МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРУВАННЯ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
з підготовки до практичних занять,
самостійної та індивідуальної роботи з
освітнього компонента «Загальна психологія»
для здобувачів спеціальності С4 «Психологія»
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти
очної (денної) та заочної форми здобуття вищої освіти

РЕКОМЕНДОВАНО
на засіданні кафедри публічного управління та адміністрування
Навчально-наукового юридичного інституту
(протокол № 2 від 21.10.2025р.)

ПОГОДЖЕНО
на засіданні Науково-методичної ради
Державного університету економіки і технологій
(протокол № 3 від 21.10.2025р.)

м. Кривий Ріг – 2025 р.

Методичні вказівки з підготовки до практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи з освітнього компонента «Загальна психологія» для здобувачів спеціальності С4 «Психологія» на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти очної (денної) та заочної форми здобуття вищої освіти освіти / укладачі: Ю. МАЄР, О. ФУРС, Кривий Ріг, ДУЕТ, 2025 р. 41 с.

Укладачі: Юлія МАЄР, доцент кафедри публічного управління та адміністрування, ННЮІ, PhD в галузі Психологія

Олег Фурс, доцент кафедри публічного управління та адміністрування, ННЮІ, кандидат психологічних наук

Відповідальний за випуск: Юлія МАЄР, доцент кафедри публічного управління та адміністрування, ННЮІ, PhD в галузі Психологія

Методичні вказівки з підготовки до практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи з освітнього компонента «Загальна психологія» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» денної та заочної форми здобуття вищої освіти розроблені з метою забезпечення системного засвоєння фундаментальних психологічних знань, формування у здобувачів розуміння закономірностей психічної діяльності, особливостей її функціонування, розвитку та проявів у різних умовах життєдіяльності людини.

Особлива увага в межах освітнього компонента приділяється розвитку здатності студентів до наукового аналізу психічних явищ, ознайомленню з основними підходами до вивчення пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери та особистості. Освоєння курсу «Загальна психологія» закладає теоретичний і практичний фундамент для подальшого оволодіння прикладними галузями психології, а також для науково-дослідницької діяльності в цій сфері.

Методична розробка містить структурований перелік питань для обговорення під час практичних занять, завдань для самостійного й індивідуального опрацювання, а також перелік рекомендованої наукової та навчальної літератури. Запропоновані завдання орієнтовані на поетапне формування в студентів професійної компетентності, критичного мислення, навичок самостійного аналізу психологічних феноменів, що є необхідним для успішної підготовки майбутнього фахівця-психолога.

ЗМІСТ

Вступ 4

Перелік завдань з підготовки до практичних занять та самостійної та індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти 9

Поточне та підсумкове оцінювання 34

Перелік питань для підготовки до підсумкового оцінювання 37

Список використаних джерел 41

ВСТУП

В сучасному науковому й освітньому дискурсі загальна психологія посідає ключове місце як фундаментальна дисципліна, що закладає основи професійної ідентичності майбутнього фахівця у галузі психології. Вона формує у студентів цілісне уявлення про психіку як цілісний і динамічний феномен, який визначає пізнавальні процеси, емоційно-вольову сферу, поведінку й особистісний розвиток людини. Актуальність вивчення загальної психології обумовлена не лише її базовим значенням для опанування інших психологічних дисциплін, а й її роллю у формуванні наукового стилю мислення, розвитку аналітичних навичок і готовності до проведення психологічних досліджень.

Вивчення освітнього компонента «Загальна психологія» дозволяє студентам ознайомитися з провідними теоретичними школами й підходами до розуміння структури й функціонування психіки, дослідити закономірності уваги, сприймання, пам’яті, мислення, емоцій і волі. Значна увага приділяється аналізу особистості як центрального суб’єкта психічної діяльності, вивченню її мотиваційної структури, саморегуляції, характеру та темпераменту. Опанування курсу сприяє розвитку навичок наукової аргументації, здатності до самостійного осмислення психічних феноменів, критичного підходу до інтерпретації поведінки людини.

Застосування отриманих знань є основою для подальшого професійного становлення психолога, розвитку компетентностей у сфері психодіагностики, консультування, психотерапії, а також наукової діяльності.

Мета освітнього компонента «Загальна психологія» – сформувати в студентів системне уявлення про психіку людини, її структуру, функції, розвиток та індивідуальні відмінності, а також сформувати базові знання про психологічні процеси, стани та властивості особистості.

Завдання освітнього компонента «Загальна психологія»: ознайомити студентів з базовими поняттями, категоріями та теоретичними підходами загальної психології; розкрити сутність і механізми пізнавальних процесів (відчуттів, сприймання, пам’яті, мислення, мовлення, уваги); сформувати знання про емоційно-вольову сферу людини та її психологічні особливості; проаналізувати структуру й динаміку особистості як суб’єкта психіки та поведінки; розвинути здатність до аналізу психічних явищ із наукових позицій, до самостійного опрацювання психологічної літератури, формулювання гіпотез і обґрунтування власної професійної позиції.

В процесі вивчення освітнього компонента «Загальна психологія» здобувач освіти набуває таких компетентностей і результатів навчання:

С. LIST OFOMPETENCIES AND STUDIES TARGETED RESULTS / **ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**	
Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК9. Здатність працювати в команді. ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні; ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного

	та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ. СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання). СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій. СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни). СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
Програмні результати навчання (ПР)	ПР01. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання. ПР02. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПР03. Здійснювати пошук інформації з різних джерел у т. ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань. ПР04. Обгрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел. ПР08. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців та нефахівців. ПР9. Пропонувати власні способи вирішення

психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника.

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культурні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Метою методичних рекомендацій є надання здобувачам вищої освіти структурованого супроводу до опанування освітнього компонента «Загальна психологія», що сприятиме глибокому засвоєнню базових теоретичних понять, категорій і закономірностей функціонування психіки людини.

Методичні рекомендації орієнтовані на розвиток у студентів цілісного уявлення про психічні процеси, стани та властивості особистості, формування наукового мислення, здатності до психологічного аналізу людської поведінки, а

також на закладення основ для подальшого вивчення спеціальних галузей психології.

Особлива увага приділяється формуванню практичних навичок розпізнавання, класифікації та інтерпретації психічних явищ, аналізу пізнавальної та емоційно-вольової діяльності людини, виявленню індивідуальних відмінностей, розумінню структури особистості. Значне місце займає опрацювання термінологічного апарату, вивчення класичних і сучасних психологічних теорій, а також формування вміння працювати з науковою літературою, реферувати, формулювати висновки та здійснювати узагальнення.

Рекомендації покликані сприяти ефективній підготовці до практичних занять, організації самостійної та індивідуальної роботи студентів, забезпечуючи системне й послідовне опанування навчального матеріалу з урахуванням сучасних досягнень науки та етичних норм фахової діяльності психолога.

ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ З ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рекомендації та політика використання штучного інтелекту (ШІ) для студентів при виконанні завдань курсу

Вид діяльності	***Рекомендації до практичних завдань***	***Політика використання ШІ***
Виконання письмових робіт (есе, рефератів, оглядів)	Можна використовувати ШІ як інструмент генерації ідей, пошуку аргументів, створення структурованого плану тексту. Рекомендується проводити перевірку фактів через надійні академічні джерела. При написанні основного тексту трансформувати згенеровану інформацію у власну форму, додавати авторське бачення.	Обов'язково вказувати, що використано ШІ в частині роботи. Не дозволяється подавати повністю згенеровані ШІ тексти як свої власні. Порушення правил = академічна недоброчесність.
Підготовка до тестів, смостійних робіт, іспитів	Можна використовувати ШІ для повторення матеріалу, створення тренувальних запитань. Доцільно ставити уточнювальні запити. Порівнювати відповіді ШІ з навчальними матеріалами.	Не використовувати ШІ під час контрольних або підсумкових робіт без дозволу викладача. Критично переосмислювати знання, отримані через ШІ.
Виконання практичних завдань (аналіз кейсів, ситуацій)	ШІ може бути корисний для створення варіантів рішень, аналізу точок зору. Порівнювати відповіді ШІ з власними висновками.	Розмежовувати власний аналіз і дані ШІ в структурі відповіді. Не копіювати відповіді ШІ без осмислення.
Етичні та правові межі використання ШІ	Користуватись ШІ лише в дозволеному викладачем обсязі. Бути відповідальним за зміст і достовірність роботи.	Заборонено використовувати ШІ для обману, створення фейкових даних. Не передавати персональні або службові дані в ШІ.

І СЕМЕСТР

Тема 1. Психологія як наука, її предмет завдання напрямки та міжпредметні зв'язки.

Психологія як гуманітарна наука, її місце в системі наук про людину, її міжпредметні зв'язки.

Галузі психологічної науки.

Предмет та завдання загальної психології.

Джерела психології: наукова психологія, життєва психологія.

Основні завдання психології.

Психічні явища: пізнавальні психічні процеси, психічні стани та психічні властивості.

Основні функції психіки.

Запитання для самоконтролю:

1. Як визначається психологія як наука?
2. Чим відрізняється життєва психологія від наукової?
3. В чому полягає гуманітарний характер психологічного знання?
4. Назвіть основні галузі сучасної психології.
5. Що є предметом загальної психології?
6. Які основні завдання стоять перед сучасною психологією?
7. Що розуміється під пізнавальними психічними процесами?
8. Чим відрізняються психічні стани від психічних властивостей?
9. В чому полягають основні функції психіки?
10. Назвіть приклади міжпредметних зв'язків психології.

