


ПСИХОЛОГІЯ:

методичні вказівки до практичних робіт

Запоріжжя 2024



УДК 159.9(072)
П86

Рекомендовано Науково-методичною радою
ТОВ «ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА»
(протокол № 1 від 27.09.2024 р.)

Укладач:

Чернякова О.В., канд. психол. наук, доцент.

Психологія : методичні вказівки до практичних робіт / уклад.
П86 О. В. Чернякова. Запоріжжя : ТОВ «ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА», 2024. 89 с.

У методичних рекомендаціях наведено схеми-таблиці для наочного сприймання матеріалу і методичні підходи до виконання практичних робіт, які виконуються в процесі вивчення дисципліни. Матеріал містить короткі теоретичні викладки у формі схем та таблиць за тематикою роботи, завдання для її виконання, порядок оформлення індивідуальних завдань та тестові завдання для підготовки до модульних контрольних робіт.

УДК 159.9(072)

© ТОВ «ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА», 2024

Зміст

Вступ	4
Правила виконання практичних робіт	4
Загальні вказівки щодо оформлення звіту та критерії оцінювання...4	
Зміст та вимоги до контрольних точок.....	5
Змістовний модуль 1. Вступ до психології	
Практична робота № 1. Становлення психології як науки	
Значення психології в житті людини.....	7
Практична робота № 2. Методи сучасної психології.....	13
Практична робота № 3. Поняття про психіку. Основні форми відображення дійсності.....	18
Практична робота № 4. Походження і розвиток свідомості людини.....	21
Практична робота № 5. Психологічна характеристика діяльності..	23
Практична робота № 6. Поняття про особистість, її розвиток та формування.....	28
Змістовний модуль 2. Світ психічних явищ	
Практична робота № 7. Відчуття.....	38
Практична робота № 8. Сприйняття.....	42
Практична робота № 9. Пам'ять.....	47
Практична робота № 10. Мислення та інтелект.....	50
Практична робота № 11. Уява.....	55
Практична робота № 12. Мовлення.....	57
Практична робота № 13. Емоції та почуття.....	60
Практична робота № 14. Воля. Характеристика вольових дій і їх розвиток.....	64
Практична робота № 15. Темперамент.....	67
Практична робота № 16. Характер.....	70
Практична робота № 17. Здібності.....	72
Практична робота № 18. Спілкування. Психологічний простір особистості.....	74
Перелік тестових завдань до модульних контрольних робіт	76
Перелік рекомендованих джерел	84
Додатки	86



ВСТУП

Сучасний світ трактує кваліфікованому спеціалісту необхідність і важливість психологічних знань в контексті формування гармонійної особистості, яка направлена на успішну взаємодію зі суспільством і збереження ментального здоров'я. Дисципліна розглядає: 1) теоретичні та експериментальні основи психології; 2) розкриває відомі і впливові психологічні моделі, напрямки психології, методи психологічних досліджень; 3) закономірності розвитку і функціонування психіки особистості. Особливістю завдань курсу є розширення світоглядного і професійного горизонту майбутнього компетентного професіоналу в будь-якій сфері діяльності в результаті ознайомлення з розвитком і формуванням психології як науки; ознайомлення з структурними компонентами психіки та їх взаємозв'язком; формування навичок свідомого самоконтролю та саморегуляції власних психічних станів та поведінки; набуття здобувачами навичок пояснення і використання в практичній повсякденній діяльності особливостей перебігу психічних процесів, функціонування психічних станів та прояву психічних властивостей (з використанням результатів психодіагностичних досліджень) для формування професійних компетентностей необхідних для конкурентоспроможності фахівця на ринку праці.

Правила виконання практичних робіт

1. Практичні роботи виконуються згідно із затвердженим семестровим графіком, який викладається в Moodle.
2. Звіт про виконання роботи в обов'язковому порядку завантажується в систему Moodle в розділі відповідного курсу.
3. При захисті роботи студент зобов'язаний знати основні теоретичні положення за даною роботою.

Загальні вказівки щодо оформлення звіту та критерії оцінювання

Звіт повинен містити титульну сторінку з найменуванням завдання та мету даної роботи, виконані завдання, за потреби висновки і практичні рекомендації.

Практичні роботи здобувачами виконуються за допомогою програми *PowerPoint*, файлів *.docx, або *.pdf і завантажуються на платформу Moodle. Результатом виконання практичної роботи є оформлений за вимогами та відповідний вид роботи у вигляді звіту. Максимальна кількість балів, яку здобувач може отримати за виконання кожної практичної роботи – 5.

