз продуктів діяльності;
- г) генетичний метод.

**7. Цікаво, що ранні дослідження інтелекту чи поведінки особистості ґрунтувалися на описах особистістю своїх відчуттів, набутого досвіду. Цей метод відомий як:**

- а) спостереження;
- б) експеримент;
- в) самоспостереження;
- г) тест.

**8. Точний і надійний метод психологічного дослідження, який дає змогу довільно спричинити те чи інше психічне явище, вплинути на його перебіг, зареєструвати все за допомогою спеціальних приладів, – це:**

- а) природний експеримент;
- б) тест;
- в) лабораторний експеримент;
- г) включене спостереження.

**9. Метод, який дає змогу вивчати особистість в умовах її трудової, творчої діяльності та в повсякденному житті за допомогою аналізу біографій, щоденників, творів художньої літератури, мистецтва, ручних виробів тощо, – це:**

- а) спостереження;
- б) анкетування;
- в) метод аналізу продуктів діяльності;
- г) тест.

**10. Метод тривалого, планомірного та цілеспрямованого опису психологічних особливостей на основі безпосереднього сприймання проявів цих особливостей у діяльності та поведінці дитини (людини) з обов'язковою систематизацією отриманих даних та формулюванням загальних висновків – це:**

- а) спостереження;
- б) експеримент;
- в) тестування;
- г) бесіда.

### **Практичне заняття: Походження та історичний розвиток психіки (4 год.)**

**Мета:** розкрити особливості розвитку психіки у філогенезі та становлення свідомості людини; формування навичок розв'язування творчих задач.

#### **Питання для підготовки:**

1. Психіка як властивість високоорганізованої живої матерії.
2. Основні стадії розвитку психіки тварин.

3. Суспільно-історична обумовленість виникнення і розвитку свідомості людини. Роль праці в розвитку свідомості.
4. Свідомість як форма відображення дійсності. Структура свідомості.
5. Самосвідомість, структура самосвідомості.
6. Співвідношення психічних явищ і роботи мозку.
7. Загальна характеристика проблеми неусвідомлюваних психічних процесів.
8. Класифікація неусвідомлюваних процесів.

**Література:** [1-18]

**Основні поняття:** психіка, відображення, філогенез, онтогенез, розвиток, психічний розвиток, біотичний подразник, абіотичний (біологічно нейтральний) подразник, подразливість, чутливість, свідомість, самосвідомість, психічні явища, неусвідомлювані психічні процеси перцептивна психіка, інстинкти, облігатне (обов'язкове) навчання, імпринтинг, групова поведінка тварин, ритуальна поведінка тварин, ригідна поведінка, пластична поведінка, навички.

**II. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Чи можна стверджувати, що психічна діяльність виникла як механізм активного відображення дійсності живими істотами?
2. У чому полягає активний характер відображення?
3. Як слід розуміти твердження, що психічні явища є суб'єктивним відображенням об'єктивного світу?
4. Як можна довести вторинність психічного?
5. Як можна довести, що психіці властивий випереджальний характер дійсності?
6. Чим пояснити, що психіка виступає регулятором поведінки тварин і людини?
7. Чим відрізняються психічні явища від фізичних?
8. Чи правильно названі головні функції психіки: відображувальна, регулятивна, пристосувальна?

**Психологічні задачі:**

1. Для дантиста мій зубний біль – факт, який існує об'єктивно. Звідси витікає, що біль належить до матеріальної сфери дійсності. Чи є це міркування вірним?
2. Дискусія: «Чи розвиток – це будь-яка зміна?»
3. Опишіть, які етапи розвитку психіки демонструє поведінка собаки, яка навчилася відкривати двері. До якого рівня психічного розвитку належить така поведінка?
4. Проаналізуйте структуру свідомості людини, яка описує себе як самокритичну і водночас вперту. Як ці риси можуть співіснувати у контексті самосвідомості?
5. Опишіть вплив автоматизованої поведінки на результати діяльності: наприклад, ситуація, коли водій долає маршрут і не пам'ятає дорогу, якою щойно проїхав.
6. Визначте, яку функцію виконує сновидіння в психіці, згідно з теорією З. Фрейда. Яку роль у цьому процесі відіграє неусвідомлюване?

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

1. Поняття про психіку, її функції.
2. Етапи розвитку психіки.
3. Структура та функції свідомості в когнітивній психології.
4. Самосвідомість і механізми її формування в ранньому віці.
5. Основні концепції неусвідомлюваного у психології: психоаналіз, когнітивна психологія, нейронаука.
6. Роль неусвідомлюваних процесів у прийнятті рішень.
7. Взаємодія між свідомими та неусвідомлюваними процесами у творчості.
8. Установки як механізми впливу неусвідомлюваного на поведінку.

### **Ш. Практичні завдання:**

#### ***Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:***

**Завдання 1.** Побудувати з даних понять ряд так, щоб кожне попереднє поняття було більш загальним (родовим) по відношенню до подальшого: психіка, знання, відображення, свідомість, психологічна наука, педагогічна психологія.

**Завдання 2.** З наведених у дужках слів вибрати ті, які знаходяться до даного слова у тому ж відношенні, що і в наведеному зразку:

А) Матерія – ... (природа, речовина, відображення, дія).

Зразок: мозок – психіка.

Б) Нервовий процес – ... (рефлекс, відображення, об'єктивне, матеріальне, психічне).

Зразок: свідомість – об'єктивне.

В) Свідомість – ... (фізіологічне, реальне, ідеальне, активне).

Зразок: Мозок – матеріальне.

Г) Психічне – ... (активне, вторинне, матеріальне, об'єктивне).

Зразок: фізичне – первинне.

**Завдання 3.** Заповніть таблицю:

#### **Розбіжності психіки людини і тварини**

<b>Параметри порівняння</b>	<b>Психіка тварин</b>	<b>Психіка людини</b>
Філогенез		
Чинники психічного розвитку в онтогенезі		
Форма активності		
Характер активності		
Регулятори активності / поведінки		
Характер саморегуляції		
Інформаційний обмін із середовищем		
Характер інтелектуальної / розумової діяльності		

## **Тестовий контроль знань:**

### **1. Психіка – це:**

- а) здатність організму реагувати на зовнішні подразники;
- б) внутрішні переживання людини, особлива безтілесна сутність людини;
- в) властивість мозку відображати світ регулювати поведінку та діяльність;

### **2. Що є основною властивістю психіки як відображення:**

- а) відтворення зовнішніх об'єктів
- б) відображення дійсності з урахуванням власного досвіду
- в) механічна реакція на подразник

### **3. Яка з наведених форм поведінки характерна для інтелектуальної стадії розвитку психіки:**

- а) орієнтація на подразник
- б) користування інструментом для досягнення мети
- в) умовний рефлекс

### **4. Виберіть варіант в якому перелічені тільки прояви несвідомої**

#### **психіки:**

- а) поведінка, звичка, інсайт, міркування;
- б) сон, імпульсивні дії, інтуїція, звичка;
- в) вольові дії, міміка, інтуїція, сон;
- г) сновидіння, небуття, запам'ятовування;
- д) аналіз ситуації, забування, сон, наркотичне сп'яніння.

### **5. Що входить до структури самосвідомості:**

- а) інстинктивні імпульси
- б) самооцінка, ідентичність, рефлексія
- в) емоційний стан

### **6. Установки як неусвідомлювані психічні явища найчастіше:**

- а) порушують когнітивні процеси
- б) забезпечують стійку орієнтацію у сприйнятті
- в) повністю усвідомлюються особистістю

### **7. Що з переліченого не є прикладом несвідомого процесу:**

- а) сублімація
- б) раціональне обґрунтування
- в) репресія

### **8. Яке з тверджень відповідає сучасним уявленням про зв'язок психіки**

#### **і мозку:**

- а) психіка — результат хімічних процесів мозку
- б) мозок — фізіологічна основа психічного відображення
- в) психіка не має зв'язку з мозком

### **9. Складні видові форми поведінки, організація і цілі яких генетично детерміновані, називаються:**

- а) рефлексом;
- б) імпринтингом;
- в) інстинктом;
- г) подразливістю;
- г) таксисом.

## 10. Роль мови у формуванні свідомості полягає у:

- а) організації дій
- б) передаванні емоцій
- в) засоби опосередкованого відображення дійсності

## 11. Звички домашніх тварин є проявом:

- а) навчіння;
- б) інстинктів;
- в) наслідування;
- г) інтелектуальної поведінки;
- г) безумовних рефлексів.

## Практичне заняття: Відчуття і сприймання (2 год.)

**Мета:** ознайомити здобувачів з пізнавальним процесом «відчуття» і «сприймання», їхніми властивостями й закономірностями; методиками дослідження відчуттів і сприймань у пізнавальній діяльності людини.

### I. Питання для підготовки:

1. Поняття про відчуття.
2. Рефлекторна природа відчуттів.
3. Класифікація та види відчуттів.
4. Загальні властивості і закономірності відчуттів.
5. Поняття про сприймання.
6. Характерні особливості сприймання.
7. Сприймання як дія. Спостереження і спостережливість.
8. Класифікація сприймань та їх види.

*Література:* [1-18].

**Основні поняття:** відчуття, аналізатор, рецептор; інтероцептивні, пропріоцептивні та екстероцептивні відчуття, контактні і дистантні відчуття; абсолютний і відносний пороги відчуттів, ступінь чутливості, абсолютна чутливість, абсолютний поріг відчуття, поріг розрізнення; сенсорна адаптація відчуттів, взаємодія відчуттів, сенсibiлізація відчуттів, синестезія відчуттів, контраст відчуттів, сприйняття, перцепція, апперцепція, спостережливість, предметність сприйняття, цілісність сприйняття, структурність сприйняття, константність сприйняття, свідомість сприйняття, вибірковість сприйняття, ілюзія сприйняття.

### II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Поясніть, чому відчуття є генетично первинною формою відображення дійсності.
2. У чому виявляється і чим зумовлюється суб'єктивний характер відчуттів?
3. Чим можна пояснити в кожному конкретному випадку скарги на такі розлади зорових відчуттів: “Погано бачу предмети при яскравому освітленні”, “При переході з вулиці в погано освітлену кімнату впродовж тривалого часу нічого не бачу”, “Не можу читати: всі літери та рядки в книзі розпливаються”?
4. Чим пояснити той факт, що збільшення інтенсивності дії подразника в одних випадках відчувається, а в других – ні?

5. Бувають випадки, коли відчуття викликаються впливом на аналізатори неадекватних подразників. Яке значення для медичної практики може мати цей феномен?

6. Розкрийте індивідуальні відмінності в сприйнятті.
7. Назвіть спільне і відмінне у сприйнятті та відчуттях.
8. Поясніть роль сприйняття у життєдіяльності людини.
9. Наведіть приклади константності сприйняття.
10. Чому виникає ілюзія сприйняття? Які їх основні види Ви знаєте?

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

1. Екстрасенсорика, що це таке?
2. Проблема сенсорної ізоляції.
3. Патологія відчуттів.
4. Розвиток сенсорної культури особистості.
5. Особливості відчуттів у тварин.
6. Розвиток сенсорної культури особистості.
7. Розвиток сприймання простору в учнів.
8. Особливості формування сприймання часу учнями.
9. Особливості професійної спостережливості вчителя.
10. Розвиток спостережливості у дітей.

### **III. Практичні завдання:**

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** Оберіть з наведених прикладів ті, у яких описуються прояви відчуттів. Дайте обґрунтування своєї відповіді.

А. Дівчинка чотирьох років знайшла календар. Показуючи на цифру «3», вона говорить: «Тут написано Зіна». Потім у числах «13» і «23» знову знаходить цифру «3» і повторює: «І тут Зіна. І тут теж».

Б. У дитячому садку дітям показують кілька пробірок однакової форми з розчинами різних кольорів. Потім показують розчин синього кольору і просять знайти такий самий.

В. У дитячому садку проводиться гра «Лото». На картках зображено десять предметів. Діти повинні відшукати у себе на картці показане зображення певного предмета.

Г. У дитячому садку проводиться заняття. Дітям дають десять брязкалець однакового виду з різним звуком. Дитина вислуховує звук одного із брязкалець і повинна знайти такий же за звуком.

Д. Учитель пропонує учням першого класу порівняти дві величини: 5 і 3. Учень відповідає: «5 не дорівнює 3. 5 більше 3 на 2. 3 менше 5 на 2». Е. Учні зосереджено виконують контрольну роботу. Зненацька за вікном пролунали дуже голосні й різкі сигнали автомобіля. Багато хто перестав писати.

**Завдання 2.** Визначте, яка закономірність відчуттів як психічного процесу проявляється у кожному прикладі. Обґрунтуйте свою відповідь.

А. Неприємний запах, що довго впливає, перестає відчуватися.

Б. Якщо спочатку занурити руку в холодну воду, то потім подразник, нагрітий до 30 градусів, сприймається як теплий, хоча його температура нижча від нормальної шкірної температури руки.

В. Під впливом деяких запахів спостерігається підвищення слухової чутливості.

Г. Орієнтування сліпих у навколишньому середовищі спирається переважно на дотикові, нюхові, рухові й вібраційні відчуття.

Д. Сергій, побувши у приміщенні, незабаром перестав відчувати запах гару, хоча Дмитро, який тільки що увійшов, виразно відчув його.

Е. При обтиранні обличчя холодною водою, гострота зору підвищується.

Є. При посиленні освітлення в залі, звуки, що линуть зі сцени, стали здаватися глядачам голосніше.

**Завдання 3.** Встановіть, про які види відчуттів (інтероцептивні, пропріоцептивні чи екстероцептивні) йдеться в наведених нижче прикладах.