Завдання до практичного заняття:

1. Складіть логіко-структурну схему: «Психологія в системі наук про людину». Визначте місце психології поряд з філософією, біологією, медициною, соціологією, педагогікою.
2. Підготуйте коротке повідомлення (5 хв.) про одну з галузей психології (наприклад: вікова психологія, патопсихологія, юридична психологія, інженерна психологія, нейропсихологія тощо).
3. Порівняйте життєву і наукову психологію. Оформіть результати у вигляді таблиці «Відмінності між життєвою та науковою психологією».
4. Проведіть класифікацію психічних явищ (пізнавальні процеси, психічні стани, психічні властивості) на прикладі однієї ситуації з життя (наприклад, студент складає іспит).
5. Проаналізуйте приклад міжпредметної взаємодії психології з іншими науками (наприклад, як психологія застосовується в освіті або медицині).

Самостійна робота:

1. Складіть глосарій ключових понять теми (не менше 10 термінів), включаючи: психіка, пізнавальні процеси, психічні стани, особистість, емоції, мотивація, міжпредметні зв’язки, тощо.
2. Напишіть есе (1–2 стор.) на тему: «Чи потрібна наукова психологія в сучасному світі?» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
3. Підготуйте короткий аналітичний огляд (1 стор.) однієї галузі психології, зокрема її предмету, методів і практичного значення (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
4. Виконайте аналітичну вправу: знайдіть у відкритих джерелах приклад популярного опису психологічного феномена (інтерв’ю, публікація, відео) і визначте, які твердження в ньому відповідають науковим критеріям, а які – ні.

Тема 2. Принципи і методи загальної психології. Основні методи психологічного дослідження.

Методологія, метод, методика.

Методологічні принципи психології: принцип детермінізму, відображення, єдності свідомості і діяльності, розвитку, системного підходу.

Загальнонаукові методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція, моделювання, узагальнення, гіпотетичний метод, системний метод, абстрагування, формалізація.

Класифікація основних методів психологічного дослідження: суб’єктивні та об’єктивні методи, методи моделювання.

Запитання для самоконтролю:

1. Як розрізняються поняття «методологія», «метод» і «методика» в психології?
2. В чому полягає принцип детермінізму в контексті психології?
3. Як реалізується принцип єдності свідомості та діяльності в дослідницькій практиці?
4. Яке значення має принцип розвитку для розуміння психіки?
5. Що означає системний підхід у психологічному дослідженні?
6. Назвіть основні загальнонаукові методи, які використовуються в психології.
7. В чому різниця між аналізом і синтезом як пізнавальними процедурами?
8. Що таке індукція та дедукція? Наведіть приклади їх застосування.
9. Які особливості має метод моделювання в психології?
10. Як класифікують основні методи психологічного дослідження?
11. Які переваги та обмеження мають суб’єктивні методи дослідження?
12. В чому полягає об’єктивність експериментального методу?
13. Яка роль самоспостереження в психології?
14. Чим відрізняється спостереження від експерименту?

15. В яких випадках застосовують аналіз продуктів діяльності?

Завдання до практичного заняття:

1. Поясніть на прикладі різницю між методом і методикою у психології.
2. Підготуйте коротке повідомлення (до 5 хв) про один із методологічних принципів загальної психології, ілюструючи його прикладом з практики.
3. Складіть порівняльну таблицю: «Загальнонаукові методи та їх функції в психології».
4. Підготуйте презентацію (7-10 слайдів) з візуалізацією класифікації основних методів психологічного дослідження.
5. Проаналізуйте ситуацію: запропонуйте метод, який доцільно використати для дослідження, наприклад, рівня тривожності у студентів перед іспитом. Аргументуйте свій вибір.
6. Зіставте суб'єктивні та об'єктивні методи за критеріями: мета, процедура, переваги, обмеження, валідність, етичність.

Самостійна робота:

1. Складіть глосарій (не менше 10 термінів): методологія, детермінізм, моделювання, формалізація, спостереження, інтерв'ю, психофізіологічні методи тощо.
2. Підготуйте аналітичну картку одного методу психологічного дослідження: визначення, процедура, приклади застосування, переваги/недоліки.
3. Знайдіть у науковому журналі або психологічній статті опис будь-якого експериментального дослідження – визначте, які методи були використані.
4. Напишіть есе (1-2 стор.) на тему: «Чому не існує універсального методу у психології?» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).

Тема 3. Розвиток психіки у філогенезі

Психіка та мозок, питання ідеалістичної та матеріалістичної основи психіки.

Філогенез психіки.

Основні рівні розвитку психіки: подразливість, чутливість (відчуття), поведінка вищих тварин, свідомість людини (самодетермінована поведінка).

Концепції розвитку психіки.

Запитання для самоконтролю:

1. В чому полягає суть ідеалістичного підходу до пояснення психіки?
2. Як матеріалістична філософія пояснює виникнення і природу психіки?
3. В чому полягає взаємозв'язок між мозком і психікою?
4. Що таке філогенез психіки і чим він відрізняється від онтогенезу?

5. Охарактеризуйте рівень подразливості як форму психічного відображення.
6. Які властивості має чутливість як рівень розвитку психіки?
7. Які поведінкові особливості характерні для вищих тварин?
8. Що відрізняє свідомість людини від психіки тварин?
9. В чому полягає самодетермінована поведінка?
10. Назвіть основні концепції розвитку психіки в психології.
11. Яку роль відіграє культурно-історичний контекст у розвитку психіки?
12. Як еволюційна теорія пояснює ускладнення психічних функцій?
13. Що таке внутрішній план дій і як він пов’язаний зі свідомістю?
14. Яким чином біологічні та соціальні чинники взаємодіють у розвитку психіки?
15. В чому полягає значення психіки як функції виживання в еволюції живих організмів?

Завдання до практичного заняття:

1. Створіть схему або діаграму, яка демонструє рівні розвитку психіки у філогенезі (подразливість, чутливість, поведінка, свідомість).
2. Підготуйте усну міні-доповідь (3–5 хв) на тему: «Матеріалістичне трактування психіки в сучасній психології».
3. Порівняйте дві концепції розвитку психіки (наприклад, біологічну та культурно-історичну) у вигляді таблиці.
4. Проаналізуйте приклади поведінки тварин з точки зору рівня психічного розвитку: який тип психіки демонструється? Чим відрізняється від людської поведінки?
5. Підготуйте письмову відповідь на питання: «Чи є психіка синонімом свідомості?» Обґрунтуйте свою позицію, посилаючись на приклади з курсу.
6. Придумайте запитання до групової дискусії на тему: «Чи є свідомість у тварин?»

Самостійна робота:

1. Складіть глосарій (не менше 10 термінів): психіка, подразливість, чутливість, свідомість, філогенез, самосвідомість, ідеалізм, матеріалізм, психофізіологія, концепція розвитку.
2. Підготуйте есе (1–1,5 сторінки) на тему: «Роль психіки в еволюційному виживанні організмів» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
3. Знайдіть науково-популярне відео або текст, де пояснюється розвиток мозку і психіки тварин, та зробіть короткий конспект.
4. Проаналізуйте коротке інтерв’ю або виступ вченого-психолога, в якому обговорюється тема свідомості або філогенезу психіки. Які аргументи наводяться? Чи погоджуєтесь ви з ними?

Тема 4. Основи фізіології вищої нервової діяльності

Нервова система людини, особливості будови та функціонування.

Системно-функціональна організація мозкової діяльності.

Критичні періоди розвитку мозку.

Анатомічний огляд нервової системи: нейрон та його будова, великі півкулі мозку, кора великих півкуль мозку, підкоркова область (структури), ствол мозку, спинний мозок.

Вища нервова діяльність.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке нейрон і які його основні структурні частини?
2. Які функції виконують аксони, дендрити та синапси?
3. Що таке нейромедіатори і як вони впливають на передачу нервового імпульсу?
4. В чому полягає роль кори головного мозку в психічній діяльності?
5. Які основні функції виконують підкіркові структури?
6. Чим відрізняються великі півкулі головного мозку за функціями?
7. Яка роль стовбура мозку в регуляції життєво важливих функцій?
8. Що таке критичні періоди розвитку мозку і чому вони важливі?
9. Які функції виконує спинний мозок?
10. Що таке вища нервова діяльність? Які її основні прояви?
11. Які типи ВНД виділяють у класифікації І.П. Павлова?
12. В чому полягає роль збудження та гальмування в нервовій системі?
13. Що таке умовний рефлекс? Як він формується?
14. В чому суть другої сигнальної системи?
15. Що означає системно-функціональний підхід до мозкової діяльності?

Завдання до практичного заняття:

1. Підготуйте анатомічну схему: будова нейрона з підписами та коротким описом функцій кожної структури.
2. Ознайомтесь з інтерактивною моделлю мозку (на платформі, запропонованій викладачем) та складіть короткий опис функцій його основних відділів.
3. Проаналізуйте наукову статтю або відео про критичні періоди розвитку мозку. Підготуйте короткий конспект і дайте відповідь на запитання: «Чому раннє дитинство вважається ключовим періодом для розвитку психіки?»
4. Створіть порівняльну таблицю: «Кора головного мозку vs. підкіркові структури» за функціями та роллю у психічних процесах.
5. Підготуйте усну міні-презентацію (до 5 хв.) на тему: «Типи вищої нервової діяльності у класифікації І.П. Павлова та їх зв’язок із темпераментом».
6. Складіть перелік прикладів умовних і безумовних рефлексів з реального життя.