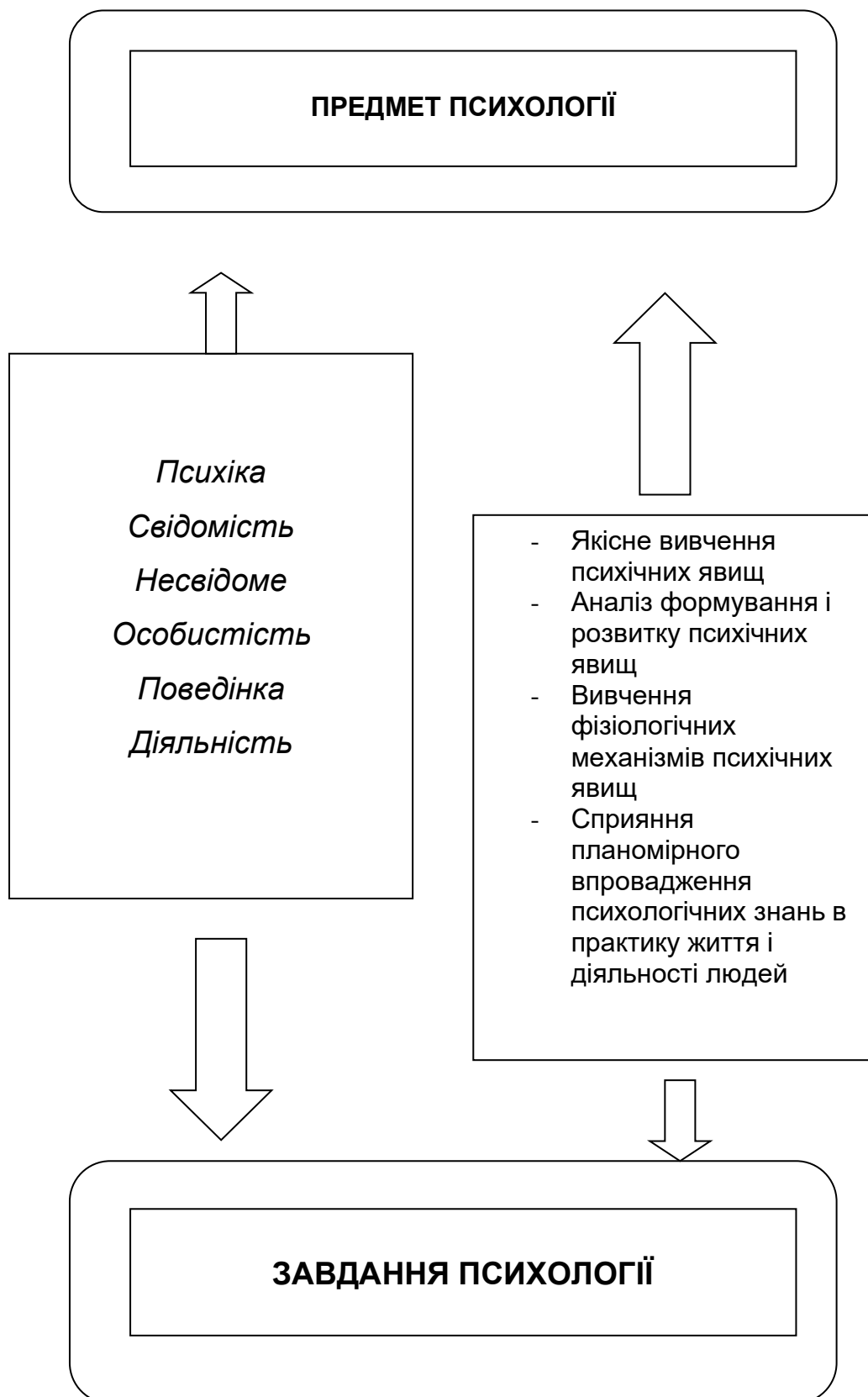
Зміст та вимоги до контрольних точок

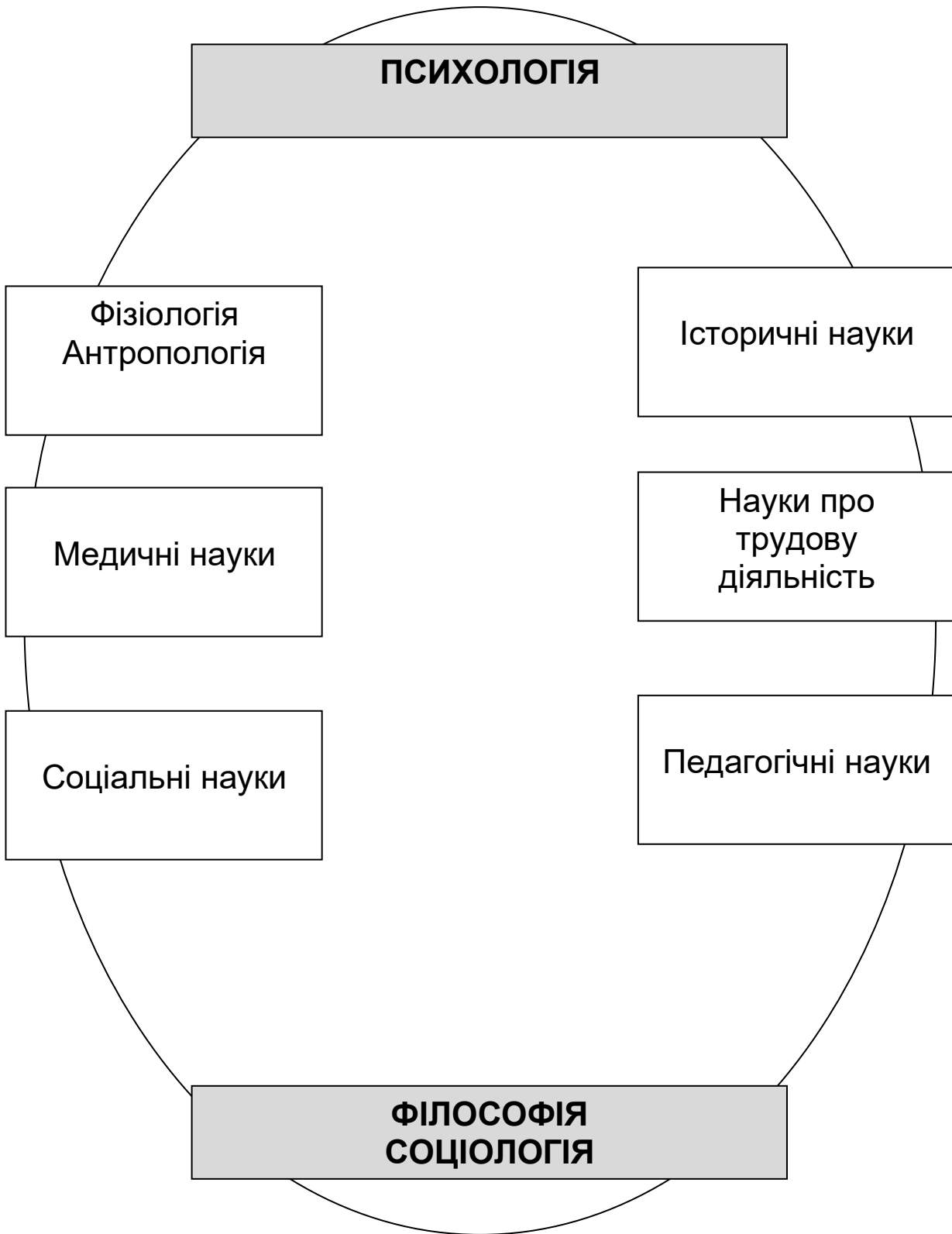
Назва контрольної точки	Опис контрольної точки, порядок її проходження та отримання балів
Робота на практичних заняттях	<p>Оцінка за роботу на практичному (семінарському) виставляється в Moodle. Набрана можлива кількість балів від 0 до 50 балів.</p> <ul style="list-style-type: none"> – тестові завдання оцінки знань являють собою тести множинного вибору з однією вірною відповіддю. Тести оцінюються за співпадінням з правильною відповіддю. – створення анотації до відеоматеріалу повинно відповідати логіці передачі стислого представлення матеріалу і відповідати наступним вимогам: інформативність і змістовність; оригінальність; чіткість, логічність і зв'язність викладу інформації; компактність, а також обов'язково сформульовані тема, предмет, мета відеоматеріалу, результати роботи, які обговорюються у відеоматеріалі і сформульовані висновки (вони можуть бути направлені на розкриття рекомендацій, оцінок, підтвердження гіпотез, пропозицій, наданих у відеоматеріалі) (5 балів); – анотація до відеоматеріалу відповідає логіці передачі стислого представлення матеріалу але не повністю відповідає вимогам: один із основних структурних компонентів відсутній (3 бали); – підготовлене есе у вигляді файлу *.docx, або *.pdf розміщується у відповідному розділі дисципліни в Moodle і перевіряється протягом тижня після завершення терміну подачі. Оскарження оцінки може бути здійснене на останньому практичному занятті модуля. Мах 5 балів: – студент підготував есе за ситуаційним завданням, в якому: правильно визначив проблеми, комплекс факторів, які могли вплинути на їх виникнення, обґрунтував своє бачення теоретичними концепціями або науковими емпіричними дослідженнями, представив висновок або власне бачення виходу з проблеми і окреслив можливі перспективи і обмеженість такого рішення; есе структуровано, викладено діловим, науковим або публіцистичним стилем української (5 балів); – есе містить комплексну, логічну і оригінальну пропозицію проблематики ситуаційного завдання аж до міждисциплінарного підходу; використання штучного інтелекту (ШІ) не забороняється, оскільки пропозиції відомих застосунків ШІ суттєво залежать від обміркованої постановки питання і уточнюючих питань; однак в разі, якщо відповідь, отримана з використанням ШІ, не є комплексною або не відповідає за стилем і викладеними позиціями іншим частинам есе або завдання, містить очевидно неправдиву інформацію, то оцінка за цим критерієм знижується (3 бали). <p>Створення презентації в <i>PowerPoint</i> за шаблоном <i>MIP</i> розміщується у відповідному розділі дисципліни в Moodle і перевіряється протягом тижня після завершення терміну подачі. Оскарження оцінки може бути здійснене на останньому практичному занятті модуля. Мах 5 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент підготував презентацію дотримуючись технічних вимог (використовуючи шаблон <i>MIP</i>, з титульною сторінкою, планом, основним змістом, висновками та списком використаних джерел) за відповідною тематикою, в якій: правильно визначив актуальність запропонованої теми, розкрив основні положення, обґрунтувавши їх науковими теоріями і емпіричними дослідженнями, за необхідністю наситив презентацію наочними прикладами, зробивши висновки і обов'язково посилаючись на список використаних джерел за вимогами ДСТУ 2015.
Виконання та захист індивідуального завдання	<p>Підготовлена психолого-педагогічна характеристика у вигляді файлу *.docx, або *.pdf розміщується у відповідному розділі дисципліни в Moodle і перевіряється протягом тижня після завершення терміну подачі. Оскарження оцінки може бути здійснене на останньому практичному занятті модуля. Невчасно складене індивідуальне завдання, повинно бути здано не пізніше ніж за тиждень до кінця семестру. Мах 10 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент підготував психолого-педагогічну характеристику за всіма розділами, які зазначені в схемі характеристики, в якій: правильно підібрав методи дослідження, або в разі відвідування всіх практичних занять,