А. Насправді було холодно на дворі. Палаючий вітер обпікав лице, забирався в рукава, неприємно холодив плечі. (М. Олійник «Дочка Прометея»)

Б. Як іде й чує, що дзвонять; здригнув кріпко, неначе йому хто снігу за спину насипав, а у животі так і похолонуло, і на душу така журба спала, чую й сам не зна що воно таке став (Г. Квітка-Основ'яненко «Маруся»)

В. Повіває східний вітерець, колихає матірку, оббиває цвіт, густий, запашний дух паморочить голову... Коло тих конопель аж учаділа Тетяна. Сухе літо видалось, земля засохла, не вирвеш ніяк, уже рука отерпла, одубіла, пальці ломить, порозтирала долоні... Не з її здоров'ям коноплі брати, голова болить, нудить, дихати тяжко... (К. Гордієнко «Буймир»)

Г. Сумний та невеселий сидів пан сотник славної сотні Конотопської Микита Уласович Забрьюха. Голова йому, сердешному, боліла, а в роті було огидно і безводно, як у пустелі осушеній, ... навіть кварта сивухи здавалася йому зняквовілою і несмачною... (Г. Квітка-Основ'яненко «Конотопська відьма»)

Д. Під серцем як вогнем пекло, під груди підпирало, то виправляло прямцем, то зводило докупи. (П. Мирний «Лихо давнє й сьогочаснє»)

Е. Захоплюючись мистецтвом гімнастів, акробатів, канатохідців, майстрів фігурного катання, ми не замислюємося над тим, що здатність зберігати певну позу при виконанні якого-небудь руху властива не тільки спортсменам і артистам цирку. Кожна практично здорова людина до певної міри володіє нею. Якщо ж функція органів, що її забезпечують, різко порушується, людина не може ходити, вона вимушена тільки лежати. (В. А. Моїсєєв «Фізична підготовка стрільця»)

**Завдання 4.** Встановіть, про який із видів відчуттів за модальністю (зорові, слухові і т.д.) йдеться мова в кожному з наведених нижче літературних прикладів.

А. Раптом у вечірній тиші почулося якесь шарудіння і неголосне зітхання. Схопився, оглянувся: що за чортовиння? Ніде нікого! ... Він припишк, припавши вухом до холодних замшілих дошок. І знову почулося шарудіння. Потім тихий і жалібний стогін. Ніби хтось беззвучно плакав. (В. Малик «Посол урус-шайтана»)

Б. Соломія правила рукою по його грудях і намацала мокру й липку сорочку. (М. Коцюбинський «Дорогою ціною»)

В. Його вухо виловлювало кожен по тріск і бодай найменший шелест, його вигострене око постерігало все явне і притаєне (П. Загребельний «Диво»)

Г. Як пахнуть губи снігом тали, І сонцем – кучері твої. (В. Сосюра)

**Завдання 5.** Прочитайте наведені нижче літературні приклади. Розділіть їх на дві групи: 1 – ті, в яких описані контактні відчуття; 2 – ті, в яких представлені дистантні відчуття.

А. Не всіпв доказати останнього слова, – чує: недалеко, з-за жита, хтось співає... Він притаїв дух; насторожив уха, слуха... Голос тонкий, гнучкий, дзвінкий, та і розходився на всі боки: то розлягався в високому просторі, то слався по землі, по зелених житах; то вливався в душу якимись невідомим щастям. (П. Мирний «Хіба режуть воли, як ясла повні»)

Б. Теплий вітер цілує коліна і лоскоче вуста і плече, темна хвиля до берега лине і назад самотньо тече (В. Сосюра «Вартовий. Мармурові колони»)

В. Микола почув, як сонце припекло в щок, перекинувся на бік, липнув очима і знов їх заплющив (І. Нечуй-Левицький «Микола Джеря»)

Г. Фарби наближалися, різали мені в очі, але я все-одно дивився прямо в них... (Г. Тютюнник «Вогник далеко в степу»)

Д. Твої такі нечасті листи чомусь завжди пахнуть мені зів'ялими трояндами. Легкі, тонкі пахощі, мов спогад про якусь любов, минулу мрію ... тонко, але невідмінно нагадують мені про те, що моє серце віщує... (М. Олійник «Дочка Прометя»).

**Завдання 6.** Вкажіть, які з наведених нижче тверджень правильні, а які – ні.

А. Сприйняття – це віддзеркалення окремого подразника.

Б. У людини і тварин здатність рецепторів уловлювати сигнали обмежена.

В. Для сприйняття характерна безпосередня дія предметів на органи чуття.

Г. Сприйняття оточуючого частково залежить від культури і досвіду.

Д. При сприйнятті мозок людини діє шляхом послідовної перевірки гіпотез.

Е. Наочність і структурна не належать до властивостей сприйняття.

Є. Цілісність, константність, вибірковість є властивостями сприйняття.

Ж. При тлумаченні елементів сприйняття мозок вибирає найскладніший варіант.

З. Апперцепція – це сприйняття разом із думкою про нього.

**Завдання 7.** Закінчіть наведені нижче положення:

А. Органи чуття дитини здатні функціонувати з моменту .....

Б. Майже всі наші сприйняття – результат попереднього .....

В. Коли мозок не здатний більше сортувати сигнали, що поступають із зовнішнього світу, це значить, що він знаходиться в стані .....

Г. Сенсорна адаптація полягає в зниженні сприйнятливості рецепторів, що піддаються подразненню упродовж .....

Д. Вибір інформації, що поступає в мозок з навколишнього середовища, залежить головним чином від .....

Е. Зона, розташована між фізіологічним порогом і порогом сприйняття, називається .....

### **Тестовий контроль знань:**

#### **1. Відчуття, що несуть інформацію про стан внутрішніх органів:**

а) екстероцептивні відчуття;

б) інтероцептивні відчуття;

в) пропріоцептивні відчуття;

г) температурні відчуття.

**2. Зниження чутливості аналізатора під впливом тривалої чи постійної дії подразника (стимулу) – це:**

- а) адаптація;
- б) синестезія;
- в) сенсibiлізація;
- г) взаємодія відчуттів.

**3. Суб'єктивне відображення окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу в корі головного мозку внаслідок їх безпосереднього впливу на наші органи чуття – це:**

- а) сприймання;
- б) відчуття;
- в) увага;
- г) увава.

**4. Яке з наведених визначень відчуття є найбільш повним та правильним:**

- а) відчуття є процесом опосередкованого відображення людиною особливостей предметів та явищ об'єктивного світу;
- б) відчуття є процесом безпосереднього відображення людиною предметів та явищ зовнішнього світу у їх взаємозв'язках та відношеннях;
- в) відчуття є відображенням у мозку людини окремих особливостей, якостей предметів та явищ об'єктивної дійсності внаслідок їх безпосереднього впливу на аналізатори;
- г) відчуття – це відображення мозком предметів та явищ у всій сукупності їх особливостей, коли вони безпосередньо діють на аналізатори.

**5. Відчуття виникають при:**

- а) відсутності безпосереднього впливу стимулів;
- б) безпосередньому впливі фізичних стимулів;
- в) пошуковій діяльності індивіда;
- г) опосередкованому впливі психічних стимулів.

**6. Відповідь організму на безпосередній вплив зовнішніх стимулів – це:**

- а) сприймання;
- б) відчуття;
- в) мислення;
- г) пам'ять.

**7. До екстероцептивних відчуттів не належать:**

- а) статичні;
- б) зорові;
- в) слухові;
- г) нюхові.

**8. Яке з наведених визначень є найбільш повним та правильним:**

- а) сприймання – це відображення найбільш суттєвих якостей та особливостей предметів у їх сукупності;
- б) сприймання – це синтез відчуттів;

- в) сприймання – це психічний процес відображення в мозку предметів та явищ у цілому, у всій сукупності їх особливостей при безпосередній дії на органи чуття;
- г) сприймання – це безпосереднє відображення людиною предметів та явищ зовнішнього світу.

**9. Сприймання виникають при:**

- а) відсутності безпосереднього впливу стимулів;
- б) безпосередньому впливі стимулів;
- в) пошуковій діяльності індивіда;
- г) опосередкованому впливі психічних стимулів.

**10. Сприймання та відчуття:**

- а) не пов'язані;
- б) іноді пов'язані;
- в) частково пов'язані;
- г) пов'язані.

**11. Неправильно вказаний вид сприймання за змістом:**

- а) слухове сприймання;
- б) сприймання часу;
- в) сприймання простору;
- г) сприймання руху.

**12. За сенсорними особливостями не виділяють такий вид сприймання:**

- а) зорове сприймання;
- б) слухове сприймання;
- в) смакове сприймання;
- г) естетичне сприймання.

**13. Напрямок психології, що вивчає організацію сприйняття – це:**

- а) біхевіоризм;
- б) психоаналіз;
- в) гештальтизм;
- г) гуманістична психологія.

**Практичне заняття: Пам'ять (2 год.)**

**Мета:** розкрити основні характеристики пам'яті та методики їх дослідження.

**I. Питання для підготовки:**

1. Поняття про пам'ять. Психологічні теорії пам'яті.
2. Основні положення фізіологічних, фізичних та біохімічних теорій пам'яті.

3. Види пам'яті.

4. Запам'ятання та його види. Умови ефективного запам'ятовування.

5. Види відтворення.

6. Забування та боротьба з ним.

7. Індивідуальні особливості процесів пам'яті.

*Література: [1-18].*

**II. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Що таке «пам'ять» і які її види Ви знаєте?

2. Назвіть теорії пам'яті та вкажіть, яка із них Вам здається найбільш достовірною. Поясніть чому.

3. Яку роль відіграє пам'ять у поведінці та розвитку особистості?

4. Який існує взаємозв'язок між такими психічними процесами як пам'ять і уявлення?

5. Чим відрізняється уявлення від сприймання та пам'яті? 6. На прикладах поясніть прояв різних властивостей пам'яті. Яким чином їх можна виміряти? Від чого залежить їх характер?

7. Поясніть, в чому сутність різних процесів пам'яті. Який між ними взаємозв'язок?

8. Чим відрізняється ретроактивне гальмування від проактивного? Що потрібно пам'ятати і практично робити для того, щоб попередити забування важливого матеріалу?

9. Чи можна впливати на формування і розвиток пам'яті? Якщо так, то якими способами?

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

1. Умови успішного запам'ятовування.

2. Методи тренування та покращення пам'яті.

3. Мнемоніка.

4. Феноменальна пам'ять.

5. Порушення пам'яті та їхні наслідки.

6. Методи дослідження пам'яті людини.

7. Найважливіші теорії пам'яті в психологічній науці.

8. Розвиток пам'яті у дітей. Індивідуальні особливості пам'яті і здібності людини.

9. Умови успішного запам'ятовування учнями навчального матеріалу.

10. Причини забування та шляхи їх подолання.

11. Взаємодія розвитку пам'яті, мислення й уяви.

### **Ш. Практичні завдання:**

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** З наведених нижче понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) щодо подальших.

А. Психіка, пам'ять, віддзеркалення, пізнавальний процес, словесно-логічна пам'ять.

Б. Уявлення, віддзеркалення, чуттєвий образ, психіка, пізнавальний процес, образна пам'ять.

**Завдання 2.** У телесеріалі „Сімнадцять миттєвостей весни” за сценарієм Ю. Семенова є епізод розмови Штірліца (радянського розвідника Ісаєва) з гестапівцем, яку він завів, щоб дізнатися про долю своєї радистки Каті. Після завершення розмови він раптом попросив у гестапівця пігулки від головного болю. Авторський текст пояснює, що розвідник зробив це навмисне, бо знав: кінець розмови запам'ятовується краще, ніж його середина. Якби шеф гестапо Мюллер поцікавився причиною появи Штірліца в кабінеті свого співробітника, той напевно згадав би саме про ліки.

Яку психологічну закономірність ураховував розвідник? Який механізм її дії?

**Завдання 3.** Вкажіть, які види пам'яті є провідними для вас. Підтвердіть прикладами своє припущення.

**Завдання 4.** Для яких професій необхідний розвиток образної пам'яті? І чому в дітей образна пам'ять розвинута більше, ніж у дорослих?

**Завдання 5.** Прочитайте наведені нижче уривки з літературних творів. Вкажіть, які види пам'яті вони ілюструють?

А. Він пригадував, як тікав через горище, як скакав з покривлі на землю, як лежав у бур'яні, і весь його шляхетський гонор піднявся з самого дня, кипів, клеткотів в його душі. (І. Нечуй-Левицький «Микола Джеря»)

Б. У вухах його ще вчувався її голос свіжий, тонкий, її сміх молодий та дзвінкий; перед очима, як та причуда, манячила її постать метка, жвава; йому усміхалося її личко, біло-рум'яне, з ясними очима, з чорними бровами. (І. Нечуй-Левицький «Кайдашева сім'я»)

В. Добре пам'ятає він, як колотилось його серце, коли старости взялися за клямку і відчинили двері. В хаті стояв гомін, Петро з старостами сидів на лаві... (М. Коцюбинський «На віру»)

Г. Згадувались страхіття війни, кривава різанина в старовинному Львові, яку вчинили фашисти. Згадувались і друзі: як вони зустріли тяжкі виправдовування. Згадувались діти, що добровольцями впросились на війну. (М. Стельмах «Чотири броди»)

Д. Навкруги вила хуртовина, бурхав холодний вітер та крутив снігом, а Василькові згадалась тепла, ясна батькова хата, весело горить в хаті каганець. На столі стоїть кутя. Батько та дві сестрички сидять за столом, мати подає вечерю. Всі такі веселі, гомонять... (М. Коцюбинський «Ялинка»)

**Завдання 6.** Які типи запам'ятовування виявилися в наведеному нижче випадку?

Піддослідному Ш., який володів феноменальною пам'яттю, в багатолюдній аудиторії прочитали довгий ряд слів і попросили відтворити їх. Із цим він справився бездоганно. Потім йому запропонували назвати зі всього списку слів одне, що позначало інфекційне захворювання. Всі присутні люди зі звичайною пам'яттю миттєво пригадали це слово («тиф»), а піддослідному Ш. було потрібно цілих дві хвилини, щоб виконати завдання. Виявляється, упродовж усього цього часу він перебирав у думках по порядку всі заучені слова.

**Завдання 7.** Багато людей для кращого запам'ятовування вдаються до коротких записів. Чому такий прийом сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу?

**Завдання 8.** Прочитайте наведені нижче ситуації. В яких групах випробовувані краще запам'ятають матеріал? Чому?

А. Першій групі випробовуваних було запропоновано вирішити п'ять арифметичних задач. В другій групі випробовувані спочатку вирішували п'ять арифметичних задач, а тоді їм приблизно через 15 хвилин запропонували придумати п'ять аналогічних задач. Після цього в обох групах вимагалось відтворити числа з умов всіх задач.

Б. У двох студентських групах провели нове практичне заняття. В першій групі повідомили, що матеріал заняття перевірятиметься на іспиті в кінці сесії. В другій групі такого зауваження не робили. Через 2 тижні було проведено опитування в обох групах.