Самостійна робота:

1. Складіть глосарій основних термінів теми (не менше 10): нейрон, синапс, медіатор, кора, таламус, гіпоталамус, лімбічна система, стовбур мозку,

спинний мозок, умовний рефлекс, збудження, гальмування, тип ВНД, сигнальна система, нейропластичність.

2. Напишіть есе (1–1,5 сторінки) на тему: «Чи можливе пізнання психіки без розуміння фізіологічної основи її функціонування?» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).

3. Знайдіть у відкритому доступі відеолекцію або інтерв'ю з нейропсихологом чи нейрофізіологом, у якому розповідається про зв'язок між мозком і психікою. Підготуйте короткий аналіз переглянутого.

4. Оберіть одну структуру мозку (наприклад, гіпокамп або лобову кору) і підготуйте коротке інфо-досьє: функції, роль у психіці, приклади порушень її діяльності.

Тема 5. Відчуття, як психічний пізнавальний процес.

Загальна характеристика відчуттів їх роль у житті людини.

Фізіологічна основа відчуттів, аналізатор та його структура.

Класифікації відчуттів: за модальністю (інтероцептивні, пропріоцептивні та екстероцептивні відчуття); інтеромодальні відчуття (відчуття вібрації, тактильно-моторні відчуття, слухові відчуття); поділ відчуттів за органами чуття.

Властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість, просторова локалізація відчуттів.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке відчуття в контексті психології?
2. Яку роль відіграють відчуття у процесі пізнання?
3. Що таке аналізатор і яка його структура?
4. Які основні функції виконує рецепторний апарат?
5. Які відчуття відносять до екстероцептивних?
6. Чим відрізняються інтероцептивні відчуття від пропріоцептивних?
7. Що таке інтермодальні відчуття? Наведіть приклади.
8. Які властивості відчуттів є основними?
9. Як пов'язана інтенсивність відчуття з силою подразника?
10. Що таке просторова локалізація відчуттів?
11. Чим зумовлена якість відчуттів?
12. У яких зонах мозку локалізуються центри основних відчуттів?
13. Які чинники впливають на тривалість відчуття?
14. Як впливає адаптація рецепторів на силу відчуттів?
15. Яке значення має аналізаторна система для регуляції поведінки?

Завдання до практичного заняття:

1. Складіть таблицю «Класифікація відчуттів» з прикладами кожного типу.

2. Підготуйте коротке повідомлення (до 5 хв.) на тему: «Роль зорового аналізатора у формуванні пізнавальних процесів».

3. Виконайте завдання: знайдіть у повсякденному житті приклади інтермодальних відчуттів і поясніть, як вони виникають.

4. Оцініть ситуацію: У дитини спостерігається знижене тактильне сприймання. Які наслідки це може мати для її поведінки та пізнавального розвитку?

5. Проведіть мінідослідження: протестуйте (за запропонованою викладачем інструкцією) інтенсивність та локалізацію шкірних відчуттів у різних ділянках тіла. Зробіть висновки.

Самостійна робота:

1. Складіть глосарій (не менше 10 понять): відчуття, аналізатор, модальність, рецептор, інтероцепція, пропріоцепція, екстероцепція, тактильність, адаптація, інтенсивність, якість, локалізація, інтермодальність, аферентний шлях, сенсорне поле.

2. Напишіть есе (1,5-2 сторінки) на тему: «Чи можна довіряти чуттєвому досвіду? Психологічна перспектива» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).

3. Оберіть одне з відчуттів (наприклад, слухове) і дослідіть: де розміщений його аналізатор, які функції виконує, які можливі порушення та їхні наслідки.

4. Підготуйте міні-презентацію: «Особливості сенсорного розвитку в ранньому дитинстві».

Тема 6. Сприймання, як психічний пізнавальний процес.

Загальна характеристика та характерні особливості сприймання.

Відмінність між відчуттями та сприйманням.

Розуміння процесу сприймання в контексті історії психології, теорії сприймання.

Фізіологічна основа сприймання.

Властивості сприймання та їх роль в житті та розвитку людини: предметність, цілісність, структурність, константність і осмисленість.

Сприймання часу та простору.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке сприймання і які його основні функції?
2. В чому полягає різниця між відчуттям і сприйманням?
3. Які основні властивості характеризують процес сприймання?
4. Яке значення має предметність у сприйманні?
5. Що таке константність сприймання і які її приклади?
6. В чому полягає цілісність та структурність сприймання?
7. Яка роль осмисленості у формуванні перцептивного образу?
8. Як історично змінювались уявлення про сприймання в психології?
9. В чому полягає суть гештальтпринципів у сприйманні?
10. Які зони мозку відповідальні за перцептивну обробку інформації?
11. Як сприймання пов’язане з досвідом, знаннями та увагою?

12. Які чинники впливають на достовірність сприймання?
13. В чому особливість сприймання простору?
14. Як людина сприймає час?
15. Які існують основні теорії сприймання в сучасній психології?

Завдання до практичного заняття:

1. Порівняйте характеристики відчуттів і сприймання у вигляді порівняльної таблиці.
2. Підготуйте повідомлення (3–5 хв.) на одну з тем: «Гештальтпринципи сприймання», «Константність як умова стабільності перцептивного образу», «Фізіологічна основа сприймання в контексті нейропсихології».
3. Складіть власний приклад ситуації, в якій сприймання залежить від попереднього досвіду, емоційного стану або установки.
4. Проведіть мінідослідження: протестуйте у знайомих константність форми чи розміру (за інструкцією викладача). Зафіксуйте результати, проаналізуйте відмінності.

Самостійна робота:

1. Складіть глосарій (не менше 10 понять): сприймання, предметність, константність, структурність, осмисленість, гештальт, перцептивне поле, фігура і фон, сенсорна інформація, когнітивна установка, ілюзія, перцептивна активність.
2. Напишіть есе (1–1,5 сторінки) на тему: «Чи завжди наше сприймання є точним?» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
3. Підготуйте міні-презентацію на тему: «Сприймання часу в юному та дорослому віці».
4. Виконайте творче завдання: зобразіть будь-яку оптичну ілюзію або приклад структурного сприймання, поясніть механізм її виникнення.

Тема 7. Увага та її роль, як психічного пізнавального процесу.

Увага, як динамічна сторона усіх пізнавальних процесів.

Сконцентрованість та форми прояву уваги: сенсорна (перцептивна), інтелектуальна, моторна (рухова).

Природа уваги, домінанта як фізіологічна основа уваги.

Види уваги: зовнішня та внутрішня увага; колективна та групова увага; мимовільна та довільна увага.

Властивості уваги: зосередженість, стійкість, флуктуація, обсяг, розподіл.

Запитання для самоконтролю:

1. Яке визначення уваги як пізнавального процесу?
2. Які основні функції виконує увага у психічній діяльності?
3. В чому полягає динамічний характер уваги?
4. Що таке домінанта, і яку роль вона відіграє у механізмах уваги?

5. В чому відмінність між мимовільною, довільною та післядовільною увагою?
6. Що таке сенсорна, інтелектуальна та моторна увага?
7. Як розрізняються внутрішня та зовнішня увага?
8. Які існують види уваги у соціальному контексті?
9. В чому полягає феномен флуктуації уваги?
10. Як визначається обсяг уваги?
11. Які фактори впливають на стійкість уваги?
12. Що таке розподіл уваги і які його приклади в повсякденному житті?
13. Як тренування впливає на властивості уваги?
14. Які особливості уваги у дітей?
15. Яка роль уваги у навчанні та пізнанні?

Завдання до практичного заняття:

1. Створіть таблицю, у якій порівняйте: мимовільну, довільну та післядовільну увагу (за механізмами, джерелами, ефективністю, прикладами).
2. Підготуйте усне повідомлення (до 5 хвилин) на одну з тем: «Фізіологічні основи уваги: концепція Ухтомського», «Властивості уваги та їх значення у когнітивній діяльності», «Типи уваги у соціальній взаємодії»
3. Проаналізуйте приклад із власного життя, коли неуважність призвела до помилки або негативного наслідку. Визначте тип і властивість уваги, яка була порушена.
4. Виконайте практичну вправу: в домашніх умовах спробуйте сконцентрувати увагу на одноманітному завданні (читання, малювання, слухання лекції) протягом 10 хвилин. Зафіксуйте, коли з’явилися відволікання та які саме. Проаналізуйте, як можна покращити стійкість уваги.

Самостійна робота:

1. Складіть глосарій (не менше 10 понять): увага, домінанта, мимовільна увага, довільна увага, післядовільна увага, флуктуація, розподіл, зосередженість, сенсорна увага, стійкість, інтелектуальна увага, обсяг уваги.
2. Напишіть есе (1–1,5 сторінки): «Чому ми втрачаємо увагу? Психологічні та соціальні фактори» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
3. Підготуйте інфографіку або схему, що відображає властивості уваги та їх прояв у різних видах діяльності.
4. Створіть тестові запитання (10 одиниць) з теми «Увага» для взаємоперевірки з одногрупниками (формат – багатоваріантні відповіді або встановлення відповідностей).