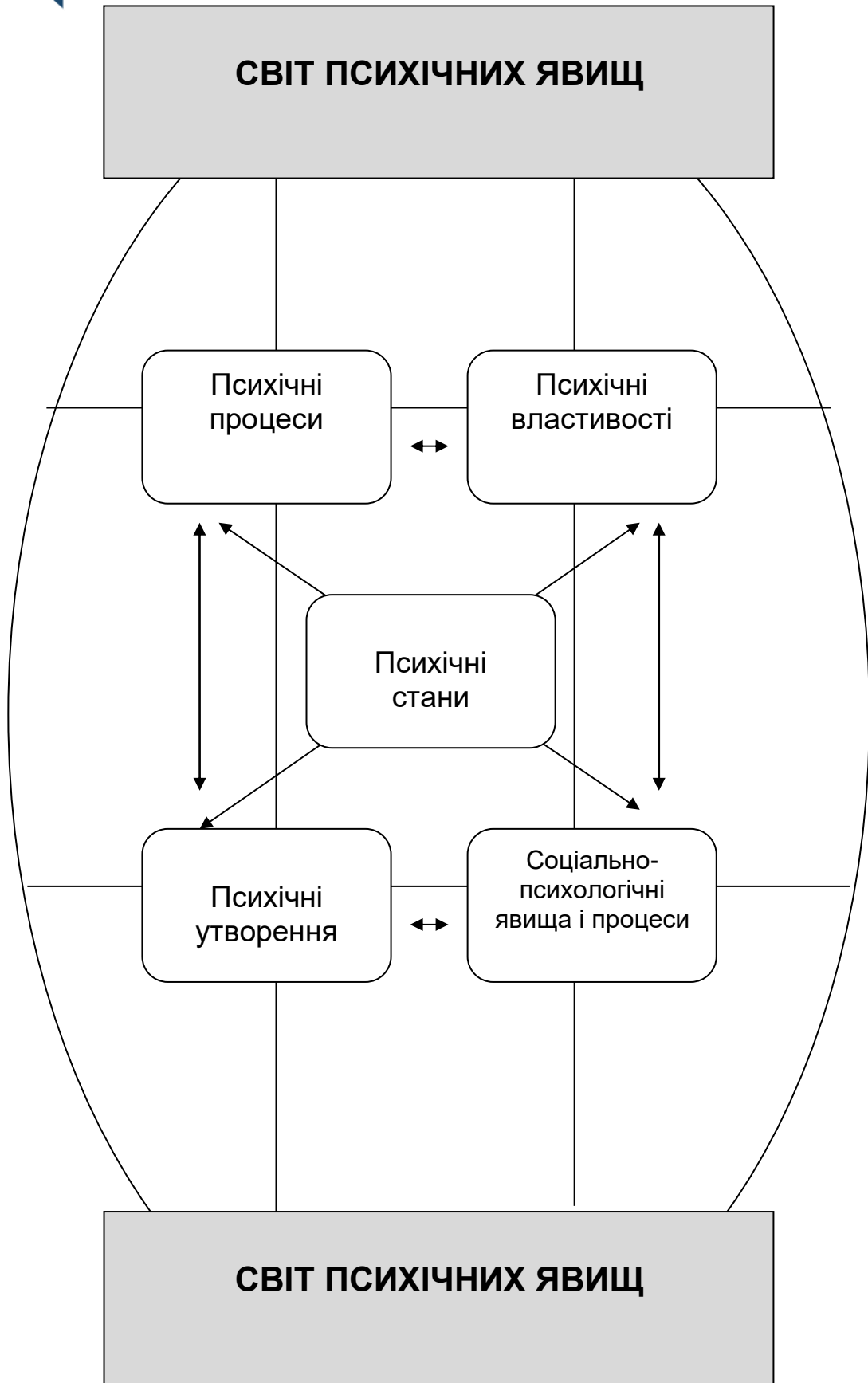
Назва контрольної точки	Опис контрольної точки, порядок її проходження та отримання балів
	<p>застосував всі протоколи психологічного дослідження, які використовувались викладачем, виконав необхідні розрахунки для обробки результатів методик, застосовуючи надійні, валідні методи, представив висновок або власні рекомендації виходу з проблеми (якщо вона існує) і окреслив можливі перспективи і обмеженість таких рекомендацій; психолого-педагогічна характеристика структурована, всі протоколи психологічного дослідження за пунктами зазначеними в психолого-педагогічній характеристиці додаються студентом в додатки до зазначеного документу, викладена діловим, науковим стилем української мовою (10 балів);</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент підготував психолого-педагогічну характеристику але не включив всі розділи, які зазначені в схемі характеристики. Правильно підібрав методи дослідження, або в разі відвідування всіх практичних занять, застосував протоколи психологічного дослідження, які використовувались викладачем, виконав необхідні розрахунки для обробки результатів методик, застосовуючи надійні, валідні методи, не представив висновок або власні рекомендації виходу з проблеми (якщо вона існує) і не окреслив можливі перспективи і обмеженість таких рекомендацій; психолого-педагогічна характеристика не структурована. (7 балів); – завдання не всі виконані і мета повністю не досягнута – індивідуальне завдання оцінюється в 5 балів; – завдання не виконані, мета в цілому не досягнута. Або робота не представлена у встановлений термін – індивідуальне завдання оцінюється в 0 балів. <p>Підготовлена презентація у вигляді файлу *PowerPoint розміщується у відповідному розділі дисципліни в Moodle і перевіряється протягом тижня після завершення терміну подачі. Оскарження оцінки може бути здійснене на останньому практичному занятті модуля. Невчасно складене індивідуальне завдання, повинно бути здано не пізніше ніж за тиждень до кінця семестру.</p> <p>Мах 10 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> – здобувач уклав кейс технік для подолання тривоги і негативних станів у вигляді презентації, де чітко сформульовані мета, завдання і висновки, зазначений список використаних джерел, після апробації власноруч технік, зроблені висновки на основі рефлексії. Кейс технік повинен мати не менше 5 арт-терапевтичних технік, в яких чітко відображена структура з зазначенням назви, спрямованості, необхідних умов і вікових норм, а також рефлексивні питання щодо створеного продукту. Техніки обов'язково виконуються студентом і кінцевий продукт закріплюється в презентації з рефлексивними питаннями і відповідями на них. В кінці презентації вставляється список використаних джерел, оформлений за вимогами ДСТУ 2015 (10 балів). – здобувач уклав кейс технік для подолання тривоги і негативних станів у вигляді презентації, де чітко сформульовані мета, завдання і висновки, зазначений список використаних джерел але апробацію технік не здійснено, (7 балів). – завдання не всі виконані і мета повністю не досягнута – індивідуальне завдання оцінюється в 5 балів; – завдання не виконані, мета в цілому не досягнута. Або робота не представлена у встановлений термін – індивідуальне завдання оцінюється в 0 балів.
Модульні контрольні роботи	<p>МКР виконуються в Moodle під час останнього практичного заняття в модулі за 1 годину 10 хвилин. В разі неявки або неможливості виконання МКР з поважних причин на таке заняття допускається відкриття виконання МКР за погодженням з викладачем в інший час асинхронно. Кількість спроб не обмежується, однак обмеження по часу виконання МКР залишається. Кожна модульна контрольна робота включає блок тестових завдань з матеріалу модуля (мак 15 балів). Тестові завдання являють собою тести множинного вибору з однією вірною відповіддю. Тести оцінюються за співпадінням з правильною відповіддю..</p>