**Завдання 9.** Які суттєві умови успішного запам'ятовування були порушені в наведеній нижче ситуації?

Югославський психолог П. Радославлович проводив експеримент з людиною, яка погано розуміла мову, на якій проводився експеримент. Суть цього експерименту полягала в заучуванні восьми безглузких складів. Звичайно, щоб їх запам'ятати, було потрібно декілька повторень. На цей же раз випробовуваний прослухав їх 20, 30, 40 і, нарешті, 46 разів, але так і не дав експериментатору сигнал, що їх запам'ятав. Потім попросили відтворити ці 8 складів лаборантку, яка їх читала. Однак і вона змогла відтворити тільки деякі зі складів, але не всі.

### **Тестовий контроль знань:**

#### **1. Пригадування – це:**

- а) відтворення, яке вимагає напруження нервових сил, вольових зусиль;
- б) відтворення при повторному сприйманні об'єкта;
- в) цільовий аналіз інформації;
- г) поновлення в пам'яті образів конкретних об'єктів, які виникли у корі головного мозку в момент сприймання.

#### **2. Ви намагаєтесь відшукати потрібний термін під час перекладу статті**

**у:**

- а) сенсорній пам'яті;
- б) оперативній пам'яті;
- в) короткочасній пам'яті;
- г) довготривалій пам'яті.

**3. Процес відновлення інформації, повернення її із «сховища» у свідомість носить назву:**

- а) запам'ятовування;
- б) відтворення;
- в) збереження;
- г) впізнавання.

#### **4. Неправильно названий основний процес пам'яті:**

- а) запам'ятовування;
- б) зберігання;
- в) повернення;
- г) відтворення;

**5. За тривалістю утримання матеріалу, що запам'ятовується не виділяють:** а) емоційну пам'ять;

- б) короткочасну пам'ять;
- в) довготривалу пам'ять;
- г) оперативну пам'ять.

**6. В якому з варіантів дана правильна класифікація видів пам'яті за характером психічної активності:**

- а) образна, рухова, словесно-логічна, емоційна;

- б) образна, рухова, механічна, словесно-логічна, емоційна;
- в) слухова, довільна, образна, рухова, словесно-логічна, короткочасна;
- г) образна, рухова, словесно-логічна, тактильна.

**7. В якому з варіантів дана правильна класифікація видів пам'яті за участю аналізаторів:**

- а) образна, рухова, словесно-логічна, емоційна, короткочасна;
- б) образна, рухова, механічна, словесно-логічна, емоційна;
- в) слухова, рухова, смакова, зорова, нюхова;
- г) образна, рухова, словесно-логічна, тактильна.

**8. Яке з наведених визначень пам'яті є найбільш повним і правильним:**

- а) пам'ять – збереження раніше придбаних вражень;
- б) пам'ять – це психічний процес використання раніше придбаного досвіду в практичній діяльності;
- в) пам'ять – це заснована на відчуттях та сприйманнях здібність людини збагатити свій досвід;
- г) пам'ять – це здібність нервової системи набувати, зберігати та відтворювати досвід.

**9. «Знайомий стрибнув на підніжку трамвая і гукнув мені свій номер телефону. Я намагався скомбінувати цифри у значущу модель, та вони «розтанули» у закутках мозку через лічені секунди». Цифри залишаються в мозку протягом 15-25 секунд у:**

- а) сенсорній пам'яті;
- б) семантичній пам'яті;
- в) короткочасній пам'яті;
- г) довготривалій пам'яті.

**10. Неправильно названий вид пам'яті залежно від матеріалу, який запам'ятовується:**

- а) образна пам'ять;
- б) словесно-логічна пам'ять;
- в) рухова пам'ять;
- г) інтелектуальна.

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

**Мета:** розкрити процеси мислення як вищої форми пізнавальної діяльності та ознайомитися з методиками його дослідження.

**Питання для підготовки:**

1. Поняття про мислення.
2. Зв'язок мислення і мови.
3. Основні процеси мислення.
4. Логічні форми мислення.
5. Процес розв'язання задач.
6. Індивідуальні особливості мислення.

*Література: [1-18].*

**Основні поняття:**

мислення; поняття, судження, умовивід; аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація, індукція, дедукція;

проблемна ситуація, наочно-дійове мислення, наочно-образне мислення, абстрактно-логічне мислення, теоретичне мислення, практичне мислення, дискурсивне мислення, інтуїтивне мислення, репродуктивне мислення, продуктивне мислення.

## **II. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Що таке «мислення» і як воно пов'язане з мовою, мовлення та іншими психічними процесами?
2. Яку роль грає мислення в поведінці та розвитку особистості?
3. Яким чином можна виміряти особливості мислення?
4. Назвіть основні форми мислення та наведіть приклади для їх пояснення.
5. Перелічіть розумові операції та поясніть ситуації, в яких вони мають місце.
6. Які види мислення Ви знаєте?
7. Чи існують способи активізації розумової діяльності? Якщо так, то які Ви знаєте?
8. Які характерні особливості творчого, дискурсивного та репродуктивного мислення?

## **Теми рефератів та повідомлень:**

1. Проблема генетичного зв'язку мислення і мовлення.
2. Проблеми ліворукості.
3. Концепції розвитку мислення в онтогенезі.
4. Поняття про евристику
5. Проблеми і шляхи розвитку творчого мислення.

## **Психологічні задачі:**

1. Поясніть вислів «Людина, здається, створена для того, щоб мислити: у цьому – її гідність, її заслуга...» Блез Паскаль
2. Студентка готується до іспиту й усвідомлює, що краще запам'ятовує матеріал, коли переказує його вголос, навіть без співрозмовника. Поясніть, як взаємозв'язок мислення і мови проявляється в цій ситуації. Які функції мови забезпечують ефективність мислення?

## **III. Практичні завдання:**

### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** Визначте, які особливості мислення як одного з пізнавальних процесів проявляються в наведених нижче прикладах.

А. Ви підходите до автобусної зупинки не в годину «пік» і помічаєте на ній незвичайно багато людей. Ви здогадуєтеся: давно не було автобуса.

Б. Мати приходить додому і помічає, що син-дошкільник незвично тихий і мовчазний. Мати мимоволі думає: занедужав або набешкетував.

**Завдання 2.** Виберіть з характерних особливостей процесів віддзеркалення ті, які стосуються мислення людини:

А. Віддзеркалення окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу.

Б. Віддзеркалення минулого досвіду у вигляді відчуттів, думок і образів, раніше сприйнятих предметів і явищ.

В. Віддзеркалення предметів і явищ у сукупності їх властивостей і частин.

Г. Віддзеркалення загальних та істотних ознак, зв'язків і відношень предметів і явищ.

Д. Віддзеркалення при безпосередній дії предметів і явищ на органи чуття.

Е. Віддзеркалення дійсності опосередкованим шляхом, при участі мови.

**Завдання 3.** У кожному з рядків зі слів, вказаних у дужках, виберіть те, яке знаходиться до першого слова в тому ж відношенні, що і в наведеному зразку.

1. Зразок: сприйняття : чуттєвий образ.

Поняття : ..... (узагальнене віддзеркалення, інформація, психіка, думка).

2. Зразок: відчуття : живе споглядання.

Поняття : ..... (вторинне, ідеальне, опосередковане віддзеркалення, умовний рефлекс).

3. Зразок: уявлення : активне віддзеркалення.

Мислення : ..... (випереджаюче віддзеркалення, абстрактний образ, рефлекс).

**Завдання 4.** Вставте пропущені слова в наведені нижче твердження.

А. Свідомість підіймається до рівня мислення, в процесі якого узагальнення здійснюється як усвідомлення і виокремлення ..... зв'язків речей.

Б. Мислення дає знання про ..... властивості, зв'язки і відношення ..... реальності, здійснює в процесі пізнання перехід «від явища до ..».

В. Опосередкований і ..... характер мислення забезпечує пізнання людиною не тільки явищ, але і їх ..

Г. Осмислене споглядання є усвідомлення одиничного у формі ..

Д. Думка набуває у ..... необхідну матеріальну оболонку, в якій вона тільки і стає доступною для інших людей і для нас самих.

Е. Сутність мислення полягає у встановленні .....-..... зв'язків і відношень між предметами та явищами.

Є. Теоретичне мислення – це оперування знаннями, вираженими в .., ..... і ..

Ж. Характерна особливість .....-..... мислення – це безпосередній зв'язок зі сприйняттям мислячої людини.

З. Діяльність практичного мислення спрямована на вирішення ..... задач, а функціонування теоретичного мислення пов'язане з пошуком ..

И. Інтуїтивне мислення носить згорнутий, в основному ..... характер і означає акт одномоментного «.....» структури ситуації або задачі.

**Завдання 5.** Прочитайте наведений нижче уривок із твору К. Гордієнко «Буймир». Обгрунтуйте на його основі зв'язок мислення з іншими пізнавальними процесами.

Юрій Іванович ... зачав читати, як латану свитину з каліки знімають, розпинають вдову за подушне... Вперше заробітчани почули з уст майстра про гірку долю співця-кріпака Шевченка, як його цар мучив, карав, та він не каюся, сів полум'яне слово про волю між людьми, розкривав очі, бо вже стільки людської крові пролилось, втопити всіх імператорів би стало... «Чи буде правда на землі?» – ця думка давно Захарове серце клопоче. «Повинна бути, – гнівно кобзар прорікає, – бо сонце стане і осквернену землю спалить... Оживуть степи, озера, і вільні люди посядуться, і осядуть веселі села... І вже іскра проти панів тліє, дожидає тільки рук

твердих та сміливих». Страшна дійсність розкривалася перед Захаровими очима. ... Рідним словом великий співець – кріпак промовляв до людей, виводив на ясну путь...

**Завдання 6.** Визначте, які операції мислення будуть виконувати учні в цих ситуаціях. Поясніть свою відповідь.

А. П'ятеро учнів виконують стійку на лопатках. Учитель дає завдання класу: вибрати найкраще виконання вправи.

Б. Учитель пояснює й показує техніку виконання опорного стрибка через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Клас виконує завдання: а) визначити, з яких елементів складається стрибок, б) описати техніку виконання стрибка.

В. Іде вивчення елементів баскетболу. Учитель дає завдання класу: визначити, на що потрібно звертати увагу при виконанні кидка в кільце однією рукою від плеча.

Г. Іде вивчення акробатики в 3 класі. Учитель дає завдання: визначити загальні елементи в перекиді вперед, перекиді назад і стійці на лопатках.

Д. Учитель в 1 класі показує картинки, на яких зображені баскетбольний м'яч, гімнастичні кільця, тенісна ракетка, бруси, ядро, поперечина, скакалка, кеглі. Далі вчитель просить дітей розподілити всі предмети на дві групи.

**Завдання 7.** Ознайомтеся з прийомами розвитку творчого мислення. Обґрунтуйте позитивні та негативні сторони застосування перерахованих нижче прийомів розвитку мислення. Додайте свої, відомі Вам.

А. ...пропонувати багато нових, нестандартних завдань для вирішення.

Б. ...при наявності відомого способу вирішення завдання спробувати знайти альтернативні способи.

В. ...пропонувати завдання із суперечливими умовами.

Г. ...???

**Завдання 8.** Прочитайте наведений нижче уривок із твору К. Гордієнко «Буймир». Яка форма мислення представлена у ньому? Обґрунтуйте свою відповідь.

Складне слово, що зразу і не вимовиш, – про експлуатацію вперше Захар почув: відробітки, найми, заробітки – експлуатація ... злидні, напасті, що село давять, закладені в тому значному, змістовному слові. І вже Захарові нетяжко досягнути нове огняне слово – революція, що означає народне повстання проти гнобителів, себто експлуататорів... Саме за те, що хотіли пробудити народ, і заслав цар на каторгу, в тюрми заганяв...

**Завдання 9.** Встановіть, про які операції мислення йдеться в наведених нижче літературних прикладах.

А. Часто мені приходиться на думку: чого б то чоловікові так дуже пристращатись на сім світі до чого-небудь, не то щоб до якої речі, а то хоч би і до наймиліших людей: жінки, діточок, щирих приятелів, і других? Перше усього подумаймо: чи ми на сім світі вічні? (М. Вовчок «Маруся»)

Б. От опинивсь на невеличкім горбу по той бік місточка; став, обернувся лицем до його; глянув на рудку; перевів погляд на крайнє жито. «Отже, тут кращі хліба, ніж під селом», – подумав сам собі, – «тут, мабуть, сильніший дощ

пройшов...» Знов повернувся і рушив далі. (П. Мирний «Хіба ревуть воли як ясла повні»)

В. Учителька взяла якусь срібну кульку на полиці і пропустила її в кільце, а потім підігріла кульку на спиртівці, і вона вже не могла пройти в кільце Хоча це була та сама кулька! – Бачите, діти, – сказала вчителька, від нагрівання тіла розширюються, збільшуються, а від холоду стискаються. «Ач, цікаво! – подумала Галочка, – прийду додому і обов'язково посаджу на батарею мишку. Хай сидить, поки не збільшиться». (О. Довженко «Галочка»)

Г. – Еге, так ось воно як! Очима видно, а чим же чути? – Знов рознімає і затулює рот – чути! Далі очі – все чути. Аж ось прийшла думка – заткати пальцями вуха. Шум-шум-шум. А то що таке? Чути шум, але не чути ні кудкудакання курей, ні кевкання кані. Віднімає пальці – чути кудкудакання, а шуму нема. Другий раз – те саме. Що се таке? – міркує сам собі Мирон. – Еге, знаю вже! Вухами чую кудкудакання, а пальцями чую шум! Аякже, аякже! (І. Франко «Малий Мирон»)

### **Тестовий контроль знань:**

#### **1. Умовивід – це:**

- а) форма мислення, що відображає зв'язки між предметами;
- б) форма мислення, при якій на основі кількох суджень роблять нове;
- в) процес мислення, визначення подібності та відмінності між предметами; г) мислительна операція, що полягає у поділі в думках складного об'єкта на окремі частини.

#### **2. Уявне відокремлення властивостей від об'єкта, виділення окремих його частин, елементів – це:**

- а) синтез;
- б) узагальнення;
- в) аналіз;
- г) абстрагування.

#### **3. Поєднання окремих компонентів об'єкта в єдине ціле називається:**

- а) аналізом;
- б) дедукцією;
- в) індукцією;
- г) синтезом.