ІІ СЕМЕСТР

Тема 8. Пам'ять та її роль, як психічного пізнавального процесу.

Загальна характеристика пам’яті, її зв'язок з іншими психічними процесами.

Психологічні теорії пам’яті.

Фізіологічна основа пам’яті.

Класифікація видів пам’яті: за характером психічної активності; за характером спрямування діяльності; за тривалістю збереження матеріалу.

Основні характеристики пам'яті: обсяг, швидкість збереження, точність відтворення, тривалість збереження, готовність до використання збереженої інформації.

Процеси пам’яті: запам’ятовування, збереження, відтворення, забування.

Запитання для самоконтролю:

1. В чому полягає значення пам’яті для пізнавальної діяльності?
2. Які основні функції виконує пам’ять у житті людини?
3. Які існують теорії пам’яті у психології?
4. Які особливості асоціативного підходу до пам’яті?
5. Які фізіологічні структури забезпечують збереження пам’яті?
6. Яка роль гіпокампа у процесах запам’ятовування?
7. Як класифікують пам’ять за тривалістю збереження матеріалу?
8. Що таке оперативна пам’ять і чим вона відрізняється від короткочасної?
9. Які бувають види пам’яті за характером психічної активності?
10. В чому різниця між мимовільною та довільною пам’яттю?
11. Як впливає емоційне забарвлення на запам’ятовування?
12. Що таке енграма і як вона формується?
13. Які фактори впливають на точність відтворення?
14. Які процеси відносять до етапів пам’яті?
15. Які існують причини забування?

Завдання до практичного заняття:

1. Порівняйте основні види пам’яті в таблиці (образна, логічна, емоційна, рухова) за функціями, прикладами прояву, умовами розвитку.
2. Підготуйте міні-доповідь (3–5 хвилин) на одну з тем: «Фізіологічна основа пам’яті: роль нейронів і медіаторів», «Короткочасна та довготривала пам’ять: відмінності та взаємозв’язок», «Сучасні когнітивні теорії пам’яті»
3. Проаналізуйте власний досвід запам’ятовування (наприклад, вивчення вірша або підготовка до іспиту). Визначте тип пам’яті, стратегії, які ви використовували, та оцініть ефективність.
4. Створіть схему або інфографіку: «Процеси пам’яті: запам’ятовування, збереження, відтворення, забування».
5. Підготуйте короткий огляд однієї теорії пам’яті (з обґрунтуванням її переваг і обмежень) на основі наукових джерел.

Самостійна робота:

1. Складіть глосарій з основних понять (не менше 10): пам’ять, запам’ятовування, відтворення, асоціація, гіпокамп, короткочасна пам’ять, довготривала пам’ять, оперативна пам’ять, забування, образна пам’ять, словесно-логічна пам’ять, обсяг пам’яті, точність, інтерференція, енграма.

2. Напишіть есе (1–1,5 сторінки): «Чи можна навчитися не забувати? Психологічні стратегії підвищення ефективності пам’яті» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).

3. Розробіть тренувальні вправи для розвитку кожного типу пам’яті (по 1-2 приклади).

4. Підготуйте тестові запитання (10 шт.) за темою «Пам’ять» для взаємоперевірки у малих групах.

Тема 9. Уява, як психічний пізнавальний процес.

Загальна характеристика та особливості уяви, як психічного пізнавального процесу.

Відмінність образів уяви від образів сприймання. Відмінність образів уяви від образів пам’яті.

Фізіологічна основа уяви.

Види уяви: активна та пасивна уява; продуктивна та репродуктивна уява; галюцинації, мрії, мари, сновидіння.

Типи уяви: за ступенем вольових зусиль та за ступенем активності.

Механізми уяви: аналіз, абстрагування, синтез, аглютинація, збільшення/зменшення об’єкта, схематизація та акцентування.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке уява як психічний процес?
2. Які основні функції уяви?
3. Чим відрізняються образи уяви від образів сприймання?
4. В чому полягає відмінність між уявою і пам’яттю?
5. Які структури мозку відповідають за формування образів уяви?
6. Що таке активна та пасивна уява?
7. Чим відрізняється репродуктивна уява від продуктивної?
8. Як уява проявляється у сновидіннях?
9. В чому полягає механізм аглютинації в уяві?
10. Яке значення мають механізми абстрагування та акцентування для уяви?
11. Що таке схематизація в процесі уявлення?
12. Як класифікують типи уяви за ступенем вольових зусиль?
13. Яка роль уяви у прогнозуванні майбутнього?
14. Як уява пов’язана з креативністю?
15. Що відрізняє галюцинації від уяви?

Завдання до практичного заняття:

1. Порівняйте у вигляді таблиці види уяви (активна, пасивна, продуктивна, репродуктивна) за критеріями: цілеспрямованість, новизна образів, участь вольових зусиль, приклади прояву.

2. Розберіть приклади образів уяви з мистецтва (кіно, література, живопис) і визначте механізми їх створення (аглютинація, акцентування тощо).

3. Складіть короткий опис власного сновидіння або фантазії та проаналізуйте, які типи уяви й механізми в ньому проявилися.

4. Підготуйте міні-доповідь (3–5 хв) на тему «Уява як передумова творчого мислення».

5. Проаналізуйте психологічну користь мрійливості в підлітковому віці. Чи завжди уява є конструктивною?

Самостійна робота:

1. Опрацюйте наукові джерела з теми: підручники із загальної психології, статті про уяву в базах Google Scholar, PsycINFO.

2. Підготуйте есе (1–2 сторінки) на тему: «Чи може уява допомогти подолати життєві труднощі?» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).

3. Складіть глосарій термінів: уява, активна уява, продуктивна уява, мрія, марення, аглютинація, синтез, акцентування, образ уяви, галюцинація, фантазія.

4. Підготуйте тестові запитання (10) на тему «Уява» для використання у груповій роботі.

5. Проведіть міні-дослідження: проаналізуйте, як часто ви користуєтесь уявою у навчанні, плануванні, спілкуванні. Опишіть ситуації та зробіть висновки про її функціональну роль.

Тема 10. Мислення та мова, як психічні пізнавальні процеси.

Загальна характеристика мислення, його зв'язок з іншими психічними пізнавальними процесами.

Специфічні характеристики та ознаки мислення.

Фізіологічна основа мислення.

Види мислення: за формою, за характером, за ступенем розгорнутості, за ступенем новизни.

Вили розумових операцій: порівняння, аналіз і синтез, абстракція і конкретизація, індукція і дедукція.

Зв'язок мови та мислення. Специфічні особливості мови.

Розвиток мови в філогенезі.

Фізіологічна основа мови.

Види мови: усна та писемна мова, зовнішня та внутрішня мова, кінетична мова.

Форми усної мови: діалогічна та монологічна.

Функції мови.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке мислення та які його основні функції?

2. В чому полягає зв'язок мислення з іншими пізнавальними процесами?

3. Які є основні форми мислення?

4. Які види мислення виділяють за характером і ступенем новизни?
5. Які основні розумові операції ви знаєте? Наведіть приклади їх використання.
6. Що таке індукція та дедукція?
7. Яка фізіологічна основа мислення?
8. В чому полягає взаємозв'язок мислення та мови?
9. Які є види мови та чим вони відрізняються?
10. Що таке внутрішнє мовлення?
11. Які мовні зони в мозку відповідають за продукування та розуміння мовлення?
12. Які основні функції мови?
13. Як мова впливає на пізнавальні процеси?
14. Що таке кінетична мова та її роль у комунікації?
15. Як розвивалась мова у філогенезі?

Завдання до практичного заняття:

1. Порівняйте види мислення (словесно-логічне, наочно-дійове, наочно-образне) за таблицею: форма прояву, приклади, особливості використання.
2. Проаналізуйте структуру мови, виділіть основні її види (усна, внутрішня, писемна) та їх психологічні характеристики.
3. Підготуйте коротке повідомлення (до 5 хв) на тему: «Роль мови у розвитку абстрактного мислення».
4. Оберіть фрагмент художнього або публіцистичного тексту і проаналізуйте його структуру з погляду мислення (логіка викладу, умовиводи, абстрагування, тощо).

Самостійна робота:

1. Підготуйте есе (1–2 сторінки) на тему: «Чи можливо мислення без мови?» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Знайдіть у науковій літературі сучасні підходи до дослідження мовлення у психології та зробіть короткий огляд (на 1 стор.).
3. Розробіть інтелект-карту «Види мислення та їх ознаки» або «Форми мови».
4. Складіть міні-тест (10 запитань) на тему «Мислення і мова» з варіантами відповідей.
5. Проаналізуйте власні мовні звички (використання внутрішнього мовлення, продуктивність писемного й усного мовлення, мова жестів).

Тема 11. Роль волі в протіканні психічних пізнавальних процесах.

Загальна характеристика валі, її родь в житті та поведінці людини.

Функції волі.

Характеристика та структура вольової дії, складні та прості вольові акти.

Фізіологічна основа волі.