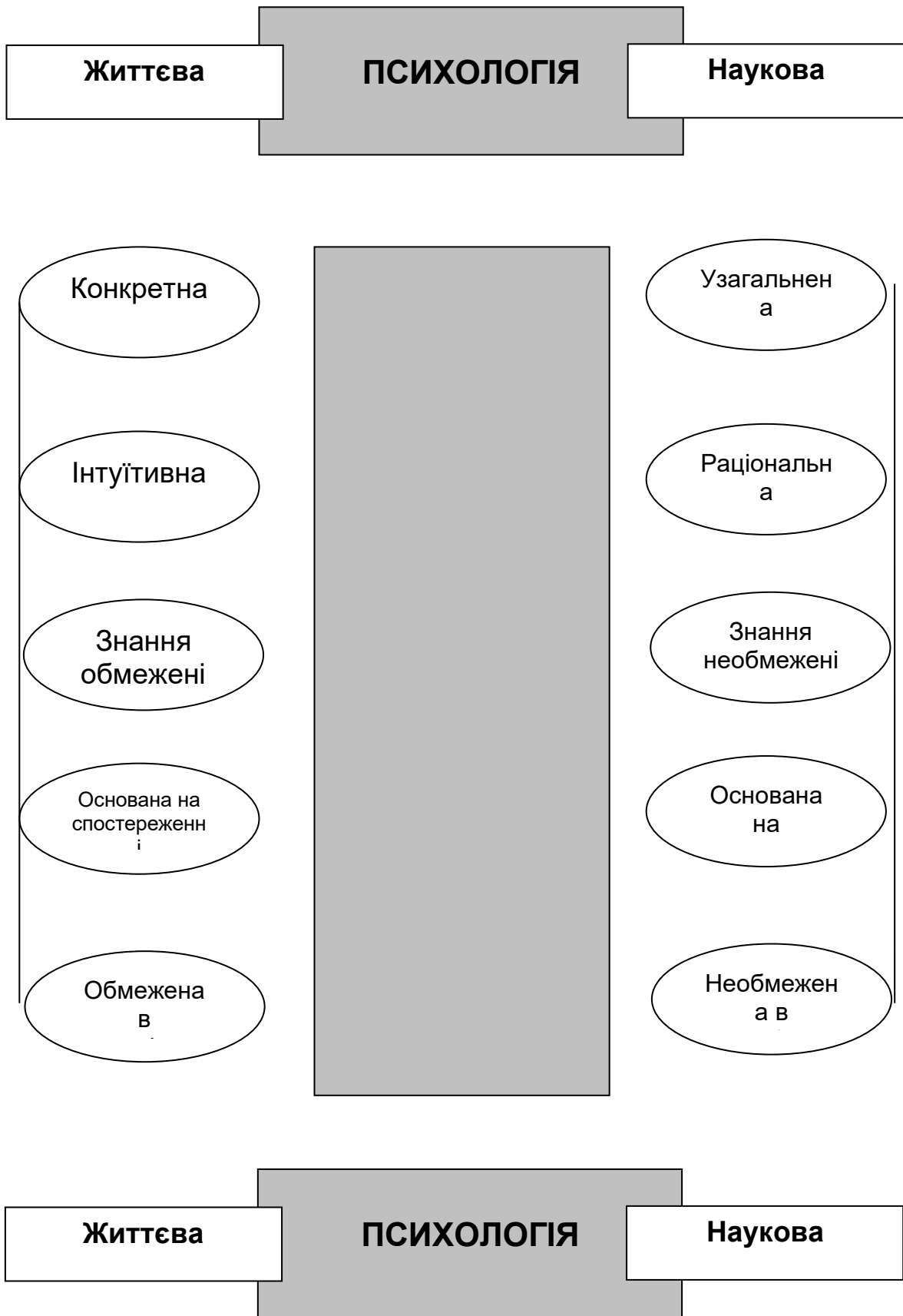
Змістовний модуль 1. Вступ до психології