#### **4. Абстрагування – це:**

- а) поділ у думках складного об'єкта на окремі частини;
- б) миттєве усвідомлення розв'язання проблеми;
- в) уявне відокремлення істотних властивостей предмета від несуттєвих ознак;
- г) уявне згрупування предметів за загальними та істотними ознаками.

#### **5. Яке з наведених визначень поняття є правильним і точним:**

- а) це форма мислення, є найбільш повним відображенням ознак предметів і явищ навколишнього світу;
- б) це форма мислення, яка відображає за допомогою слова сутність того чи іншого предмета;
- в) це форма мислення, яка являє собою узагальнення предметів та явищ навколишнього світу;

г) це форма мислення, яка виражає за допомогою слова різні ознаки предметів та явищ об'єктивної дійсності.

**6. Аналіз, інтерпретація та інтеграція стимулів в єдиний цілісний образ – це:**

- а) сприймання;
- б) мислення;
- в) відчуття;
- г) пам'ять.

**7. Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів:**

- а) абстрагування;
- б) аналіз;
- в) систематизація;
- г) порівняння.

**8. У чому виявляється розуміння того чи іншого об'єкта:**

- а) у відображенні об'єкта окремо від усіх інших;
- б) у переліченні його ознак і властивостей;
- в) у розкритті зв'язків і відношень цього об'єкта з іншими об'єктами;
- г) у спостереженні за об'єктом.

**9. Ступінь проникнення у сутність явища:**

- а) глибина мислення;
- б) самостійність мислення;
- в) широта мислення;
- г) критичність мислення.

**10. Здатність адекватно оцінювати об'єктивні умови і власну активність:**

- а) широта мислення;
- б) критичність мислення;
- в) глибина мислення;
- г) самостійність мислення.

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

**Мета:** узагальнити знання щодо феноменів уяви, її видів, процесів створення образів уяви, методами дослідження

**Питання для підготовки:**

1. Поняття про уяву, та її фізіологічні основи.
2. Процес утворення образів уяви.
3. Види уяви та їх особливості.
4. Роль уяви в ігровій діяльності дитини і творчій діяльності дорослого.

*Література: [1-18].*

**Основні поняття:** уява, активна уява, пасивна уява, мимовільна уява, довільна уява, продуктивна уява, репродуктивна уява; відтворююча уява, творча уява, мрія, фантазія, сновидіння, галюцинація, марення; аглютинація, схематизація, акцентування, гіперболізація, типізація, аналогія; ідеомоторний акт.

**II. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. В чому полягає своєрідність уяви як пізнавального психічного процесу?

2. Чи тотожні поняття «уява» та «уявлення»? Який існує між ними взаємозв'язок?

3. Наведіть приклади відтворюючої та творчої уяви.

4. Чи тотожні поняття «ілюзія», «галюцинація» та «марення»? Чому?

5. Назвіть основні механізми переробки уявлень в уявні образи. Вкажіть, в яких життєвих ситуаціях ми їх застосовуємо?

6. Від чого залежить індивідуальна своєрідність уяви кожного індивіда?

7. Які потрібно створити умови, щоб максимально розвинути уяву в дітей?

8. Яка роль уяви в творчому процесі? Чи можна навчитися творити?

### **Робота з першоджерелами:**

1. Балацька Л. К. Уява в житті дитини / Л. К. Балацька // Загальна психологія : хрестоматія : навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та [ін.]. – К. : Каравела, 2012. – С.241-253

### **III. Практичні завдання:**

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** Як ви розумієте слова відомих психологів щодо уяви? Наведіть приклади в їх підтвердження.

А. «Уявляти – це перетворювати» (С. Л. Рубінштейн).

Б. «Уява виступає як тимчасово виконуючий обов'язки логічного мислення» (А. В. Петровський).

**Завдання 2.** Прокоментуйте вислів О. Довженка щодо значення уяви. «Сумно і смутно людині, коли висихає і сліпне уява, коли повертаючись до найдорожчих джерел дитинства та юнацтва, нічого не бачить вона другого, не буденного, ніщо не гріє її, не будить радощі ані людського суму».

**Завдання 3.** Визначте, які з перерахованих характеристик відносяться до уяви, а які – до уявлення.

А. Людина створює в своїй свідомості образ, якого поки в реальності ще не існує.

Б. Це психічний процес віддзеркалення предметів або явищ, які в даний момент не сприймаються.

В. Її діяльність найтіснішим чином пов'язана з емоційними переживаннями людини.

Г. Її роль у творчому процесі важко переоцінити.

Д. Це не просто наочні образи дійсності, а завжди певною мірою узагальнені образи

Е. Образи створюються тільки шляхом переробки окремих сторін наявних у людини образів реальної дійсності.

Є. Здійснює ряд функцій в психічній регуляції поведінки людини: сигнальну, регулюючу і настроювальну.

Ж. Найважливішою умовою їх розвитку є наявність достатньо багатого перцептивного матеріалу.

**Завдання 4.** Вставте пропущені слова в наведених нижче положеннях.

А. Уява – це процес перетворення ....., що відображають реальну дійсність, і створення на цій основі ..... уявлень.

Б. Фізіологічною основою уяви є актуалізація ..... , їх розпад, перегрупування і об'єднання в нові системи

В. Образи ..... уяви виникають спонтанно, крім волі і бажання людини

Г. Мрія – це уява, спрямована на .....

Д. .... є результатом тих або інших порушень психіки або роботи організму.

Е. Одним із найбільш поширених способів переробки образів сприйняття в образи уяви є ..... або ..... об'єкту або його частин.

**Завдання 5.** Розв'яжіть запропоновані тестові завдання:

А. Найпростіша форма синтезу в процесі уяви, що характеризує з'єднання частин двох або декількох предметів, в результаті якого виходить образ нового, називається: а) гіперболізування; б) аналогія; в) аглютинація; г) типізація.

Б. Процес свідомого конструювання людиною дійсності, а не простого механічного її копіювання чи відтворення позначається поняттям: а) активна уява; б) продуктивна уява; в) конструктивна уява; г) мрія; д) галюцинація.

В. У якому рядку розкрита сутність акцентування як механізму переробки уявлень в уявні образи: а) з абстрагованими образами проводяться операції, які можуть бути охарактеризовані як синтез; б) відбувається свідоме відволікання від неістотних, або другорядних, сторін об'єкту; в) відбувається включення вже відомих образів в новий контекст; г) підкреслюються найістотніші, типові ознаки образу; д) людина перетворює уявлення і створює нові не за наявним зразком, а самостійно.

**Завдання 6.** Подумайте і вкажіть, який прийом створення образу запропонував Леонардо да Вінчі? Як Ви гадаєте, де ще, крім мистецтва, використовується ця найпростіша форма синтезу у процесі уяви?

Всім відомі поради, які надавав Леонардо да Вінчі молодим художникам: «Якщо ти бажаєш заставити виглядати природно вигадану тварину, – нехай це буде, скажімо, змія, – то візьми для її голови голову вівчарки або лягавої собаки, приєднай до неї котячі очі, вуха сови, ніс борзої, брови лева, скроні старого півня і шию водяної черепахи».

### **Тестовий контроль знань:**

**1. Створення нових образів шляхом підкреслення певних рис – це:**

- а) схематизація;
- б) аналогія;
- в) аглютинація;
- г) акцентування.

**2. Перебільшення певної ознаки чи якості предмета або явища з метою підсилення художнього враження – це:**

- а) акцентування;
- б) гіперболізація;
- в) схематизація;
- г) літота.

**3. Уява – це:**

- а) створення в корі головного мозку нових образів на основі набутого досвіду;
- б) пригадування образів раніше сприйнятих предметів і явищ;

- в) створення нових образів шляхом виокремлення тих чи інших рис предмета;
- г) суб'єктивне відображення окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу в корі головного мозку внаслідок їх безпосереднього впливу на наші органи чуття.

**4. Прийом створення нових образів уяви шляхом поєднання окремих частин, наявних у нашій свідомості образів та уявлень, – це:**

- а) аналогія;
- б) схематизація;
- в) літота;
- г) аглютинація.

**5. «Виділення істотного, збірного й втілення в окремому образі». Описано такий прийом творчої уяви, як:**

- а) схематизація;
- б) типізація;
- в) літота;
- г) аглютинація.

**6. Яке з наведених визначень уяви є найбільш точним і правильним:**

- а) уява – це процес побудови людиною образів об'єктів;
- б) уява – це психічна діяльність, наприкінці якої здійснюється побудова нових форм уявлень чи думок;
- в) уява – це процес побудови людиною на основі придбаного нею досвіду об'єктів, які вона не уявляла та не уявляє;
- г) уява – це сукупність уявлень про навколишню дійсність.

**7. Як називається побудова образів уяви, яка здійснюється шляхом об'єднання елементів, узятих з інших уявлень:**

- а) доповнення;
- б) аглютинація;
- в) акцентування;
- г) типізація.

**8. Залежно від участі волі в діяльності уяви її поділяють на:**

- а) тривалу та напружену;
- б) мимовільну та довільну;
- в) активну та пасивну;
- г) репродуктивну та творчу.

**9. Вкажіть рядок, де правильно вказані прийоми створення образів уяви:**

- а) мрія, аглютинація, аналогія;
- б) літота, схематизація, акцентування;
- в) аналогія, думка, порівняння;
- г) аглютинація, фантазія, акцентування.

**10. Уява притаманна:**

- а) вищим тваринам;
- б) усім тваринам;
- в) тваринам і людині;
- г) лише людині.

## Практичне заняття: Увага (2 год.)

**Мета:** узагальнити знання щодо феноменів уваги, її видів, процесів створення образів уваги, методами дослідження

### **Питання для підготовки:**

1. Поняття про увагу та її фізіологічні основи.
2. Види і форми уваги.
3. Структура (властивості) уваги.
4. Шляхи керування увагою учнів.
5. Неуважність та розсіяність.

*Література:* [1-18].

**Основні поняття:** увага; об'єм уваги, розподіл уваги, стійкість уваги, зосередженість уваги, спрямованість уваги, концентрація уваги, переключення уваги; природна увага, соціально обумовлена увага; безпосередня увага, опосередкована увага; флюктуюча увага; довільна, мимовільна, післядовільна увага; колективна, групова, індивідуальна увага; сенсорна, інтелектуальна, моторна увага.

### **П. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Що таке «увага» і в чому полягають її фізіологічні основи?
2. Які Вам відомі психологічні теорії уваги? Яка з них, на вашу думку, є найбільш прийнятною?
3. Який зв'язок уваги з іншими психічними процесами?
4. Яку роль грає увага в поведінці та діяльності людини?
5. Якими способами можна виміряти властивості уваги?
6. Чим відрізняються довільна та післядовільна увага?
7. Чи можна впливати на формування і розвиток властивостей і видів уваги? Якщо так, то яким чином?
8. Які вікові особливості розвитку уваги?

### **Психологічні задачі:**

1. Доповніть твердження.
  - А) Поняття «відповідність внутрішньому стану організму (потребі)» відноситься до « ... » так само, як «пізнавальні потреби» до «післядовільної уваги».
  - Б) Поняття «особливості нервової системи (темпераментальні характеристики)» відноситься до «стійкості уваги» так само, як «автоматизація одного з видів діяльності, що виконується» до «успішності ... уваги».
2. Уважно прочитайте твердження, наведені нижче. Поставте напроти твердження «П», якщо воно правильне, або «Н», якщо воно неправильне.
  - а) На даний момент не викликає сумнівів той факт, що увага як окремий процес не існує: вона виступає лише як сторона або характеристика іншого предмета.
  - б) Мимовільна увага – це увага неуважної людини.
  - в) Перехід до нової діяльності значно складніший, якщо попередня діяльність незавершена.
  - г) За умов поєднання розумової та фізичної активності продуктивність розумової діяльності знижується менше, ніж рухової.

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

1. Сучасні теорії розвитку уваги.
2. Порушення уваги.
3. Вікові особливості розвитку уваги.

### **III. Практичні завдання:**

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** Поясніть з погляду закономірностей вищої нервової діяльності явища, що зустрічаються в педагогічній практиці.

- A. На одноманітні зауваження учні перестають реагувати.
- Б. Учень іноді губиться біля дошки, хоча знає матеріал.
- В. Першокласник при письмі скоює багато зайвих рухів.
- Г. Зосереджений над вирішенням задачі, учень нічого не помічає навколо.
- Д. Після тривалого «відпочинку» біля телевізора школяр довго не може заснути.

**Завдання 2.** Вкажіть, за якими зовнішніми ознаками можна судити про неувважність студента під час заняття.

Костянтин Б. сидить обличчям до викладача. Він спокійний, його погляд спрямований у вікно, а точніше у двір. Костянтин нічим не порушує дисципліну, але за ходом заняття не стежить. Один зі студентів помилився біля дошки, – весь клас сміється. Костянтин залишається так само спокійним, так само пильно дивиться у вікно. Викладач переводить погляд туди ж. Він бачить на стадіоні хлопців, які грають у футбол. Вони гаряче сперечаються, доводячи щось одному з воротарів. Костянтин теж обурений, він поривається щось крикнути. Викладач задає Костянтину питання. Костянтин здивовано мовчить.

**Завдання 3.** Вкажіть, які властивості уваги проявляються в описаних випадках. За якими ознаками це можна встановити?

A. Учень музичної школи одного разу ранком слухав цікаву радіопередачу для школярів. Раптом він пригадав, що до сьогоднішнього уроку музики він повинен розібрати задану п'єсу. Продовжуючи слухати радіо, він сів за піаніно й став неголосно розбирати п'єсу. Коли радіопередача була закінчена, хлопчик закрив піаніно, виключив радіо й вирушив до музичної школи. Там його похвалили за добре розібрану п'єсу, а по дорозі додому він докладно розповідав друзям зміст прослуханої радіопередачі.