Основні психологічні теорії волі.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке воля та яку роль вона відіграє в житті людини?
2. Які функції виконує воля як психічний процес?
3. В чому полягає структура вольового акту?
4. Чим відрізняються прості та складні вольові дії?
5. Яка фізіологічна основа вольової діяльності?
6. Які психічні процеси взаємодіють із волею?
7. В чому полягає боротьба мотивів у контексті вольового акту?
8. Які зони головного мозку беруть участь у реалізації вольової дії?
9. Чим відрізняється мимовільна дія від вольової?
10. Назвіть основні психологічні теорії волі та коротко охарактеризуйте кожну.

Завдання до практичного заняття:

1. Поясніть ситуації з власного досвіду, у яких вам доводилось долати труднощі завдяки вольовим зусиллям.
2. Визначте структуру вольової дії. Розгляньте приклади з художньої літератури чи біографій відомих особистостей, де демонструється прояв сильної волі. Проаналізуйте ситуацію з точки зору боротьби мотивів.
3. Порівняйте основні теорії волі (Ах, Фрейд, Маслоу). Випишіть спільні та відмінні положення.
4. Проведіть самоаналіз: в яких життєвих сферах ви демонструєте високий рівень вольового контролю, а в яких – низький? Що це може означати?
5. Виконайте вправу: складіть покроковий план дії для досягнення складної мети, що вимагає вольових зусиль. Визначте можливі перешкоди та внутрішні ресурси їх подолання.

Самостійна робота:

1. Підготуйте есе (1,5–2 стор.) на тему: «Чи можна розвинути силу волі?» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Проведіть літературний огляд сучасних досліджень сили волі, самоконтролю або регуляції поведінки (наукові статті, публікації в Google Scholar).
3. Виконайте вправу самоспостереження: протягом тижня щодня фіксуйте ситуації, коли доводилось приймати вольові рішення. Оцініть рівень труднощів та ефективність саморегуляції.
4. Складіть порівняльну таблицю: прості та складні вольові акти – приклади, етапи, особливості.
5. Створіть ментальну карту «Воля як психічний процес» із ключовими категоріями (функції, етапи, фізіологія, теорії тощо).

Тема 12. Афективна сфера.

Загальна характеристика та особливості емоцій, якісні та кількісні характеристики емоцій.

Функції емоцій.

Фізіологічна основа емоцій.

Види емоцій: настрій, базові емоції, афекти, почуття.

Види почуттів.

Розвиток емоцій та їх роль у житті людини.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке афективна сфера і які психічні явища вона охоплює?
2. В чому полягає відмінність між емоціями, почуттями, афектами та настроєм?
3. Назвіть якісні та кількісні характеристики емоцій.
4. Які основні функції емоцій у житті людини?
5. Які структури головного мозку відповідають за емоційну регуляцію?
6. Що таке базові емоції і як вони проявляються?
7. Які бувають види почуттів і чим вони відрізняються?
8. В чому полягає особливість афекту?
9. Як розвиваються емоції в онтогенезі?
10. Яку роль відіграє емоційний інтелект у регуляції афективної сфери?

Завдання до практичного заняття:

1. Розподіліть приклади емоційних станів (наведених у картках викладача) за категоріями: емоції, афекти, настрої, почуття:

1 Раптовий вибух гніву під час суперечки
2 Тривале відчуття радості після приємної новини
3 Стан пригнічення, що триває кілька днів
4 Співчуття до постраждалого
5 Страх перед виступом перед аудиторією
6 Відчуття провини після брехні
7 Сором після невдалого публічного виступу
8 Захоплення мистецьким твором
9 Злість після критики
10 Любов до батьків
11 Дратівливість без видимої причини
12 Відраза до зіпсованої їжі
13 Здивування, коли отримав неочікуваний подарунок
14 Розчарування внаслідок зради
15 Піднесений настрій протягом цілого дня

2. Визначте функції емоцій на прикладі ситуацій з власного досвіду: що сигналізувала емоція, як вона вплинула на вашу поведінку.
3. Складіть порівняльну таблицю: афект – емоція – почуття – настрій (характеристика, тривалість, контрольованість, приклади).
4. Проаналізуйте сюжет з фільму або літературного твору, в якому яскраво проявляється афективний стан героя. Охарактеризуйте його за фізіологічними та поведінковими ознаками.

5. Виконайте практичне завдання: опишіть свій емоційний стан протягом тижня у формі щоденника. Проаналізуйте зміни настрою, їх причини, стратегії саморегуляції.

Самостійна робота:

1. Підготуйте міні-реферат (3–5 стор.) на тему: «Сучасні підходи до розуміння емоцій: від теорії Дарвіна до емоційного інтелекту» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Створіть ментальну карту з теми «Афективна сфера особистості» із зазначенням видів, характеристик та функцій емоцій.
3. Прочитайте наукову статтю або уривок монографії про афективну регуляцію та підготуйте короткий виклад (1 стор.) з основними тезами.
4. Виконайте вправу самоаналізу: опишіть три найчастіші емоції, які ви переживаєте, і які потреби або цінності вони сигналізують.
5. Підготуйте презентацію (5–7 слайдів) на тему «Функції емоцій в особистісному розвитку».

Тема 13. Психічні стани та їх регуляція.

Поняття про адаптацію, гомеостаз та функційний стан організму.

Загальна характеристика станів організму

Стан стресу.

Теорія стресу, стадії стресу.

Еустрес та дистрес.

Засоби подолання стресу.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке психічний стан і чим він відрізняється від психічного процесу та властивості?
2. В чому полягає значення психічних станів у психічній діяльності людини?
3. Які існують основні типи психічних станів?
4. Що таке адаптація і як вона пов’язана з гомеостазом?
5. Які є функціональні стани організму і як вони впливають на продуктивність діяльності?
6. Що таке стрес і які фактори його викликають?
7. Назвіть стадії розвитку стресу за Г. Сельє.
8. В чому полягає різниця між еустресом і дистресом?
9. Які існують психологічні способи подолання стресу?
10. Як емоційний стан впливає на прийняття рішень і поведінку?

Завдання до практичного заняття:

1. Письмово дайте визначення понять: психічний стан, адаптація, гомеостаз, функційний стан, стрес, еустрес, дистрес.

2. Підготуйте порівняльну таблицю «Еустрес vs Дистрес» за такими критеріями: характер реакцій, наслідки для організму, приклади в житті.

3. Проаналізуйте конкретну ситуацію (на вибір) – наприклад, іспит, виступ перед аудиторією, спортивне змагання – з точки зору стадій стресу.

4. Наведіть приклади адаптивних і дезадаптивних стратегій подолання стресу з власного досвіду або літературних джерел.

5. Складіть міні-глосарій з 10 ключових термінів теми (з коротким науковим поясненням кожного).

6. Підготуйте міні-виступ (3–5 хв.) на тему: «Як психічний стан впливає на якість життя сучасної людини».

Самостійна робота:

1. Прочитайте розділ підручника або наукової статті з теми «Психічні стани та їх регуляція».

2. Складіть схему або ментальну карту, що відображає структуру поняття «психічний стан» і його різновиди.

3. Оберіть одну наукову концепцію стресу (наприклад, модель Лазаруса, когнітивна модель Бека) і коротко опишіть її сутність.

4. Виконайте самоспостереження за власним психічним станом протягом 2 днів, занотуйте в щоденник: (а) ситуацію; (б) психічний стан; (в) спроби саморегуляції; (г) результат.

5. Складіть список з 5 технік саморегуляції, які ви вважаєте найбільш ефективними для подолання стресу, з коротким поясненням механізму їх дії.

Тема 14. Поняття особистості в психології.

Історія становлення поняття особистість: філософія, соціологія, політологія, педагогіка.

Місце особистості в системі людинознавства: поняття індивід, суб’єкт діяльності, особистість, індивідуальність.

Структура та ознаки особистості.

Теорії особистості.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке особистість з точки зору психології?

2. Як співвідносяться між собою поняття «індивід», «особистість», «індивідуальність» та «суб’єкт діяльності»?

3. Як змінювалося уявлення про особистість у різних історичних періодах?

4. Які філософські та соціальні чинники впливали на розвиток уявлень про особистість?

5. Які існують основні підходи до структури особистості?

6. Назвіть ключові ознаки особистості.

7. Чим відрізняється структура особистості у психоаналізі та у гуманістичній психології?

8. В чому полягає внесок З. Фрейда, К. Роджерса, А. Маслоу, Г. Айзенка в розуміння природи особистості?

9. Які існують біологічні, соціальні та психологічні чинники формування особистості?

10. Як розуміння особистості впливає на практику психологічної допомоги?

Завдання до практичного заняття:

1. Дайте письмове визначення понять: індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність. Поясніть відмінності.

2. Підготуйте таблицю-порівняння основних теорій особистості: З. Фройд, Е. Еріксон, К. Роджерс, А. Бандура, Г. Айзенк (критерії: основні ідеї, структура особистості, роль середовища, метод дослідження).

3. Наведіть приклади проявів індивідуальності в побуті, навчанні, професійній діяльності.

4. Проаналізуйте уривок з літературного чи художнього твору (на вибір) з позиції певної теорії особистості (наприклад, як би З. Фройд пояснив поведінку головного героя?).

5. Створіть у вигляді схеми модель структури особистості за вибраною теоретичною концепцією.

6. Підготуйте коротку презентацію (5 хв.) на тему «Як змінювалися уявлення про особистість у психології XX–XXI ст.»

Самостійна робота:

1. Складіть есе (до 2 стор.) на тему: «Що формує мою особистість? Біологія чи соціум?» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).