Практична робота № 1. Становлення психології як науки. Значення психології в житті людини









Етапи розвитку психології





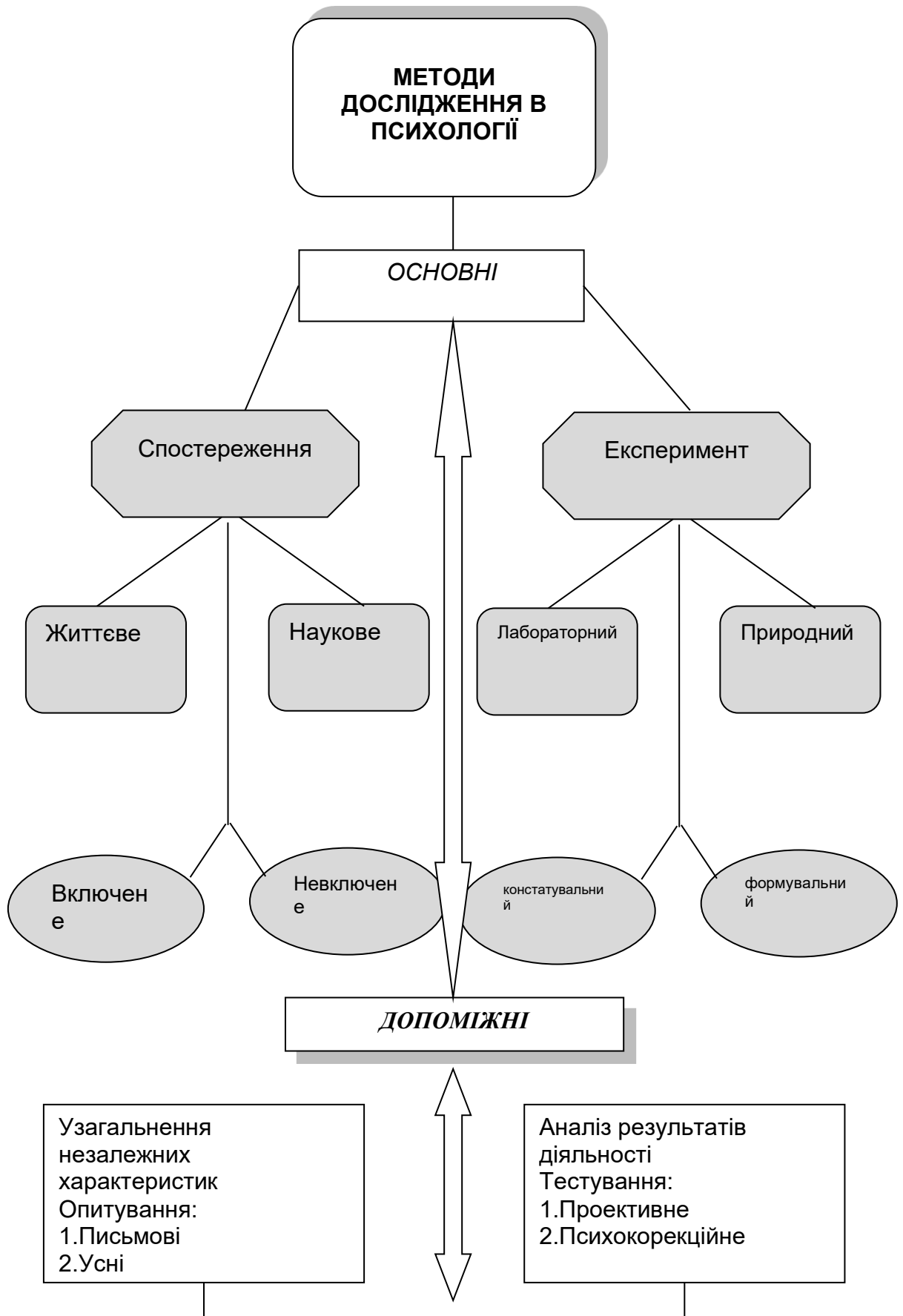
Завдання.

1. Написання анотації до відеоматеріалу.
2. Перегляд відеоматеріалу.