Б. Вона одночасно могла їсти, наспівувати нову пісеньку, поглядати на себе в дзеркало, розповідати щось матері та ще притупувати під столом підшвами капців. (І. Стаднюк «Війна»)

В. Все сонце зайшло, вже ніби дрімота розлилась над густими садками, над густим лісом, а дід усе розказував, а діти все слухали неначе якусь дивну казку. (І. Нечуй-Левицький «Микола Джеря»)

Г. Сиділа на вогкому пеньку й дивилася на далеку просіку глибоко запаленими очима. Не бачила й не чула, як її всі шукали, кликали, заглядали в льох, на горище. Не чула як пес моторошно вив услід машині. (К. Мотрич «Політ журавлів над не толоченими травами»)

**Завдання 4.** Під час екзаменаційної сесії студент готується до екзамену з предмета, який для нього не цікавий. Кілька разів він починає читати підручник,

потім припиняє. Встає, ходить кімнатою, потім знову сідає. З чим можуть бути пов'язані його труднощі при входженні в роботу?

**Завдання 5.** Під час хірургічної операції за спиною хірурга падає металевий лоток з інструментами. Які професійні вимоги висуває така ситуація до уваги хірурга?

**Завдання 6.** Поясніть, чим може бути обумовлена неуважність:

- студента на занятті;
- психолога при консультуванні клієнта;
- вашого знайомого при розмові з вами.

**Завдання 7.** Почніть в зошиті на початку рядка малювати невеликі трикутники вершиною то вгору, то вниз. Постарайтеся не робити помилок (повторів). Якщо помилки мають місце, дайте їм пояснення.

**Завдання 8.** Прочитайте наведений нижче уривок з роману Л.М. Толстого «Війна і мир». Як можна пояснити те, що П'єр Безухова сприймав досить сильні подразники? Чи можна назвати П'єра розсіяною людиною?

П'єр слідував за генералом полем бою і напружено роздумував. «Він не чув звуків куль, які вищать з усіх боків, і снарядів, що пролітали через нього, не бачив ворога, котрий був на тій стороні річки, і довго не бачив убитих і пораних, хоча багато хто падав недалеко від нього».

**Завдання 9.** На практичному занятті у ЗВО викладач у тих випадках, коли студенти поводити себе занадто шумно, стукав по письмовому столу шматком крейди. На який вид уваги розраховував педагог? Як довго він може користуватися прийомом?

**Завдання 10.** Встановіть, про які види уваги (природна – соціально обумовлена; пряма – опосередкована та ін.) йдеться в наведених нижче літературних прикладах.

А. Юрко мав не один доказ своєї правоти, але раптом замовк, побачивши, як з протилежного обривистого берега злетів маленький птах і полетів понад рікою. – Бачив? – спитав Антось. – Бачив. Це зимородок. (В. Гжицький «Слово честі»)

Б. Увагу Федора Ксенофонтівича привернула газета на підвіконні, покладена так, що в очі впадав заголовок: «Повідомлення ТАРС» (І. Стаднюк «Війна»)

В. Почав розглядати дівчат, звичайно, як москаль, та й ще й молодий. Він зараз пізнав одну: то була та дівчина, що прибігла вчора перечати вогню. (І. Нечуй-Левицький «Дві московки»)

Г. В селі бевкнув дзвін на гвалт і жалібно розлився його гук по полі, попід лісом. Всі вони разом обернулися назад. (І. Нечуй-Левицький «Микола Джеря»)

Д. Івасеві про все те було байдуже; він не тільки не дослухався до того, він не примічав і того, як немилосердно сонце пекло – палило. У його своя прашка, своя забава, – ця хитра червона комашина хоч би усиками моргнула, ніжною повела, – хоч убий! (П. Мирний «День на пастівку»)

**Завдання 11.** Вкажіть, які умови потрібні для виникнення і підтримки довірливої, а які – для мимовільної уваги.

А. Постановка питань і вирішення невеликих задач упродовж певного відрізка часу.

Б. Особливості подразників, які впливають: новизна, контраст між ними, зміни в подразниках.

В. Усвідомлення поточних результатів діяльності у формі внутрішнього словесного звіту.

Г. Використовування потреб та інтересів, із задоволенням яких пов'язаний сприйманий матеріал.

Д. Постановка істотно значущої мети і завдань діяльності.

### **Тестовий контроль знань:**

#### **1. Увага – це:**

- а) психічний процес, який забезпечує сприйняття об'єкта;
- б) форма психічної діяльності людини, що виявляється у її спрямованості та зосередженості свідомості на об'єкті, при одночасному абстрагуванні від інших;
- в) психічний пізнавальний процес, що виявляється у зосередженості на об'єкті, який має для людини актуальне значення;
- г) психічний стан зосередженості на актуальному об'єкті.

#### **2. Поняття «післядовільна» увага було введено у науковий обіг:**

- а) І. Павловим;
- б) М. Добриніним;
- в) А. Петровським;
- г) П. Анохіним.

#### **3. Концентрація уваги – це:**

- а) можливість утримати в сфері уваги водночас кілька об'єктів;
- б) тривалість зосередження уваги на об'єкті;
- в) ступінь зосередження уваги на об'єкті;
- г) перенесення уваги з одного предмета на інший.

#### **4. Свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній діяльності:**

- а) мимовільна увага;
- б) післядовільна увага;
- в) внутрішня увага;
- г) довільна увага.

#### **5. Тривалість зосередження на об'єктах діяльності:**

- а) концентрація;
- б) стійкість;
- в) відволікання;
- г) переключення.

#### **6. Тахістоскоп – прилад для дослідження:**

- а) пам'яті;
- б) уваги;
- в) мислення;
- г) уяви.

#### **7. Міра інтенсивності зосередження уваги на об'єктах, що є предметом розумової або фізичної діяльності:**

- а) переключення;
- б) стійкість;

- в) концентрація;
- г) розподіл.

**8. Кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час:**

- а) стійкість уваги;
- б) концентрація уваги;
- в) обсяг уваги;
- г) переключення уваги.

**9. Людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Це вказує на важливу закономірність уваги:**

- а) стійкість;
- б) переключення;
- в) відволікання;
- г) вибірковість.

**10. Форма уваги, при якій вона спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів, думок, переживань:**

- а) зовнішня;
- б) внутрішня;
- в) довільна;
- г) мимовільна.

**Практичне заняття: Поняття про емоційно-почуттєву сферу (2 год.)**

**Мета:** узагальнення знань здобувачів щодо особливостей афективної сфери та основних теорій походження емоцій; розглянути основні класифікації емоцій та почуттів

**Питання для підготовки:**

- Значення емоцій і почуттів в житті людини.
- 2. Почуття та потреби особистості.
- 3. Основні теорії походження емоцій.
- 4. Психофізіологічні основи емоцій та почуттів
- 5. Основні підходи до класифікації емоцій та почуттів.
- 6. Характеристика окремих видів фундаментальних емоцій (інтерес, здивування, гнів, відроза, презирство, страх, сум).
- 7. Характеристика окремих видів почуттів.
- 8. Емоційна поведінка та її види.

*Література: [1-18].*

**Основні поняття:** афективна сфера, чуттєвий тон відчуттів, емоція, почуття, пізнання, складові емоцій, функції емоцій, властивості емоційно-почуттєвої сфери, власне емоції, «фундаментальні» емоції, інтерес-хвилювання, радість, горе-страждання, гнів, відроза, презирство, страх, подив, сором; почуття, амбівалентність почуттів, модальність почуттів, стеничні і астенічні емоції, моральні, інтелектуальні, естетичні почуття, практичні почуття.

**II. Питання для обговорення і рефлексії:**

- 1. Чи згодні ви з твердженням, що багатство емоційного життя залежить від кількості контактів з предметним світом?

2. Як відбувається відображення дійсності почуттями і чим воно відрізняється від відображення у пізнанні?
3. Чи поняття «емоції» та «почуття» є тотожними?
4. Чи згодні ви з думкою, що відмінність між емоціями і почуттями мають кількісний характер?
5. Які ознаки свідчать про те, що людина знаходиться в стані емоційного збудження?
6. Назвіть функції емоцій.
7. Наведіть приклади, коли емоційні реакції не відповідають об'єктивним впливам. Наведені ситуації проаналізуйте.
8. Чим можна пояснити, що іноді емоційні реакції не відповідають об'єктивним впливам?
9. Чому людина в горі відчуває себе легше, коли виплачеться?
10. Чому моральні, інтелектуальні, естетичні і практичні почуття належать до вищих почуттів?
11. Чи є тотожними поняття: “моральні почуття” і “моральні переконання”?
12. Як почуття людини впливають на її діяльність?
13. У чому полягають відмінності емоцій людини від емоцій тварини?

### **Психологічні задачі:**

1. Уявіть собі людину, повністю позбавлену всіх емоцій. Як протікали б її психічні процеси? Як вона сприймала би навколишній світ? Які труднощі виникли б у процесі виховання такої людини? Чи змогла б вона сформуватися в повноцінну особистість? Які проблеми вона б зустрічала при спілкуванні з іншими людьми?

2. Спостереження показали, що з веселих та доброзичливих лікарів, які брали участь в експерименті (на початку їм було по 25 років) через 25 років померло тільки 2%, а зі злих та роздратованих - 14%.

Аналогічно і в експерименті з юристами : 4% та 20% відповідно. Поясніть, чому.

3. Ч. Дарвін вважав, що вискалювання зубів твариною у стані гніву є біологічно доцільним засобом боротьби з ворогами; у тремтінні він вбачав результат напруження м'язів при їх мобілізації для нападу. Біологічно доцільними для нього були також емоції людини, наприклад зволоження людської руки у стані страху начебто полегшувало мавпоподібним предкам хапання за гілки дерев під час втечі. Чи можна прийняти таке пояснення? Чим відрізняються емоції людини і емоції тварин?

4. Реєстрація проявів емоцій японських і американських студентів при перегляді гостросюжетного фільму показала, що вони практично однаково реагують на емоціогенні ситуації. Проте під час бесіди про цей фільм американці демонстрували ті самі емоції, тоді як японці маскували негативне ставлення до певних героїв увічливими посмішками. Про що свідчать виявленні відмінності? Як вони характеризують природу емоцій?

5. Троє дітей дошкільного віку гралися на залізничній колії. Коли з-за повороту з'явився потяг, двоє старших кинулись втікати, а третій, найменший, сів на рейки і привітно замахав рукою. Завдяки рішучим діям машиніста вдалося

уникнути нещасного випадку. Про яку закономірність виникнення емоцій свідчить цей приклад?

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

1. З історії вчень про емоції.
2. Роль емоцій у житті людини.
3. Роль емоцій у прийнятті рішень.
4. Потреби особистості як джерело формування почуттів.
5. Теорії походження емоцій: класичні та сучасні підходи.
6. Класифікація емоцій: підходи та міжкультурні аспекти.
7. Фундаментальні емоції: функції та прояви.
8. Емоційна поведінка в соціальних взаємодіях.
9. Почуття як стабільна емоційна установка.

### **Ш. Практичні завдання:**

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

Завдання 1. Чи згодні ви з думкою, що відмінності між емоціями та почуттями мають здебільшого кількісний характер? Доведіть.

Завдання 2. Опишіть ситуації з Вашого життя, пов'язані з негативними емоціями; з позитивними емоціями. Які з них запам'ятались на довше?

Завдання 3. Визначте види почуттів. Чому вони притаманні тільки людині?

а) «Я танув і тремтів від насолоди, коли писав музику до Онегіна» (з листа П. І. Чайковського).

б) Після тривалих зусиль учневі пощастило розв'язати важку задачу, що привело його у стан захоплення.

в) Учениця 10 класу пише, що вона в 15 років прочитала «Овода». Книжка справила на неї винятковий вплив і дівчинка три дні ходила під сильним враженням від неї.

Завдання 4. Опишіть, як Діана могла б прямо або побічно виразити свій гнів або стримати його:

а) прямий вираз гніву;

б) непрямий вираз гніву.

Діана два місяці, не покладаючи рук, працювала над курсовою роботою із психології. Прикра випадковість перешкодила їй здати роботу вчасно. І ось тепер викладач відмовляється виставити їй оцінку, мотивуючи це тим, що вона здана із запізненням на одну годину. Діана відчуває, як її обличчя червоніє, серце починає сильно битися.

Завдання 5. Визначте, які з перерахованих нижче почуттів відносяться до етичних, які – до інтелектуальних, і які – до естетичних:

- натхнення, розкаяння совісті, почуття товарищескості; здивування; почуття прекрасного; захоплення; почуття обов'язку; почуття іронії; злорадність; почуття комічного; почуття гумору; упевненість; почуття справедливості; почуття трагічного; сумнів; почуття сорому; заздрість; подив; ентузіазм; пристрасть до творчості.

### **Тестовий контроль знань:**

1. У якому з наведених варіантів перелічено лише прості емоції:

- а) приємне, неприємне, задоволення, незадоволення;
- б) приємне, незадоволення, радість, огида;
- в) гнів, сором, радість, огида.

**2. Що є продуктом суспільно-історичного розвитку почуттів:**

- а) форми виявлення почуттів;
- б) зміст почуттів;
- в) форми виявлення і зміст почуттів.

**3. Який існує зв'язок почуттів з діяльністю? Оберіть правильну відповідь.**

- а) Почуття викликаються діяльністю, її успіхами і невдачами та впливають на її хід.
- б) Почуття виникають у зв'язку з діяльністю, але на неї не впливають.
- в) Вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

**4. Стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення цих явищ відповідно до її потреб і мотивів називається:**

- а) емоція;
- б) бажання;
- в) почуття;
- г) радість.

**5. Радість, сум, гнів, сором:**

- а) почуття;
- б) думки;
- в) чутки;
- г) фантазії.

**6. Розрізняють емоції:**

- а) складені та розвинуті;
- б) непомітні та помітні;
- в) прості та складні;
- г) прості та непрості.

**7. Почуття притаманні:**

- а) і людині, і тваринам;
- б) лише людині;
- в) вищим тваринам;
- г) лише тваринам.

**8. Яка психологічна характеристика особистості відображає її порівняно тривалі душевні переживання?:**

- а) психічні процеси;
- б) психічні стани;
- в) психічні властивості;
- г) пізнавальні психічні процеси;
- д) вольові процеси.

**9. Одне з перших психологічних вчень про емоційну сферу людини створив:**

- а) Платон за часів античності;
- б) З. Фрейд на початку XX ст.;
- в) Р. Декарт у XVII ст.

### 10. Яке твердження є правильним:

- а) виразні рухи завжди посилюють емоції;
- б) виразні рухи послаблюють емоції;
- в) виразні рухи є лише зовнішнім виявленням емоції;
- г) виразні рухи в одних випадках посилюють емоції, а в інших - послаблюють.