2. Оберіть одну теорію особистості та напишіть короткий огляд: засновник, головні ідеї, практичне застосування.

3. Підготуйте приклад застосування теорії особистості в сучасній психологічній практиці (наприклад, у коучингу, психотерапії, освіті).

4. Здійсніть самоспостереження за рисами власної особистості: складіть перелік своїх цінностей, мотивацій, рис характеру; подумайте, як ці риси проявляються у щоденній діяльності.

Тема 15. Свідоме та несвідоме в контексті вивчення особистості.

Загальна характеристика свідомості, самосвідомість, Я-концепція.

Експлікація поняття несвідоме, його роль в психології.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке свідомість у психологічному контексті?

2. Які функції виконує свідомість у життєдіяльності людини?

3. Що таке самосвідомість і в чому її відмінність від загального поняття свідомості?

4. Які складові включає Я-концепція?

5. Як формується Я-образ у процесі соціалізації?

6. Які особливості несвідомого як психологічного феномену?
7. Які концепції несвідомого запропонували З. Фрейд, К. Юнг, сучасні дослідники?
8. Як несвідоме впливає на поведінку людини?
9. Якими є механізми витіснення, проєкції, раціоналізації?
10. Як можна досліджувати несвідомі процеси в психологічній практиці?

Завдання до практичного заняття:

1. Підготуйте письмове порівняння понять свідомість / самосвідомість / Я-концепція з прикладами з повсякденного життя.
2. Складіть схему «Я-концепція особистості», зазначивши когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.
3. Проаналізуйте художній або біографічний приклад (герой фільму, книги), у якому проявляються несвідомі мотиви поведінки. Визначте, до яких механізмів несвідомого можна їх віднести.
4. Розробіть міні-кейс (ситуаційне завдання) з прикладом дії несвідомого у звичайному міжособистісному конфлікті. Запропонуйте можливу психологічну інтерпретацію.
5. Підготуйте презентацію (до 5 слайдів) з теми «Функції свідомості та несвідомого в регуляції психічного життя».
6. Виконайте вправу «Автопортрет Я»: напишіть короткий текст про те, якими ви бачите себе (реальне Я), якими хочете бути (ідеальне Я) та якими, на вашу думку, вас сприймають інші (дзеркальне Я). Проаналізуйте відмінності.

Самостійна робота:

1. Опрацюйте уривки з праць З. Фройда або К. Юнга (на вибір) та підготуйте короткий конспект основних ідей про несвідоме.
2. Напишіть есе (до 2 стор.): «Моє уявлення про себе: свідоме і несвідоме» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
3. Складіть таблицю порівняння різних підходів до вивчення несвідомого (психоаналітичний, когнітивний, нейропсихологічний).
4. Ознайомтесь з експериментами або дослідженнями щодо несвідомої мотивації (наприклад, ефект підпорогової стимуляції, примінг тощо) і зробіть коротке резюме.
5. Підготуйте міні-доповідь на тему: «Я-концепція в юнацькому віці: психологічні особливості формування».

Тема 16. Спрямованість та мотиви діяльності особистості.

Поняття спрямованості та мотиву.

Внутрішня та зовнішня мотивація.

Загальні характеристики потреб людини.

Психологічні теорії мотивації.

Роль мотивації в розвитку особистості.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке спрямованість особистості? Як вона проявляється?
2. Як пов’язані між собою поняття мотиву, мети, потреби та інтересу?
3. В чому полягає відмінність між внутрішньою та зовнішньою мотивацією?
4. Які психологічні чинники впливають на мотивацію поведінки людини?
5. Які є основні типи мотивів?
6. Які існують психологічні теорії мотивації? Схарактеризуйте їх основні положення.
7. В чому полягає ієрархія потреб за А. Маслоу?
8. Що таке конфлікт мотивів? Які його види?
9. Як мотивація впливає на ефективність навчальної діяльності?
10. Яка роль мотивації у становленні та розвитку особистості?

Завдання до практичного заняття:

1. Підготуйте коротке есе (до 1 сторінки) на тему «Що мене мотивує?» З аналізом власних домінуючих мотивів за класифікацією зовнішньої/внутрішньої мотивації (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Складіть таблицю порівняння: внутрішня і зовнішня мотивація: приклади, джерела, особливості прояву.
3. Проаналізуйте художній твір, фільм або біографію відомої особистості, виявивши домінуючі мотиви її діяльності та особистісну спрямованість.
4. Проведіть міні-опитування серед знайомих/однокурсників про мотиви вибору професії психолога. Оформіть результати.
5. Розв’яжіть ситуаційне завдання: *студент не може зосередитись на навчанні, попри розуміння його значущості*. Проаналізуйте можливі мотиваційні бар’єри і запропонуйте шляхи підвищення внутрішньої мотивації.
6. Складіть та проаналізуйте ієрархію власних потреб відповідно до моделі А. Маслоу.

Самостійна робота:

1. Опрацюйте матеріали з основних теорій мотивації, випишіть ключові ідеї, сильні та слабкі сторони кожної.
2. Складіть мотиваційний профіль: визначте, які типи мотивів переважають у вас у навчанні, соціальній та особистій сфері.
3. Ознайомтесь із емпіричними дослідженнями мотивації в освітньому середовищі; підготуйте короткий конспект одного з них.
4. Підготуйте міні-доповідь (до 5 хвилин) на тему: «Вплив внутрішньої мотивації на ефективність пізнавальної діяльності».

Тема 17. Діяльність як умова розвитку особистості

Діяльність як цілеспрямована і усвідомлена активність особистості.

Загальне поняття діяльності.

Структура діяльності: цілі, мотиви, дії.

Дії і операції.

Складові і засоби дій.

Уміння й навички.

Процес утворення та умови успішного формування навички.

Звички.

Види діяльності: праця, спілкування, гра.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке діяльність у психологічному розумінні?
2. Яка відмінність між діяльністю і поведінкою?
3. Які основні структурні компоненти діяльності?
4. Що таке мотив і яку роль він відіграє в діяльності?
5. Яка різниця між дією та операцією?
6. В чому полягає сутність цілі в структурі діяльності?
7. Що таке уміння, навички, звички? Як вони формуються?
8. Які умови є необхідними для формування навички?
9. Які існують види діяльності за провідними функціями?
10. Як діяльність впливає на розвиток особистості?

Завдання до практичного заняття:

1. Складіть таблицю, в якій порівняєте ключові характеристики понять: «уміння», «навичка», «звичка».
2. Проаналізуйте приклад із власного життя, у якому певна діяльність сприяла вашому особистісному розвитку (наприклад, участь у проєкті, гуртку, роботі).
3. Побудуйте схему структури діяльності, обравши будь-яку знайому вам діяльність (наприклад, навчання, спорт, роботу) та визначивши її мотив, ціль, дії, операції.
4. Проаналізуйте навчальну діяльність студента з позиції структури діяльності та запропонуйте рекомендації щодо її вдосконалення.
5. Складіть перелік умов, які сприяють формуванню стійких навичок у навчанні.
6. Розв’яжіть ситуаційне завдання: студент має труднощі з формуванням навчальної навички (конспектування, самоперевірка). Опишіть можливі причини та дайте поради щодо подолання.

Самостійна робота:

1. Опрацюйте матеріали з теорії діяльності О.М. Леонтьєва та Л.С. Виготського, випишіть основні ідеї щодо зв’язку діяльності й розвитку особистості.
2. Підготуйте коротке есе на тему «Як різні види діяльності формують особистість» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
3. Ознайомтесь з прикладами експериментальних досліджень, що підтверджують роль діяльності в розвитку саморегуляції.

4. Складіть структурну модель власної навчальної діяльності, зазначивши мотиви, цілі, стратегії реалізації, внутрішні бар'єри і шляхи їх подолання.

5. Підготуйте міні-презентацію на тему: «Гра, праця, навчання: провідні види діяльності у віковому розвитку».

Тема 18. Здібності та їх роль у розвитку особистості.

Загальна характеристика здібностей, фізіологічна основа здібностей.

Рівні розвитку здібностей: обдарованість, талант, геніальність.

Розвиток здібностей та їх роль в становленні особистості.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке здібності? Чим вони відрізняються від знань і навичок?
2. Яка фізіологічна основа здібностей?
3. В чому полягає відмінність між загальними та спеціальними здібностями?
4. Що таке обдарованість, талант і геніальність?
5. Яку роль відіграють здібності у становленні особистості?
6. Які основні підходи до розвитку здібностей у дитинстві та дорослому віці?

Завдання до практичного заняття:

1. Підготуйте коротке повідомлення (5 хв) на одну з тем: «Геніальність як пік розвитку здібностей: приклади в історії людства», «Роль загальних і спеціальних здібностей у професійному самовизначенні»
2. Складіть порівняльну таблицю:

Рівень здібностей	Характеристика	Приклад
Обдарованість		
Талант		
Геніальність		

3. Виконайте аналіз: прочитайте біографію видатної особистості (на вибір: Леонардо да Вінчі, Марія Кюрі, Стів Джобс тощо) та вкажіть, які здібності були ключовими для їхнього становлення.
4. Проведіть самооцінку: складіть міні-тест «Мої провідні здібності» та підготуйте короткий коментар до результату.