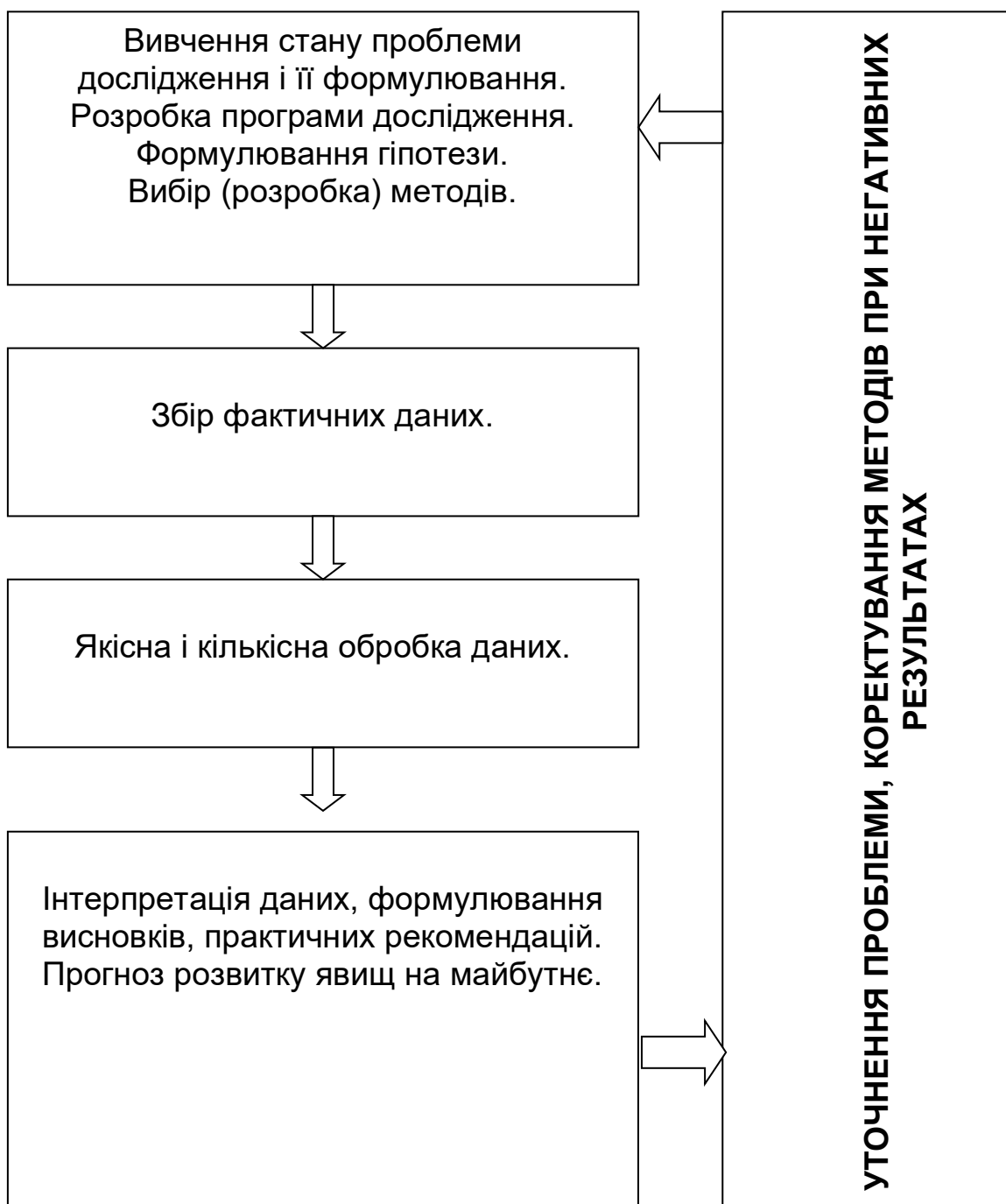
Питання для самоперевірки

1. Загальні основи психології як науки.
2. Предмет, об'єкт, завдання, принципи психології як науки.
3. Методологічні основи вивчення людини.
4. Поняття про побутову та наукову психологію.
5. Основні етапи історичного розвитку психології.
6. Цілісний підхід до вивчення людини у психології. Структура психіки.

Практична робота № 2. Методи сучасної психології.