### 11. Виберіть лише почуття:

- а) біль, гнів, апетит, спрага, положення в просторі;
- б) любов, дружба, радість, гордість;
- в) совість, ненависть, презирство, апетит;
- г) задоволення, гнів, спрага, положення в просторі.

### 12. У якому з варіантів перелічені тільки інтелектуальні почуття?

- а) Сумнів, здивування почуття нового, допитливість, нудьга.
- б) Допитливість, нудьга, гумор, сумнів, здивування.
- в) Здивування, почуття комічного, почуття нового, нудьга, інтерес.
- г) Здивування, упевненість, сумнів, любов до знань.

### 13. Що є характерним для естетичного почуття людини?

- а) Переживання свого ставлення до красивого або некрасивого.
- б) Переживання задоволення або незадоволення.
- в) Виявлення радості.

### 14. У якому із варіантів перелічені тільки морально-політичні почуття?

- а) Любов, сором, сумнів, колективізм.
- б) Патріотизм, дружба, здивування, почуття нового, гуманізм.
- в) Гуманізм, колективізм, дружба, сором, любов.
- г) Упевненість, здивування, колективізм, сумнів, дружба.

### Практичне заняття: Прикладні аспекти психології емоцій (2 год.)

**Мета:** розкрити особливості емоційного розвитку в онтогенезі людини, вікову динаміку емоцій.

#### Питання для підготовки:

1. Емоційні характеристики людини.
2. Роль емпатії у професійній діяльності.
3. Особливості емоційного розвитку в онтогенезі людини.
4. Вікова динаміка емоцій.
5. Статева та гендерна специфіка емоційної сфери.
6. Розуміння емоцій інших людей.
7. Емоційний інтелект. Новітня модель емоційного інтелекту Т. Бредбері та Дж. Грівз.
8. Стратегії саморозвитку емоційного інтелекту.
9. Стратегії оволодіння навичками керування взаємовідносинами з оточуючими.

**Основні поняття:** емоція, почуття, онтогенез, емоційний розвиток, вікова динаміка емоцій, афект, емоційна реакція, емоційна стабільність, емоційна лабільність, емпатія, емоційна чутливість, емоційна експресія, емоційний інтелект, саморегуляція, самоусвідомлення, емоційна саморефлексія, міжособистісна взаємодія, гендерні відмінності емоцій, статева специфіка емоцій, когнітивна

емпатія, афективна емпатія, стратегія саморозвитку, соціальний інтелект, керування емоціями, управління взаєминами.

### **П. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Як змінюється здатність до розпізнавання та вираження емоцій у різні вікові періоди?
2. Чому емпатія вважається ключовою якістю у професіях "людина–людина"?
3. У чому полягає різниця між емоційним інтелектом та інтелектом як таким?
4. Чи можуть чоловіки й жінки по-різному переживати одні й ті самі емоції?
5. Як впливають дитячі переживання на емоційне функціонування дорослої особистості?
6. Наскільки ми усвідомлюємо власні емоції у щоденній взаємодії?
7. Чи можливо навчитися краще розуміти емоції інших людей, і якщо так — як?

### **Психологічні задачі:**

1. Проаналізуйте ситуацію: дитина 4 років сильно плаче, коли мама йде на роботу. Визначте, яку емоцію вона переживає, та запропонуйте доречний спосіб емоційної підтримки.
2. Зіставлення моделей: порівняйте структуру емоційного інтелекту в теоріях Д. Гоулмана і Т. Бредбері — Дж. Гривза.
3. Кейс-аналіз: уявіть ситуацію міжособистісного конфлікту на роботі. Які емоції задіяні? Як можна їх розпізнати і врегулювати?
4. Ідентифікація вікових змін: опишіть, як змінюється здатність до емоційної саморегуляції у підлітковому віці.
5. Стратегія розвитку: розробіть коротку програму саморозвитку емоційного інтелекту для себе або уявного клієнта.
6. Аналіз невербальної поведінки: перегляньте відеофрагмент (або згадайте приклад) — які емоції передаються без слів? Які сигнали були вирішальними?

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

1. Емоційний розвиток дитини: етапи формування емоційної сфери в дошкільному віці.
2. Емпатія як чинник ефективної міжособистісної взаємодії.
3. Вікові особливості переживання та вираження емоцій у підлітковому віці.
4. Гендерні аспекти емоційності: стереотипи та наукові підходи.
5. Емоційний інтелект у професійній діяльності: роль у сфері «людина–людина».
6. Становлення здатності до емоційної регуляції в онтогенезі.
7. Теорії розвитку емпатії: від базових реакцій до зрілої співпереживальної поведінки.
8. Психологічні механізми розуміння емоцій інших людей.
9. Практики розвитку емоційної обізнаності у дітей та дорослих.
10. Сучасні підходи до формування навичок емоційного самоконтролю.

### **Ш. Практичні завдання:**

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** Проаналізуйте запропоновану ситуацію: Під час публічного виступу студент починає сильно хвилюватися, в нього прискорене серцебиття, тремтіння в руках. Опишіть, які емоційні та фізіологічні реакції задіяні. До якого вікового рівня регуляції емоцій це може бути віднесено? Запропонуйте техніки регуляції.

**Завдання 2.** Оберіть два вікових періоди (наприклад, дитинство і юність) та порівняйте їх за наступними критеріями: типові емоційні реакції, здатність до емпатії, рівень саморегуляції.

**Завдання 3.** Прочитайте короткий діалог між двома персонажами. Визначте, які емоції вони переживають, і які сигнали (вербальні та невербальні) на це вказують. Обґрунтуйте свою відповідь.

**Завдання 4.** Виконайте самоаналіз: упродовж доби відстежуйте свої емоційні реакції в різних ситуаціях (3–5 епізодів). Позначте їх у таблиці: ситуація, емоція, прояв, регуляція. Зробіть висновки про рівень вашої емоційної обізнаності.

**Завдання 5.** Ознайомтесь із моделлю емоційного інтелекту Бредбері–Грівза. Складіть інфографіку або короткий конспект, який демонструє чотири компоненти моделі та приклади їх прояву у щоденній взаємодії.

#### **Тестовий контроль знань**

1. **Онтогенез — це:**
  - а) розвиток виду в цілому;
  - б) розвиток індивіда впродовж життя;
  - в) зміна генетичного коду.
2. **Основна емоційна характеристика дошкільного віку:**
  - а) логічне мислення;
  - б) стабільність емоцій;
  - в) емоційна імпульсивність.
3. **Вікова динаміка емоцій — це:**
  - а) теорія настрою;
  - б) закономірності розвитку емоцій в онтогенезі;
  - в) типова поведінка у конфлікті.
4. **Емпатія — це:**
  - а) вияв агресії до іншого;
  - б) здатність відчувати емоції іншої людини;
  - в) страх перед незнайомим.
5. **Стратегія саморозвитку емоційного інтелекту включає:**
  - а) ігнорування негативних емоцій;
  - б) підвищення самосвідомості;
  - в) пригнічення емоцій.
6. **Емоційний інтелект — це:**
  - а) здатність до швидкого обчислення;
  - б) вміння управляти емоціями та розуміти емоції інших;
  - в) навичка публічного виступу.

7. **Який компонент не входить до структури емоційного інтелекту за Бредбері–Гривзом:**
  - а) самосвідомість;
  - б) мотивація;
  - в) технічні навички.
8. **Афект — це:**
  - а) короткотривала, інтенсивна емоційна реакція;
  - б) глибоке почуття прив'язаності;
  - в) стан глибокого сну.
9. **Гендерні відмінності в емоційній сфері проявляються:**
  - а) лише у поведінці дітей;
  - б) у способах вираження та регуляції емоцій;
  - в) не мають наукового підтвердження.
10. **Який з термінів позначає здатність розуміти емоційні стани інших:**
  - а) алекситимія;
  - б) емпатія;
  - в) інтелект.
11. **Яка вікова категорія має найбільшу емоційну лабільність:**
  - а) молодший шкільний вік;
  - б) підлітковий вік;
  - в) зрілий вік.
12. **Саморегуляція емоцій — це:**
  - а) придушення всіх емоцій;
  - б) вільне вираження будь-яких емоцій;
  - в) здатність свідомо контролювати власні емоційні реакції.
13. **Хто з учених є автором теорії емоційного інтелекту?**
  - а) Е. Еріксон;
  - б) Д. Гоулман;
  - в) Ж. Піаже.
14. **Яке з визначень найточніше відображає поняття «емоційна експресія»:**
  - а) вираження емоцій через міміку, жести, інтонацію;
  - б) вміння приховувати емоції;
  - в) самовираження через мистецтво.
15. **Підвищений рівень емоційної чутливості може:**
  - а) зменшити соціальну адаптацію;
  - б) сприяти кращому розумінню себе та інших;
  - в) не мати жодного впливу.

### **Практичне заняття: Вольова регуляція діяльності (2 год.)**

**Мета:** узагальнити знання щодо специфіки волі як вищої психічної функції людини; розкрити механізми вольової дії та структуру вольового акту.

#### **Питання для підготовки:**

1. Різні підходи до розуміння і дослідження волі.
2. Воля як вища психічна функція людини. Функції волі: спонукальна, гальмівна.
3. Фізіологічні механізми вольової дії.

4. Вольовий акт як активність, розгорнута в часі.
5. Розуміння довільної та вольової дії.
6. Етапи вольової дії: постановка мети, боротьба мотивів, прийняття рішення, виконання рішення.
7. Психологічні механізми вольової регуляції: самодетермінації, самоініціації, самогальмуванню, самоконтролю, самообілізації та самостимуляції.
8. Класифікація вольових якостей.
9. Сила волі та її розвиток.
10. Шляхи формування різних вольових якостей.

*Література: [1-18].*

**Основні поняття:** воля, вольова дія, довільна дія, вольовий акт, сила волі, вольові якості, мотивація, саморегуляція, самоконтроль, самодетермінація, самоініціація, самогальмування, самообілізація, самостимуляція, постановка мети, боротьба мотивів, прийняття рішення, виконання рішення, цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, дисциплінованість, відповідальність, свідомо активність, самогальмування, самоконтроль.

## **II. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. У яких життєвих ситуаціях вам доводилося проявляти силу волі? Як ви це зробили?
2. Чи легко вам приймати рішення, коли є кілька суперечливих мотивів? Що допомагає вам обрати?
3. Як ви розумієте різницю між "довільною" і "вольовою" дією? Наведіть приклади.
4. Які вольові якості ви вважаєте найважливішими для себе? Чому?
5. Як, на вашу думку, можна розвивати силу волі у повсякденному житті?
6. У яких ситуаціях вам важко контролювати свої імпульси або емоції? Як ви намагаєтесь це змінити?
7. Як змінилось би ваше життя, якби ви щодня практикували маленькі вольові дії?

## **Психологічні задачі:**

1. Поясніть, у чому полягає принципова різниця між реактивною поведінкою (реакція на зовнішні стимули) і вольовою дією. Наведіть приклад із власного досвіду або суспільного життя, де поведінка є явно вольовою. Аргументуйте свій вибір.

2. Порівняйте два випадки:

- А) Людина виконує завдання, бо боїться покарання.  
 Б) Людина виконує те саме завдання, бо вважає його важливим для власного розвитку.

Застосуйте поняття "самодетермінації" та "зовнішньої мотивації", і поясніть, у якому випадку діє вольовий механізм.

3. Проаналізуйте коротку ситуацію: «Під час написання дипломної роботи студент відчуває втому, бажання відволіктися, але все одно продовжує працювати». Визначте, які психологічні механізми вольової регуляції тут задіяні. Назвіть не менше трьох і коротко обґрунтуйте.

4. Складіть схему або алгоритм вольової дії на прикладі: "Підготовка до публічного виступу". Зобразіть ключові етапи, від формування мети до завершення дії. Позначте, де саме відбувається "боротьба мотивів" і "прийняття рішення".

5. Оцініть рівень розвитку вольових якостей у вигаданого персонажа, користуючись описом:

"Анна щодня ставить собі завдання, але часто змінює плани, легко піддається впливу настрою та відволікається на другорядні справи." Які якості потребують розвитку? Які методи можна запропонувати для їх формування?

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

1. Теорія мотивації досягнення Д. Макклелланда: основні положення та практичне значення.
2. Мотиваційний конфлікт як чинник психологічної напруги.
3. Вплив мотивації на ефективність навчання.
4. Внутрішня мотивація: джерела, особливості формування, розвиток.
5. Психологічні особливості мотивації у підлітковому віці.
6. Сучасні техніки підвищення мотивації в освітньому середовищі.
7. Мотивація в професіях типу «людина – людина»: специфіка і розвиток.
8. Самомотивація як основа професійного успіху.
9. Зовнішні стимули та їх вплив на особистість.

### **Ш. Практичні завдання:**

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** Проаналізуйте ситуацію: Школяр із задоволенням виконує завдання з математики вдома, але в класі демонструє байдужість. Визначте, яка мотивація в нього сформована — внутрішня чи зовнішня? Які чинники впливають на зміну мотиваційного стану?

**Завдання 2.** Порівняйте два типи мотивації (внутрішню та зовнішню) за такими критеріями: джерело, вплив на стійкість дії, залежність від оточення, приклади в навчальній діяльності.

**Завдання 3.** Прочитайте короткий монолог студента: «Я розумію, що мені треба готуватись до сесії, але щоразу, коли сідаю за підручники, ловлю себе на думці: "А чи варто взагалі старатись?"» Які мотиви простежуються в цьому висловлюванні? Як вони взаємодіють? Який тип мотиваційного конфлікту це може бути?

**Завдання 4.** Виконайте самоаналіз: протягом двох діб відстежуйте свою мотивацію у трьох сферах — навчання, побут, спілкування. Занотуйте у таблиці: дія, мотив (внутрішній/зовнішній), емоційний фон, результат. Зробіть висновки про домінуючі мотиви у вашій поведінці.

**Завдання 5.** Ознайомтесь з пірамідою потреб А. Маслоу. Побудуйте власну ієрархію актуальних потреб і опишіть, як вони впливають на вашу поведінку в теперішній період життя.