Самостійна робота:

1. Написати есе (3-4 стор.) на тему: «Які здібності я вважаю своїми сильними сторонами і як планую їх розвивати» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Підібрати три сучасні наукові публікації або статті про розвиток здібностей в дитинстві, коротко законспектувати основні тези.

Тема 19. Темперамент та характер їх роль у розвитку особистості.

Загальне визначення темпераменту, історія вивчення.

Вчення та теорії темпераменту.

Нервова система, як фізіологічна основа темпераменту, її властивості: сила збудження та гальмування, врівноваженість, рухливість.

Характер та його загальна характеристика.

Зв'язок характеру та темпераменту.

Теорії рис.

Особливості формування характеру особистості.

Запитання для самоконтролю:

1. Як визначається поняття «темперамент» у психології?
2. Які основні властивості нервової системи є фізіологічною основою темпераменту?
3. Чим темперамент відрізняється від характеру?
4. Назвіть і коротко охарактеризуйте чотири класичні типи темпераменту.
5. Як формується характер особистості?
6. В чому полягає взаємозв’язок темпераменту й характеру?
7. Які основні теорії рис особистості ви знаєте?

Завдання до практичного заняття:

1. Виконайте порівняльний аналіз чотирьох типів темпераменту за таблицею:

Тип темпераменту	Сила нервових процесів	Емоційність	Соціальна активність	Поведінка у стресі
Холерик				
Сангвінік				
Флегматик				
Меланхолік				

2. Пройдіть діагностичний тест (на власниц вибір) для визначення власного типу темпераменту. Зробіть коротке письмове саморефлексивне узагальнення: чи згодні ви з результатом? Наведіть приклади з життя.
3. Складіть психологічний портрет вигаданого персонажа (або героя твору), вказавши тип темпераменту, риси характеру, особливості поведінки в конфліктних ситуаціях.
4. Підготуйте повідомлення (3–5 хв): «Темперамент у професійній діяльності: кого краще брати в пожежники, а кого – в архівісти?» «Формування характеру в умовах дитинства: роль сім’ї та соціального оточення»

Самостійна робота:

1. Опрацювати наукову статтю або розділ з підручника щодо структури характеру (на вибір викладача) та виписати основні тези.
2. Написати коротке есе (1–1,5 сторінки) на тему: «Мій темперамент і риси характеру: як вони допомагають і заважають у навчанні» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5

3. Провести інтерв’ю з одним із членів родини: визначити його тип темпераменту та описати типові реакції в стресових ситуаціях (за згодою респондента).

4. Додаткове (за бажанням): знайти в інтернеті або книгах художній приклад яскравого типу темпераменту (персонаж, історична постать) та коротко охарактеризувати.

ПОТОЧНЕ ТА ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ

Н. CURRENT AND FINAL EVALUATION / **ПОТОЧНЕ ТА ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ**				
Складові поточного контролю результатів освітньої діяльності здобувачів вищої освіти	Форма підсумкового контролю			
	Залік (І семестр) за формами навчання		Екзамен (ІІ сесместр) за формами навчання	
	денна	**заочна**	**денна**	**заочна**
Поточний контроль				
Знання, уміння та навички, продемонстровані на аудиторних заняттях	40	30	20	10
Виконання модульних контрольних робіт	20	20	10	10
Виконання і захист завдань самостійної роботи	30	40	10	20
Професійні комунікації за компонентом	До 5	До 5	До 5	До 5
Наукова робота за компонентом	До 5	До 5	До 5	До 5
Підсумковий контроль				
	-	-	50	50
УСЬОГО	100	100	100	100

Шкала балів	**Оцінка за 4-бальною шкалою**	**Шкала ECTS**
90 – 100	Відмінно	A
80 – 89	Добре	B
70 – 79		C
66 – 69	Задовільно	D
60 – 65		E
21 – 59	незадовільно з можливістю повторного складання екзамену (заліку)	FX
0 – 20	незадовільно з можливістю вивчення дисципліни за індивідуальним графіком у формі додаткової індивідуально-консультативної роботи	F

Процес оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти з дисципліни «Загальна психологія» є багаторівневим і спрямований на комплексне виявлення рівня сформованості знань, умінь і практичних навичок, необхідних для професійної діяльності психолога. Система оцінювання складається з двох основних форм: поточного та підсумкового контролю, які органічно поєднуються, забезпечуючи безперервне відстеження динаміки засвоєння матеріалу та формування загальнопсихологічної компетентності.

Поточне оцінювання реалізується протягом усього періоду вивчення дисципліни, охоплюючи обидва семестри. Воно передбачає регулярне оцінювання теоретичної підготовки, практичної активності, самостійності мислення, академічної ініціативності та рефлексивної здатності здобувачів. Ключовим компонентом поточного контролю є участь студентів у практичних заняттях, під час яких відбувається поглиблене опрацювання тематики

лекційного курсу з використанням інтерактивних методів: аналізу психологічних ситуацій, рольових ігор, дискусій, кейс-методів, моделювання професійної діяльності. Активність студента оцінюється за ступенем його залученості у навчальний процес, здатністю аргументовано висловлювати власну думку, застосовувати теоретичні знання у практичних завданнях, володінням базовою фаховою термінологією, гнучкістю мислення та відкритістю до діалогу.

Окреме місце у структурі поточного оцінювання посідає самостійна робота, яка є важливим інструментом розвитку академічної відповідальності студента, його здатності до самостійного пізнання та осмислення навчального матеріалу. Самостійна робота передбачає виконання індивідуальних творчих завдань – складання порівняльних таблиць, написання есе на психологічну тематику, підготовку мультимедійних презентацій, виконання аналітичних вправ, опрацювання джерел першоджерельного типу, складання термінологічних словників тощо. Усі ці завдання оцінюються на основі визначених критеріїв: повнота, наукова коректність, оригінальність, зв’язність викладу, логічна структура, стильова відповідність, грамотність та дотримання академічної доброчесності.

В рамках кожного семестру також проводиться модульний контроль, що є проміжною формою підсумкової перевірки рівня знань. Модулі передбачають виконання тестових завдань, розгорнутих письмових відповідей на проблемні питання або аналіз кейсів із психологічної практики. Модульне оцінювання дозволяє викладачеві оперативно коригувати освітню траєкторію студентів, а здобувачам – самостійно відстежувати власний прогрес та вчасно усувати прогалини у знаннях.

Після завершення *першого семестру* студенти проходять *підсумковий контроль у формі заліку*, який має на меті комплексно оцінити рівень засвоєння основних положень загальної психології. Залік проводиться письмово або усно – залежно від форми навчання та організаційного підходу викладача. Структура заліку передбачає виконання тестових завдань, коротких теоретичних відповідей, аналізу ситуаційних завдань або формування психологічного висновку. Особлива увага приділяється перевірці здатності студента використовувати набутий теоретичний багаж у контексті практичних ситуацій. До заліку допускаються лише ті здобувачі, які упродовж семестру набрали щонайменше 35 балів із поточних форм контролю. Максимальна оцінка за семестр становить 100 балів, з яких 70 балів відводиться поточному контролю, а 30 – підсумковому заліку. Залік вважається зарахованим, якщо студент набрав не менше 60 балів сумарно.

В *другому семестрі підсумковий контроль* відбувається у формі іспиту, що дозволяє оцінити не лише засвоєння матеріалу, а й здатність до його систематизації, узагальнення, аналізу, синтезу та творчого застосування. Іспит проводиться у письмовій формі й включає як тестові завдання, так і розгорнуте

аналітичне завдання або ситуаційний аналіз. У процесі складання іспиту оцінюється вміння студента логічно вибудовувати відповідь, аргументовано обґрунтовувати власні судження, користуватись коректною термінологією, демонструвати міжтемну інтеграцію знань та орієнтацію в ключових теоріях і концепціях загальної психології. Іспит оцінюється у 30 балів, до яких додаються 70 балів поточного контролю. Для успішного складання іспиту студент має набрати сумарно не менше 60 балів. У разі отримання менш ніж 30 балів за іспит або загального балу нижче 60, студент має право на дворазове повторне складання, причому друге проводиться в присутності комісії. Якщо ж загальна кількість балів за дисципліну не перевищує 20, здобувач не допускається до повторного складання і має повторно пройти вивчення дисципліни за індивідуальним графіком.