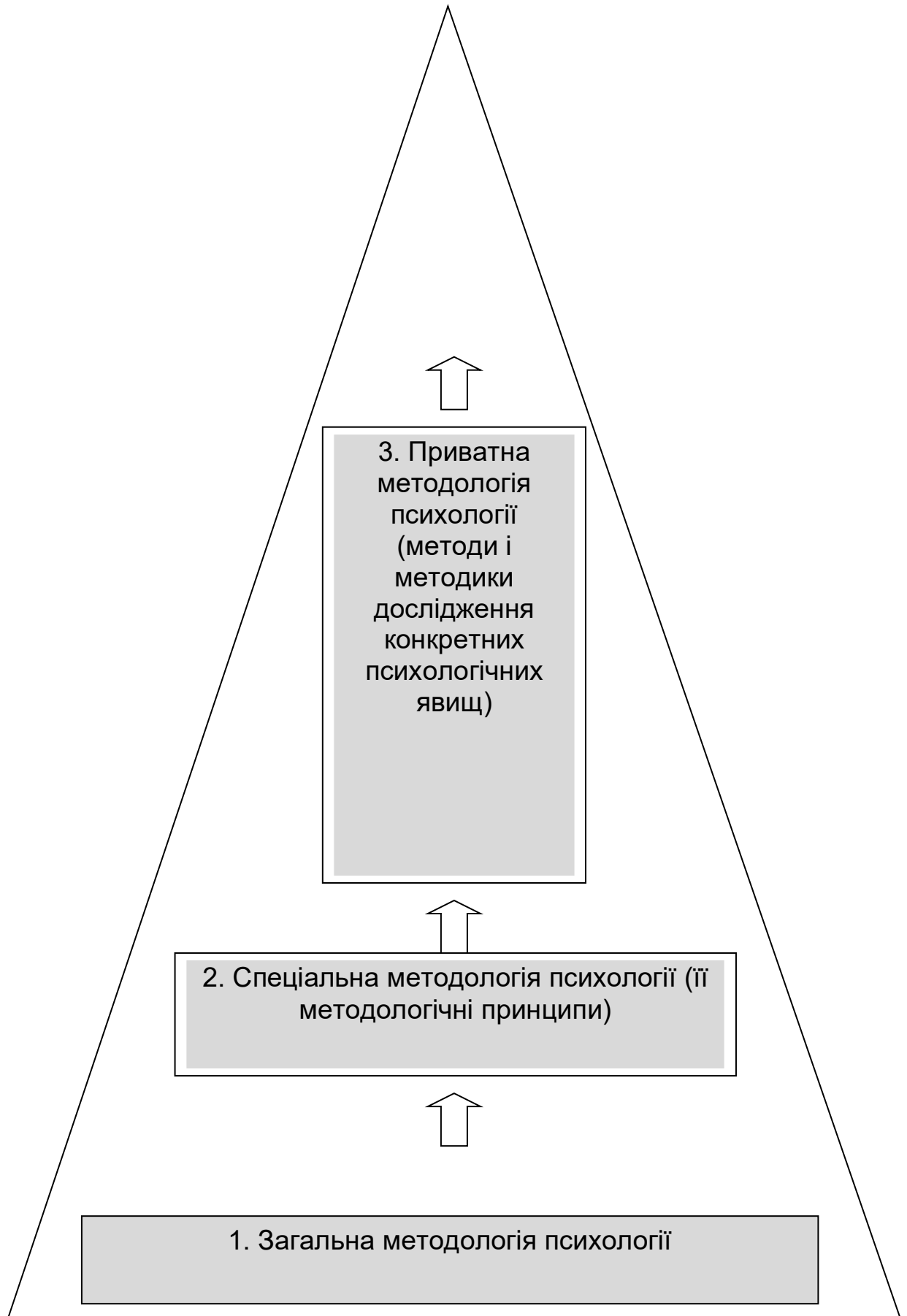


Зміст і структура психологічного дослідження



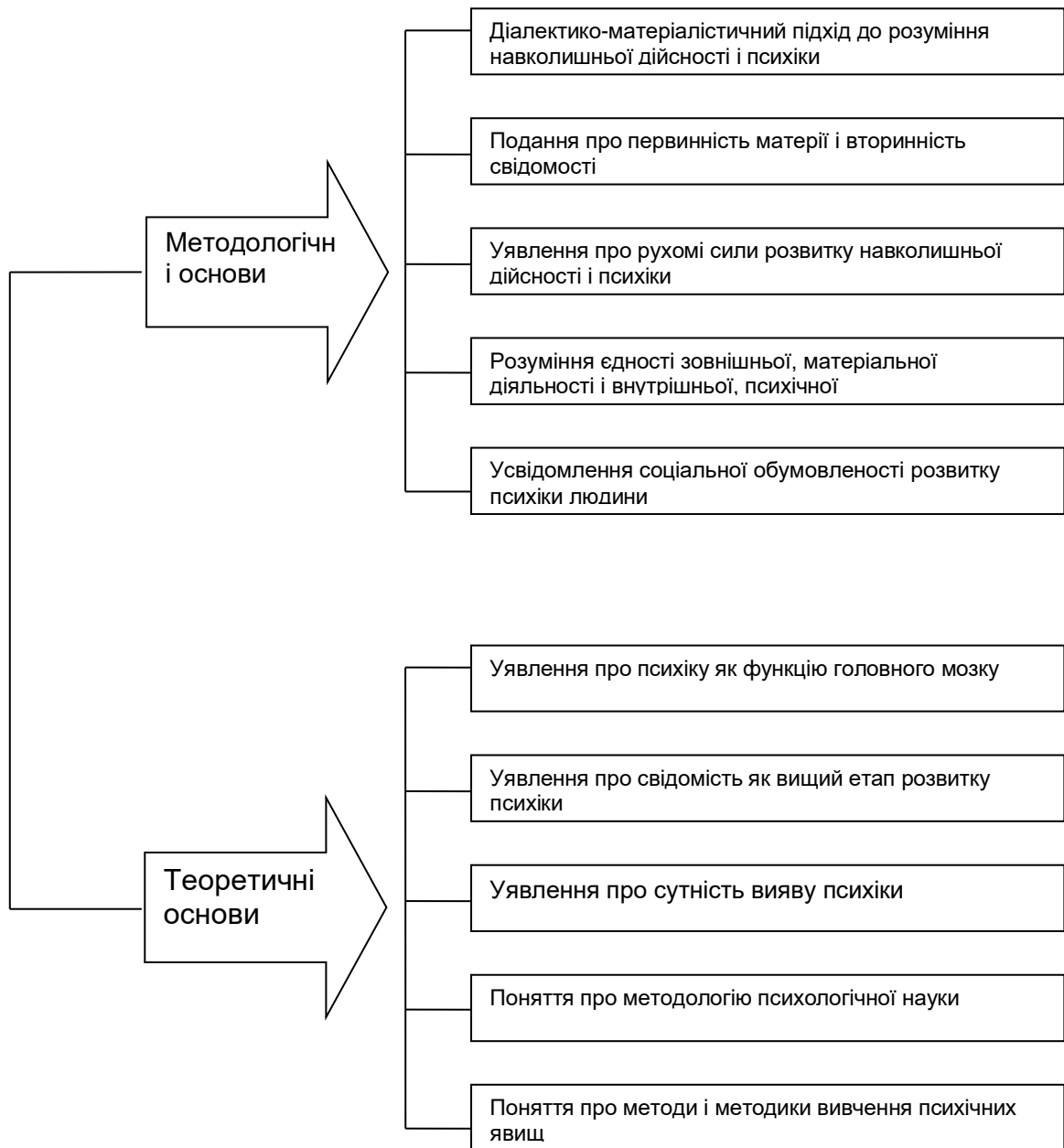


Поняття про методологію в психології





Методологічні і теоретичні основи психології





Завдання.

1. Тест оцінки знань.
2. Виконання проективної техніки (Психометричний тест).