## Тестовий контроль знань

1. **Мотивація — це:**
  - а) процес запам'ятовування матеріалу;
  - б) процес спонукання до діяльності;
  - в) здатність логічно мислити.
2. **Внутрішня мотивація:**
  - а) зумовлена зовнішніми винагородами;
  - б) пов'язана з інтересом до діяльності;
  - в) виникає лише в умовах конкуренції.
3. **Самотивація — це:**
  - а) вплив оточення на поведінку;
  - б) здатність самостійно спонукати себе до дії;
  - в) примус до роботи.
4. **Конфлікт мотивів виникає, коли:**
  - а) немає мотивації;
  - б) є одночасно декілька суперечливих спонукань;
  - в) мотив чітко визначено.
5. **Основна потреба згідно з ієрархією А. Маслоу:**
  - а) самореалізація;
  - б) соціальні контакти;
  - в) фізіологічні потреби.
6. **Мотивація досягнення — це:**
  - а) прагнення уникати труднощів;
  - б) бажання досягти успіху і перевершити інших;
  - в) потреба у спокої.
7. **Зовнішня мотивація:**
  - а) виникає у відповідь на зовнішні стимули;
  - б) пов'язана з особистісним інтересом;
  - в) базується на глибинних потребах.
8. **Домінуючий мотив — це:**
  - а) найбільш поширений у суспільстві;
  - б) той, що найбільш актуальний у певний момент;
  - в) набутий у дитинстві.
9. **Саморегуляція у мотиваційній сфері — це:**
  - а) відмова від мотивації;
  - б) здатність усвідомлювати та спрямовувати власні мотиви;
  - в) підпорядкування чужим бажанням.
10. **Мотивація навчання формується під впливом:**
  - а) лише викладачів;
  - б) особистого інтересу, цілей, потреб;
  - в) матеріальних обставин.

## Практичне заняття: Темперамент як індивідуально типологічна властивість особистості (2 год.)

**Мета:** закріпити знання про темперамент як індивідуально-типологічну властивість особистості, перевірити рівень знань здобувачів характерних властивостей темпераментів; розвивати мислення, пам'ять, творчі здібності; виховувати позитивні риси характеру.

### Питання для підготовки:

1. Поняття про темперамент.
2. Етапи та теорії розвитку вчень про темперамент.
3. Фізіологічні основи темпераменту.
4. Взаємозв'язок типу вищої нервової діяльності та темпераменту.
5. Характеристика та властивості різних типів темпераменту.
6. Прояви темпераменту у поведінці особистості.
7. Зв'язок темпераменту та індивідуального стилю діяльності.
8. Вплив темпераменту на виховання, навчання та професійну діяльність індивіда.

*Література:* [1-18].

**Основні поняття:** темперамент, тип нервової системи, сила нервових процесів, врівноваженість, рухливість, інтровертованість, екстравертованість, холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік, стиль діяльності, адаптація, індивідуальний підхід, біологічні передумови поведінки, психофізіологічна індивідуальність, виховання, навчання, професійна діяльність.

### II. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Чому темперамент вважається вродженою основою поведінки особистості?
2. Як можна пояснити різницю між темпераментом і характером?
3. Яким чином тип темпераменту може впливати на навчальну мотивацію?
4. Чи можуть змінюватися прояви темпераменту впродовж життя?
5. Які труднощі виникають у спілкуванні між людьми з різними типами темпераменту?
6. Як темперамент пов'язаний із вибором професії?
7. Які методи можна використовувати для гармонізації темпераментних проявів у колективі?

### Психологічні задачі:

1. Проаналізуйте ситуацію: під час контрольної роботи один студент швидко виконує завдання, але робить помилки, інший — довго думає, але дає точні відповіді. Як ви поясните ці відмінності з позиції темпераменту?

2. Створіть короткий опис людини з типом темпераменту «флегматик». Які особливості поведінки будуть характерні для неї у навчанні, спілкуванні, праці?

3. Кейс-аналіз: у групі виникає конфлікт через те, що один студент емоційно реагує на зауваження, а інший — мовчки ігнорує. Як пов'язані ці реакції з типом темпераменту?

4. Ідентифікація фізіологічної основи: співвіднесіть тип темпераменту з особливостями нервової системи (сила, врівноваженість, рухливість).

5. Створіть рекомендації для викладача щодо роботи з дітьми з різними типами темпераменту (по 2–3 характеристики на кожен тип).

6. Запропонуйте, як у професіях типу «людина–людина» адаптувати стиль діяльності під темпераментні особливості працівника.

**Теми рефератів та повідомлень:**

1. Історичний розвиток учень про темперамент: від Гіппократа до сучасних підходів.
2. Фізіологічна теорія темпераменту І. П. Павлова.
3. Типи темпераменту: психологічна характеристика та особливості поведінки.
4. Темперамент і навчальна діяльність: шляхи врахування у педагогічному процесі.
5. Зв'язок темпераменту з професійним вибором та адаптацією.
6. Психодіагностика темпераменту: методики та їх застосування.
7. Темперамент у міжособистісних стосунках: приклади гармонійної та конфліктної взаємодії.
8. Виховання дитини з урахуванням її темпераменту.
9. Порівняння типів темпераменту у вітчизняній та зарубіжній психології.
10. Темперамент як фактор індивідуального стилю керівництва.

**III. Практичні завдання:**

**Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** Оберіть два типи темпераменту (наприклад, сангвінік і меланхолік) та порівняйте їх за такими критеріями: швидкість реакцій, емоційна стабільність, адаптивність у навчанні.

**Завдання 2.** Проаналізуйте короткий опис: "Працівник швидко включається у нові завдання, проявляє ініціативу, але інколи буває різким у спілкуванні". Визначте, який тип темпераменту найімовірніше представлений, обґрунтуйте свою відповідь.

**Завдання 3.** Прочитайте міні-діалог:

— Я не розумію, чому ти так хвилюєшся, це ж просто презентація!  
— А я не можу не хвилюватися, в мене кожен виступ — як стрес. Які типи темпераменту можуть відповідати цим двом позиціям?

**Завдання 4.** Проведіть самоаналіз: визначте свій тип темпераменту (можна скористатись спрощеним опитувальником Айзенка). Наведіть приклади проявів вашого темпераменту в навчанні, спілкуванні, побуті.

**Завдання 5.** Складіть рекомендації для психолога щодо організації адаптації першокурсників із різними типами темпераменту до навчального процесу.

**Тестовий контроль знань:**

1. **Темперамент — це:**
  - а) набута якість особистості;
  - б) вроджена основа психічної діяльності;
  - в) система ціннісних орієнтацій.
2. **Хто є автором теорії типів вищої нервової діяльності?**
  - а) С. Рубінштейн;

- б) І. Павлов;
  - в) К. Юнг.
3. **Холерик характеризується:**
    - а) спокоем, повільністю, стабільністю;
    - б) імпульсивністю, високою енергійністю, нестабільністю;
    - в) низькою активністю та чутливістю.
  4. **Фізіологічною основою темпераменту є:**
    - а) індивідуальні життєві установки;
    - б) особливості вищої нервової діяльності;
    - в) зовнішній вплив середовища.
  5. **До екстравертованих типів належать:**
    - а) флегматик і меланхолік;
    - б) сангвінік і холерик;
    - в) меланхолік і сангвінік.
  6. **Яка властивість не притаманна флегматику?**
    - а) повільність;
    - б) витривалість;
    - в) запальність.
  7. **Сангвінік зазвичай:**
    - а) легко адаптується до нових умов;
    - б) надто заглиблюється у свої емоції;
    - в) уникає спілкування.
  8. **Який тип темпераменту є найбільш емоційно вразливим?**
    - а) сангвінік;
    - б) меланхолік;
    - в) холерик.
  9. **Індивідуальний стиль діяльності залежить від:**
    - а) темпераменту;
    - б) освіти;
    - в) мотивації.
  10. **У професіях типу «людина–людина» бажаними є такі риси темпераменту:**
    - а) низька контактність;
    - б) висока емоційна чутливість і комунікативність;
    - в) схильність до самоспоглядання.

### **Практичне заняття: Характер як індивідуально типологічна властивість особистості (2 год.)**

**Мета:** закріпити знання про характер як індивідуально-типологічну властивість особистості, узагальнити знання про акцентуації характеру як надмірну вираженість окремих рис характеру в межах норми, перевірити рівень знань здобувачів щодо структури характеру; виховувати позитивні риси характеру.

#### **Питання для підготовки:**

1. Поняття характеру. Передумови формування характеру.
2. Класифікація рис характеру.

3. Типології характеру та структура характеру.
4. Поняття про акцентуації характеру.
5. Вікові особливості та основні умови становлення характеру.
6. Вплив темпераменту на формування рис характеру особистості.
7. Сенситивні періоди становлення і розвитку позитивних рис характеру.
8. Формування характеру.

*Література: [1-18].*

**Основні поняття:** характер, риси характеру, структура характеру, типологія характеру, акцентуація характеру, темперамент, сенситивний період, особистість, соціалізація, саморегуляція, вольові якості, емоційна стабільність, інтегрованість особистості, поведінкові патерни, внутрішній конфлікт, психодинамічні установки, нейропсихологічні основи характеру.

## **II. Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Які фактори є вирішальними у формуванні характеру в різні вікові періоди?
2. У чому полягає взаємозв'язок між темпераментом та характером?
3. Як можна відрізнити акцентуацію характеру від психопатії?
4. Чи можливо цілеспрямовано формувати характер у дорослому віці?
5. Як соціальні умови (сім'я, школа, суспільство) впливають на становлення характеру?
6. Які риси характеру мають найбільше значення у професійній діяльності?
7. У яких випадках акцентуація може бути ресурсом, а не перешкодою?

## **Психологічні задачі:**

1. Сформулюйте гіпотези щодо чинників, які могли вплинути на формування замкненого характеру у підлітка, що уникає соціальної взаємодії.
2. Порівняйте типології характеру за К. Леонгардом і Е. Кречмером. Які критерії покладено в основу кожної з них?
3. Складіть короткий кейс: працівник із яскраво вираженою акцентуацією (наприклад, демонстративною) потрапляє у ситуацію командної взаємодії. Як це може позначитися на груповій динаміці?
4. Наведіть приклади рис характеру, що формуються внаслідок тривалого впливу соціального середовища (родина, школа, ЗМІ).
5. Визначте, які риси характеру необхідні для успішної професійної діяльності в галузі психології.
6. Проаналізуйте особистісну ситуацію: як змінювався ваш власний характер під впливом важливих подій чи життєвих етапів?

## **Теми рефератів та повідомлень:**

1. Типологія характеру в історії психології: від Гіппократа до сучасності.
2. Формування характеру в умовах різних стилів сімейного виховання.
3. Акцентуації характеру: норма чи патологія?
4. Сенситивні періоди становлення характеру в дитинстві та юності.
5. Взаємозв'язок темпераменту й характеру у професійній адаптації.
6. Вікові зміни характеру: особливості у підлітковому, юнацькому і зрілому віці.
7. Психопрофілактика патологічних форм розвитку характеру.
8. Вольові риси як основа життєвої стійкості.

9. Соціокультурний контекст формування характеру.

10. Характер і життєвий шлях особистості: сучасні психологічні підходи.

### **Ш. Практичні завдання:**

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** Прочитайте опис ситуації: «Студент не встигає підготувати курсову роботу, однак замість мобілізації сил починає уникати теми, драгується, звинувачує викладача». Які риси характеру та можливі акцентуації тут проявляються? Як це впливає на поведінку?

**Завдання 2.** Порівняйте два типи акцентуацій: гіпертимний та дистимний. У чому полягають їхні сильні й слабкі сторони у професійній сфері?

**Завдання 3.** Складіть таблицю з трьома колонками: риса характеру, позитивний прояв, негативний прояв. Наведіть по два приклади для кожної з категорій: вольова, моральна, комунікативна риса.

**Завдання 4.** Проаналізуйте структуру власного характеру: визначте провідні риси, виявіть джерела їх формування (сім'я, школа, стресові події, значущі постаті тощо).

**Завдання 5.** Змодельуйте програму формування однієї позитивної риси характеру (на вибір: відповідальність, наполегливість, доброзичливість) для учнів середньої школи. Передбачте цілі, методи та етапи.

#### **Тестовий контроль знань:**

1. Під поняттям "структура характеру" в психології мається на увазі:

- а) сукупність вроджених задатків;
- б) взаємопов'язана система сталих рис, що проявляються у поведінці;
- в) особливості інтелектуальної діяльності особистості.

2. Акцентуація характеру — це:

- а) тимчасове емоційне порушення;
- б) межева норма, що виражається у загостренні окремих рис;
- в) вроджена психопатологія.

3. Яка з типологій характеру базується на критеріях соціальної адаптації та вольової регуляції?

- а) типологія Г. Айзенка;
- б) типологія Личко;
- в) типологія К. Юнга.

4. Який з чинників є провідним у формуванні характеру особистості?

- а) тип нервової системи;
- б) соціальне середовище та досвід взаємодії;
- в) інтелектуальний рівень.

5. Що характеризує сенситивний період у формуванні характеру?

- а) фіксація поведінкових реакцій у стресі;
- б) період максимальної пластичності до впливу виховання;
- в) період найбільшої вразливості до фізіологічних збоїв.

6. Яка з наведених рис відноситься до моральних рис характеру?

- а) стриманість;
- б) щедрість;
- в) витривалість.

**7. Взаємозв'язок між темпераментом та характером полягає у тому, що:**

- а) характер є синонімом темпераменту;
- б) темперамент не впливає на характер;
- в) темперамент задає динаміку прояву характерологічних рис.

**8. До ознак гіпертичного типу акцентуації належать:**

- а) тривожність, схильність до рефлексії;
- б) оптимізм, підвищена активність, товариськість;
- в) емоційна інертність і педантичність.

**9. Який тип характеру, за класифікацією К. Леонгарда, відзначається схильністю до драматизації та потребою у визнанні?**

- а) демонстративний;
- б) емоційно-лабільний;
- в) циклоїдний.

**10. Сутність формування характеру полягає в:**

- а) розвитку мислення;
- б) інтеріоризації досвіду соціальної взаємодії;
- в) автоматизації емоційних реакцій.

**Практичне заняття: Здібності (2 год.)**

**Мета:** закріпити знання про здібності та рівні їх розвитку; розкрити особливості формування та розвиток здібностей у дітей різного віку, а також механізми, прийоми та способи прискорення розвитку здібностей.