Запроваджена система оцінювання забезпечує педагогічну діагностику навчальних досягнень студентів, стимулює їх до активного навчання, самостійного пошуку інформації, критичного осмислення матеріалу та сприяє глибшому розумінню закономірностей психіки людини. Такий підхід відповідає вимогам сучасної вищої освіти, спрямованої на компетентнісне навчання, розвиток особистісного потенціалу здобувача освіти та його готовності до професійної діяльності в галузі психології.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО ОЦІНЮВАННЯ

Перелік питань до підсумкового оцінювання (заліку)

1. Дайте загальну характеристику пізнавальних психічних процесів.
2. Що таке мислення та яка його роль у пізнавальній діяльності людини?
3. Які існують види мислення за формою, характером та рівнем новизни?
4. Назвіть основні розумові операції та охарактеризуйте їх.
5. В чому полягає фізіологічна основа мислення?
6. Як мова пов’язана з мисленням у психологічному контексті?
7. Назвіть види мовлення та розкрийте їхню специфіку.
8. Охарактеризуйте функції мови в психічній діяльності.
9. Поясніть значення внутрішньої та зовнішньої мови.
10. Охарактеризуйте розвиток мови в філогенезі.
11. Що таке воля з точки зору психології?
12. Які функції волі виділяють сучасні психологи?
13. Охарактеризуйте структуру та етапи вольової дії.
14. В чому різниця між простими та складними вольовими актами?
15. Назвіть основні психологічні теорії волі.
16. Які фізіологічні основи вольової діяльності?
17. Що таке емоції та як їх класифікують у психології?
18. Назвіть якісні та кількісні характеристики емоцій.
19. Які функції емоцій у психічному житті людини?
20. Яка фізіологічна основа емоцій?
21. Що таке настрій, афекти, почуття – і як їх розрізняють?
22. Які види почуттів існують у психології?
23. Як відбувається розвиток емоцій у житті людини?
24. Що таке психічний стан і як він впливає на поведінку?
25. Як розуміється поняття гомеостаз та адаптація в психології?
26. Охарактеризуйте стан стресу та його стадії.
27. В чому полягає відмінність між еустресом і дистресом?
28. Назвіть основні засоби подолання стресу.
29. Як поняття особистості розглядалося у філософії, соціології, педагогіці?
30. Розкрийте відмінності між поняттями «індивід», «суб’єкт», «особистість» та «індивідуальність».
31. Яка структура особистості є найпоширенішою в психології?
32. Назвіть основні ознаки особистості.
33. Які теорії особистості ви знаєте? Охарактеризуйте одну з них.
34. Що таке свідомість у психологічному контексті?
35. Як визначається самосвідомість та Я-концепція?
36. Розкрийте сутність поняття «несвідоме» та його функції в психіці.
37. Який внесок З. Фройда у вивчення несвідомого?
38. Дайте визначення спрямованості особистості.
39. Що таке мотив та які його джерела?

40.Назвіть типи мотивації: внутрішню і зовнішню.
41.Які існують основні психологічні теорії мотивації?
42.Яку роль відіграє мотивація у розвитку особистості?
43.Дайте визначення діяльності як психологічного феномену.
44.Охарактеризуйте структуру діяльності.
45.У чому полягає різниця між дією та операцією?
46.Як формуються навички та звички у процесі діяльності?
47.Назвіть основні види діяльності та їхні психологічні особливості.
48.Що таке здібності у психології?
49.Розкрийте рівні розвитку здібностей: обдарованість, талант, геніальність.
50.Яким чином здібності впливають на формування особистості?

Перелік питань до підсумкового оцінювання (іспит)

Розділ І. Вступ до загальної психології

1. Предмет і завдання загальної психології як науки.
2. Основні етапи становлення психології як науки.
3. Методологічні принципи психологічного пізнання.
4. Основні напрями та школи в історії психології.
5. Методи дослідження в загальній психології.
6. Структура психологічного знання.
7. Психіка як предмет психології: основні підходи до її розуміння.
8. Рівні організації психіки (сенсорний, перцептивний, розумовий).

Розділ ІІ. Пізнавальні психічні процеси

9. Поняття відчуття, їх види та властивості.
10.Психофізіологічна основа відчуттів.
11.Відчуття як джерело первинного пізнання.
12.Сприймання як цілісний психічний процес.
13.Закони організації сприймання.
14.Ілюзії сприймання та їх психологічне тлумачення.
15.Увага: види, властивості та функції.
16.Механізми розвитку довільної уваги.
17.Причини та умови переключення й стійкості уваги.
18.Пам’ять як пізнавальний процес: класифікація видів.
19.Основні закономірності запам’ятовування.
20.Фізіологічні основи пам’яті.
21.Процеси запам’ятовування, збереження, відтворення, забування.
22.Мислення як вища форма пізнавальної діяльності.
23.Основні операції мислення та їх характеристики.
24.Види мислення за рівнем абстракції та змістом.
25.Особливості логічного й образного мислення.
26.Мова як засіб пізнання і спілкування.
27.Мовлення та його види.
28.Зв’язок мислення і мовлення.
29.Уява як форма перетворювального пізнання.

30.Види уяви: активна, пасивна, продуктивна, репродуктивна.
31.Психологічні механізми формування образів уяви.
32.Відмінність уяви від пам’яті та сприймання.

Розділ ІІІ. Емоційно-вольова сфера

33.Поняття емоцій та їх функції в житті людини.
34.Якісні та кількісні характеристики емоцій.
35.Види емоцій: настрій, афект, почуття.
36.Роль емоцій у пізнавальних процесах.
37.Фізіологічні механізми емоцій.
38.Теорії походження емоцій (Джеймса-Ланге, Кеннона-Барда, тощо).
39.Поняття волі в психології.
40.Функції волі у свідомій діяльності людини.
41.Структура та етапи вольової дії.
42.Прості та складні вольові акти.
43.Фізіологічні основи вольових процесів.
44.Основні психологічні теорії волі.

Розділ IV. Психічні стани

45.Поняття психічного стану та його відмінність від процесу та властивості.
46.Фізіологічна основа психічних станів.
47.Поняття стресу, його види та етапи.
48.Еустрес і дистрес: психологічне значення.
49.Теорія Ганса Сельє про стрес.
50.Засоби подолання стресових станів.
51.Поняття адаптації та гомеостазу в контексті психіки.

Розділ V. Особистість як центральне поняття психології

52.Історичні підходи до вивчення особистості.
53.Поняття особистості, індивіда, суб’єкта, індивідуальності.
54.Структура особистості: основні компоненти.
55.Основні теорії особистості (психоаналітична, гуманістична, тощо).
56.Психоаналітична теорія Фройда про структуру особистості.
57.Гуманістичні концепції розвитку особистості.
58.Теорія рис характеру Г. Айзенка та Р. Кеттелла.
59.Психологічні підходи до формування особистості.

Розділ VI. Свідоме та несвідоме

60.Свідомість як предмет психологічного аналізу.
61.Структура самосвідомості.
62.Формування «Я-концепції» у особистості.
63.Поняття несвідомого у класичній і сучасній психології.
64.Психоаналітичне трактування несвідомого.
65.Роль несвідомого у поведінці особистості.

Розділ VII. Мотиваційна сфера

66.Спрямованість особистості: поняття, структура, види.
67.Поняття мотиву та його психологічна сутність.
68.Внутрішня і зовнішня мотивація.

69. Загальна характеристика потреб людини.
70. Ієрархія потреб за А. Маслоу.
71. Основні психологічні теорії мотивації (Гекгаузен, МакКлелланд, Десі та Раян).
72. Роль мотивації у самореалізації особистості.

Розділ VIII. Діяльність і поведінка

73. Психологічне поняття діяльності.
74. Структура діяльності: мотив, мета, дії, операції.
75. Види діяльності: гра, навчання, праця, спілкування.
76. Формування навички та звички.
77. Уміння і навички: відмінності та взаємозв’язок.
78. Роль діяльності у психічному розвитку особистості.

Розділ IX. Темперамент і характер

79. Темперамент: визначення, історія вивчення.
80. Класифікації темпераменту (Гіпократ, Павлов, Айзенк).
81. Фізіологічна основа темпераменту: властивості нервової системи.
82. Основні типи темпераменту: характеристика, особливості.
83. Визначення характеру, його структура і функції.
84. Формування характеру в онтогенезі.
85. Зв’язок темпераменту і характеру.
86. Індивідуальні риси характеру: класифікація та розвиток.

Розділ X. Здібності та розвиток особистості

87. Психологічне поняття здібностей.
88. Рівні розвитку здібностей: обдарованість, талант, геніальність.
89. Природні передумови та соціальні умови розвитку здібностей.
90. Взаємозв’язок здібностей і особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література:

1. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с. Режим доступу: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6025/1/%D0%91%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%83%D1%81%20%D0%9E.%D0%92.%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_2015.pdf
2. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с. Режим доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/25568/1/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf
3. Варій М.Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. 1007 с. Режим доступу: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_425.pdf
4. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Пєтухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. 544 с. Режим доступу: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi66/0048674.pdf
5. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 464 с. Режим доступу: http://librarium.freehostia.com/human/psyhologija/10/zagalna-psihologiya-skripchenko.html
6. Максименко С. Д. М Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 272 с. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738699/1/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_2021%20%281%29.pdf
7. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. Київ: Форум. Т.1, 2002.
8. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі. Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. Київ: Форум. Т.2, 2002.
9. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. 4-те вид., стер. Суми: Університетська книга, 2019. 352 с. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29700/1/V_Polishchuk_WPP_IL.pdf

Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник: для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548с. Режим доступу: https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/0564/1425

Додаткова література:

1. Бочаріна Н. О. Психологія особистості: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2014. 188 с. Режим доступу: http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/1068/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%91%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2012. 424 с. Режим доступу: https://westudents.com.ua/knigi/497-dityacha-psihologya-dutkevich-tv.html

3. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с. Режим доступу: https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA-2018-%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%87-%D0%A07.pdf

4. Москалець В.П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. 564 с. Режим доступу: https://vstup.htek.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/36.3-Moskalets.pdf

5. Приходько Ю.О., Юрченко В. І. Психологічний словникдовідник: Навч. посібник. К.: Каравела, 2016. 320 с. Режим доступу: https://www.psyh.kiev.ua/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F:%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%BA%D0%BE_%D0%AE.%D0%9E._%D0%AE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%92.%D0%86.%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA

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