**Питання для підготовки:**

- 1. Загальне уявлення про здібності.
- 2. Фізіологічні основи здібностей.
- 3. Класифікація здібностей та їх характеристики.
- 4. Структура здібностей: загальні та спеціальні, теоретичні та практичні, навчальні й творчі здібності.
- 5. Рівні розвитку здібностей: здібності, обдарованість, майстерність, талант, геніальність.
- 6. Етапи становлення здібностей.
- 7. Питання взаємодії та взаємокомпенсації здібностей.
- 8. Механізми, прийоми та способи прискорення розвитку здібностей.

*Література: [1-18].*

**Основні поняття:** здібності, задатки, обдарованість, талант, геніальність, інтелект, майстерність, психофізіологічні передумови, спеціальні здібності, загальні здібності, когнітивні здібності, емоційно-вольові здібності, навчальні здібності, творчі здібності, компенсація, сублімація, латентність, сенситивні періоди, креативність, адаптивність, мотиваційна складова, психічні функції, нейропсихологічні механізми.

**II. Питання для обговорення і рефлексії:**

- 1. Яка різниця між поняттями "задатки" та "здібності"?
- 2. Чи можливо виявити здібності без наявної практичної діяльності?
- 3. Як співвідносяться між собою обдарованість, талант і геніальність?
- 4. Чи всі здібності є спадково зумовленими?
- 5. Як соціальне середовище впливає на розвиток здібностей?

6. У чому полягає взаємокомпенсація здібностей у професійній діяльності?
7. Чи може людина стати талановитою у будь-якій сфері завдяки лише наполегливості?

### **Психологічні задачі:**

1. Аналіз ситуації. Учень початкової школи має високу здатність до математичних операцій, але не виявляє інтересу до навчання. Який рівень розвитку здібностей тут представлений? Які чинники можуть сприяти реалізації його потенціалу?

2. Проведіть типологічний аналіз: визначте, до яких типів належать такі здібності — здатність до музичної імпровізації, навички просторової орієнтації, здібність до системного аналізу соціальних ситуацій.

3. Розробіть психологічний профіль: змодельуйте характеристику учня з високим рівнем творчих здібностей у сфері образотворчого мистецтва. Опишіть його ймовірні когнітивні, емоційні та мотиваційні особливості.

4. Зіставте поняття: порівняйте феномени «здібність», «обдарованість» і «талант». Наведіть приклади їх прояву у реальному або гіпотетичному суб'єкті.

5. Визначте вплив середовища: на прикладі підлітка, який виріс у родині митців, спрогнозуйте можливості розвитку його спеціальних здібностей. Які чинники навколишнього середовища можуть мати як позитивний, так і обмежувальний ефект?

6. Проаналізуйте кейс. старшої школи демонструє високий рівень інтелектуального розвитку, однак не досягає значних успіхів у жодній сфері діяльності. Які психологічні й соціальні механізми можуть пояснити цей феномен?

7. Визначте потенціал взаємокомпенсації: чи можуть слабо розвинені навчальні здібності компенсуватися високою мотивацією досягнення? Підкріпіть міркування прикладом або теоретичним обґрунтуванням.

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

1. Історичні підходи до вивчення здібностей у психології.
2. Біологічні передумови розвитку інтелектуальних здібностей.
3. Психологічні механізми становлення обдарованості у дітей.
4. Талант як соціально-культурний конструкт.
5. Роль сім'ї у розвитку спеціальних здібностей у підлітковому віці.
6. Когнітивні і креативні здібності: особливості прояву та розвитку.
7. Мозкова організація здібностей: нейропсихологічні дослідження.
8. Сенситивні періоди для формування академічних та художніх здібностей.
9. Теорії множинного інтелекту як підґрунтя класифікації здібностей.
10. Програми виявлення та підтримки обдарованих дітей у системі освіти.

### **III. Практичні завдання:**

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:**

**Завдання 1.** Складіть порівняльну таблицю, в якій порівняйте загальні та спеціальні здібності за такими критеріями: сфера прояву, залежність від навчання, приклади діяльності.

**Завдання 2.** Визначте свої домінуючі здібності (з використанням опитувальника або на основі спостережень). Розробіть короткий план їх цілеспрямованого розвитку на найближчі пів року.

**Завдання 3.** Ознайомтесь із біографією видатної особистості (на вибір). Визначте, які задатки, здібності та рівень їх розвитку проявились у її житті. Які фактори сприяли цьому процесу?

**Завдання 4.** Проаналізуйте результати педагогічного експерименту, де застосовувались різні методики розвитку здібностей (кейс або уривок зі статті). Які підходи виявились найефективнішими та чому?

**Завдання 5.** Розробіть міні-програму для розвитку творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку. Врахуйте етапи, методи, інструменти та очікувані результати.

### **Тестовий контроль знань**

#### **1. Основною нейропсихологічною передумовою формування здібностей є:**

- а) мовна активність;
- б) задатки як біологічна основа індивідуальних відмінностей;
- в) самооцінка індивіда.

#### **2. До когнітивних здібностей належать:**

- а) емпатія та інтуїція;
- б) увага, пам'ять, мислення;
- в) фізична витривалість.

#### **3. Обдарованість як рівень розвитку здібностей:**

- а) є виключно спадковим феноменом;
- б) завжди передбачає соціальне визнання;
- в) є інтеграцією високорозвинених загальних і спеціальних здібностей.

#### **4. Сенситивний період для формування здібностей — це:**

- а) етап кризи в онтогенезі;
- б) період найвищої пластичності психічних функцій до зовнішніх впливів;
- в) фаза стабілізації розвитку.

#### **5. До загальних здібностей не належить:**

- а) здатність до абстрактного мислення;
- б) ритмічність;
- в) здатність до логічної аргументації.

#### **6. Структура здібностей включає:**

- а) знання, уміння та навички;
- б) мотиваційну, операціональну та рефлексивну компоненти;
- в) професійні якості особистості.

#### **7. Компенсація здібностей означає:**

- а) усунення відставання за допомогою зовнішньої допомоги;
- б) взаємозаміщення менш розвиненої здібності іншою сильною;
- в) зниження навантаження на особу.

**8. Який рівень розвитку здібностей характеризується стійкою креативністю, високою продуктивністю та новаторством:**

- а) талант;
- б) обдарованість;
- в) майстерність.

#### **9. Фізіологічною основою здібностей вважається:**

- а) структура особистості;

- б) індивідуальні особливості вищої нервової діяльності;
- в) виховання.

**10. До етапів становлення здібностей не відноситься:**

- а) активне вивчення інтересів особистості;
- б) оцінка фізичного стану суб'єкта;
- в) поступове ускладнення навчальних завдань.

**САМОСТІЙНА РОБОТА**

Самостійна робота здобувача освіти є одним із способів активного, цілеспрямованого набуття нових для нього знань та умінь; є основою його підготовки як фахівця, забезпечує набуття прийомів пізнавальної діяльності, інтерес до творчої роботи, вирішення наукових та практичних завдань.

Самостійна робота є формою індивідуальної позааудиторної роботи здобувача освіти, метою якого є самостійне засвоєння частини програмного матеріалу, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань, розвиток навичок самостійної роботи.

Самостійну роботу здобувач освіти може виконувати у бібліотеці, лабораторіях, комп'ютерних класах тощо. Виконання здобувачем освіти самостійної роботи передбачає, за необхідності, отримання консультацій та/або допомоги відповідного фахівця. Навчальний матеріал для самостійної роботи вноситься на поточний і підсумковий контроль разом з навчальним матеріалом, який опрацьовувався під час проведення аудиторних занять.

Основні види самостійної роботи здобувача освіти: опрацювання навчального матеріалу, пошук інформації в бібліотеках, мережі Інтернет, використання баз даних інформаційно-пошукових та довідникових систем; підготовка до аудиторних занять, опрацювання інструкцій і методичних рекомендацій; підготовка доповідей, рефератів; виконання індивідуальних завдань; самооцінювання знань і умінь; наукова робота (написання наукової публікації, тез доповідей, есе тощо) тощо.

Питання та завдання самостійної роботи формуються на початку викладання навчальної дисципліни залежно від мети наукових досліджень здобувача освіти та його індивідуального навчального плану.

Система оцінювання знань здобувача освіти з виконання самостійної роботи здійснюється шляхом проведення кредитно-модульних контрольних заходів, які включають:

Форма контролю	Форма представлення	Об'єкти контролю	Результат
Оцінювання результатів виконання самостійної роботи	письмова та/або електронній формі відповідно до рекомендованих вказівок та пропонованого варіанту	Пізнавальна діяльність, їх творчість, аналітичність, критичність і самостійність; формування навичок первинної обробки інформації, роботи із документами; уміння узагальнювати та	Оцінка за 100-бальною шкалою згідно з критеріями виконання теоретичного

		інтегрувати отриману інформацію; робота із першоджерелами; рівень оволодіння навичками самостійної роботи тощо	або практичного завдання
--	--	--	--------------------------------

### **Комплексне практичне індивідуальне завдання**

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни "Загальна психологія" виконується упродовж семестру. Виконання його є обов'язковою умовою успішного вивчення курсу та отримання позитивної оцінки.

Метою виконання індивідуального завдання є застосування теоретичних знань дисципліни для розв'язання задач і вправ, розвиток навичок самостійної роботи, систематизація знань, поглиблене вивчення окремих питань. Індивідуальне завдання захищається під час семестру у години, виділені для індивідуальної роботи. При виконанні та оформленні індивідуального завдання студент може використовувати рекомендовану літературу, методичні вказівки, інтернет-ресурси. КППЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КППЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту.

#### **Завдання КППЗ з дисципліни «Загальна психологія»:**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури, педагогічної преси підготувати реферати (наукові тези) за нижче вказаною тематикою:

Обсяг реферату – 8-10 сторінок тексту комп'ютерного набору. Робота має складатись з таких основних частин: титульна сторінка (на ній вказати кафедру, тему, прізвище студента, ім'я, рік); зміст, висновки, список використаних джерел (не менше 15 найменувань). До науково-дослідницького завдання підготувати презентацію

#### **Пропонована тематика творчих проєктів:**

1. Біологічна, суспільна і духовна природа людини.
2. Інтереси, ідеали, переконання, світогляд особистості
3. Основні підходи до вивчення особистості.
4. Предметний характер діяльності.
5. Поняття самосвідомості, її функції.
6. Сенситивні періоди життя.
7. Цілі та рівні домагань особистості.
8. Поняття про гру, її види.
9. Основні форми спрямованості особистості.
10. Поняття навчання, учіння, наuczіння.
11. Періодизація психічного розвитку.
12. Специфіка професійної діяльності.
13. Спілкування як феномен психології.
14. Спілкування як обмін інформацією.
15. Спілкування як сприйняття.
16. Культура спілкування.
17. Засоби спілкування.

18. Взаємодія у процесі спілкування.
19. Сторони і моделі спілкування.
20. Комунікативність і комунікабельність.
21. Перцептивна та інтерактивна сторони спілкування.
22. Вербальне і невербальне спілкування.
23. Мова тіла, жестів та міміки.
24. Мистецтво слухання та взаєморозуміння.
25. Техніки і прийоми спілкування.
26. Довіра та псевдодовіра у спілкуванні.
27. Особливості спілкування з дітьми різних вікових груп.
28. Порушення, бар'єри та труднощі спілкування.
29. Ділове спілкування.
30. Психологічні аспекти переговорного процесу.
31. Методи розвитку комунікативних здібностей психолога.
32. Професійне спілкування фахівців психології.
33. Конфлікти та стреси у професійному спілкуванні.
34. Шляхи вирішення конфліктів.
35. Труднощі міжособистісного спілкування.
36. Етика та культура спілкування фахівців.
37. Психологічні ознаки малих груп та організацій.
38. Стихійні групи та їх психологічні особливості.
39. Психологічний клімат колективу.

**Тема може бути запропонована власна (в рамках навчального курсу «Загальна психологія»).**

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Даценко О. А. Загальна психологія в поняттях та схемах : навч.-метод. посіб. Кривий Ріг : КДПУ, 2021. 136 с.
2. Ільїна Н.М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях. Київ : Університетська книга, 2023. 239 с.
3. Ільїна Н.М., Мисник С.О. Загальна психологія: теорія та практика. Київ : Університетська книга, 2024. 352 с.
4. Кацавець Р.С. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Алерта. 2021. 134 с.
5. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях / З.Р. Кісіль, Д.В. Швець. – Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. – 154 с.
6. Комарек С. Тіло, душа та їхнє спасіння або Нариси про здоров'я, нездоров'я і психосоматику. Львів : Апріорі, 2021. 232 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. 4-те вид., переробл. і доп. Т. 1 / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : Людмила, 2025. 568 с.
8. Максименко, С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. / С.Д. Максименко. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К. : ЦУЛ, 2018. – 272 с.
9. Мітіна С.В. Психологія особистості. . Київ : Ліра К, 2020. 274 с.

10. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ. Ліра–К:, 2020. 564 с.
11. Новікова Ж.М. Загальна психологія (психічні процеси): навчальний посібник. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. 296 с.
12. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник- довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ.: Каравела, 2020. 418 с.
13. Руденко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 146 с.
14. Савчин М. Загальна психологія. Підручник ( 4-те вид.) К. : АКАДЕМІЯ. 2024. 344с.

#### **Інформаційні ресурси**

15. Максименко С.Д. Загальна психологія: <http://studentbooks.com.ua/content/view/1264/1/>.
16. Освітня платформа Прометеус:  
[https://prometheus.org.ua/?utm\\_source=sendy&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=email-header](https://prometheus.org.ua/?utm_source=sendy&utm_medium=email&utm_campaign=email-header).
17. Сайт електронної бібліотеки – <https://studentam.net.ua/content/section/24/86/> .
18. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії <https://i-cbt.org.ua/>.

3-14 **Загальна психологія (частина 1)** : методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Психологія» галузі знань 05 Соціальні, поведінкові науки спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форм навчання / уклад. Н.А. Савчук, І.П. Березна. Луцьк : відділ іміджу та промоцій ЛНТУ, 2025. 70 с.

Комп'ютерний набір та верстка  
Редактор

Ірина Березна  
Надія Савчук

Підписано до друку \_\_\_\_\_ 202\_ р. Формат 60x84/16. Папір офс.  
Гарн. Times New Roman. Ум. друк. арк. 3,25.  
Тираж 50 прим.

Інформаційно-видавничий відділ  
Луцького національного технічного університету  
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75  
ЛНТУ