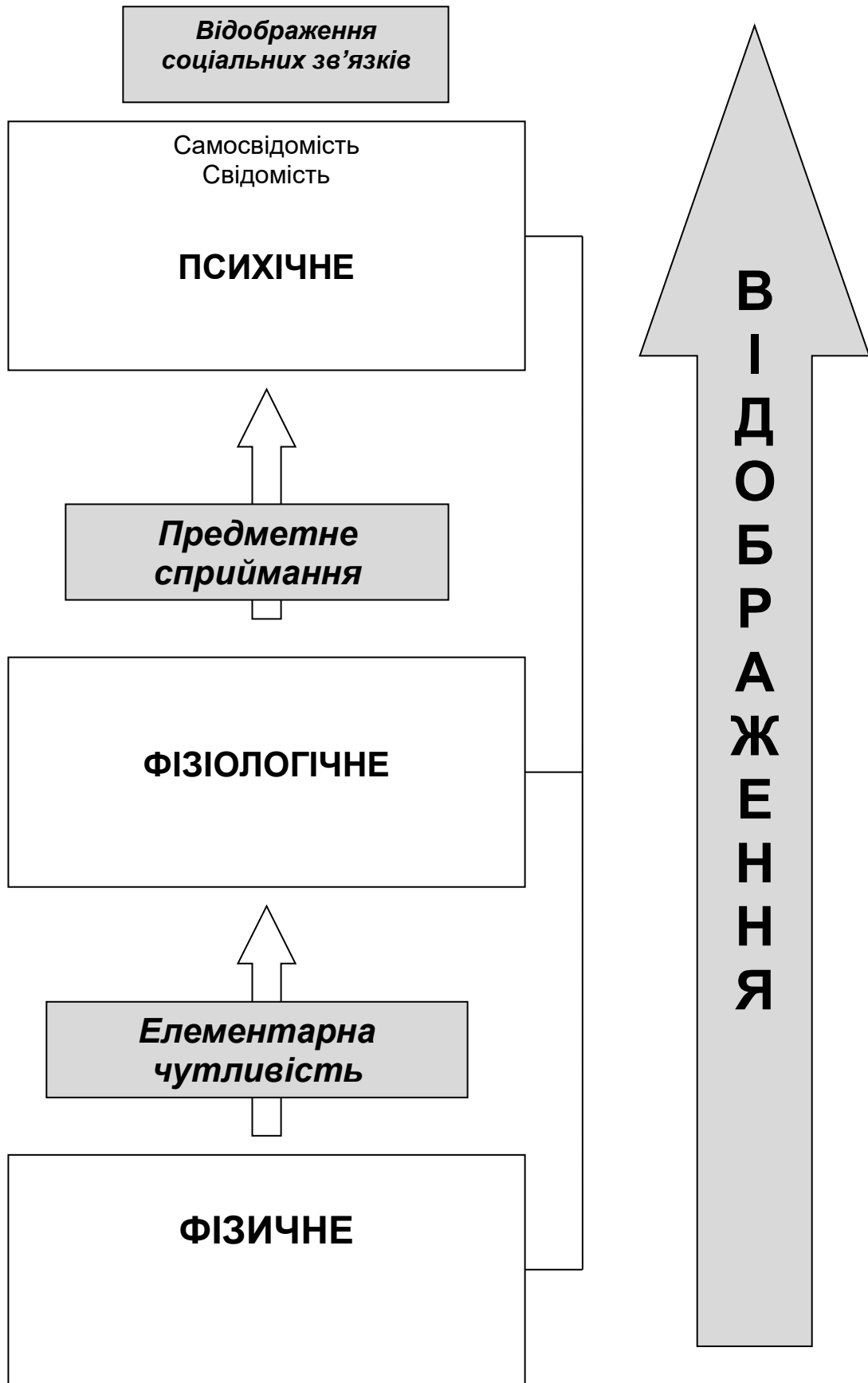
Питання для самоперевірки

1. Проблема метода дослідження та його значення для науки.
2. Методологія і методи психологічних досліджень.
3. Загальна характеристика психологічного дослідження, основні його етапи.
4. Вимоги до проведення психологічного дослідження.
5. Організаційні методи: лонгітюдний, порівняльний та комплексний.
6. Емпіричні методи – спостереження та самоспостереження; експеримент; тести; методи опитування; метод аналізу продуктів діяльності; психосемантичні методи.
7. Статистичний метод. Методи інтерпретації та обробки отриманих даних: кількісний та якісний.

Практична робота № 3. Поняття про психіку. Основні форми відображення дійсності.

ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ПСИХІКИ







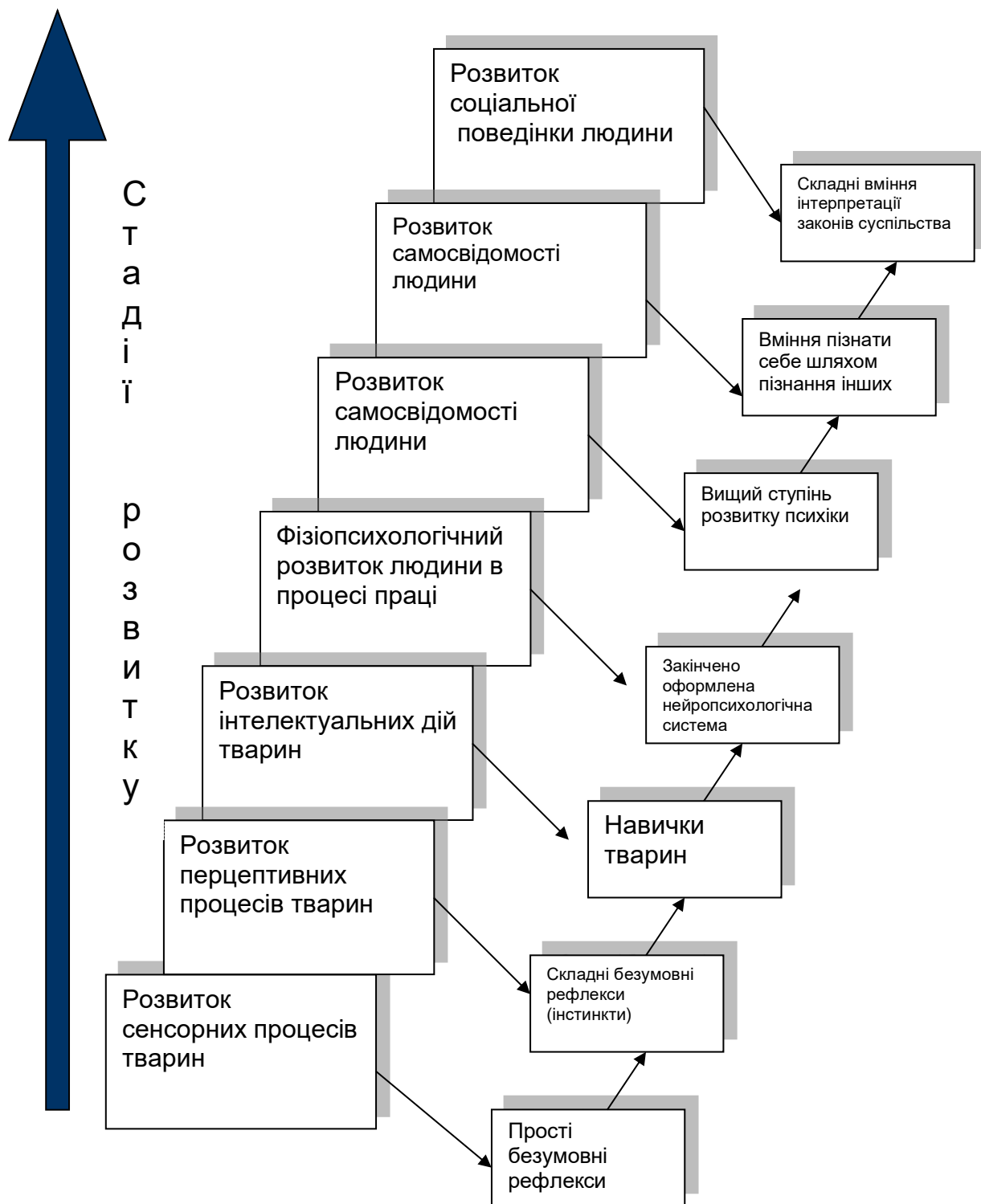
Завдання.

1. Перегляд відеоматеріалу.
2. Виконання техніки: «16 асоціацій К.Юнг».

Питання для самоперевірки

1. Виникнення та особливості психічного відображення.
2. Поняття про психіку та її еволюцію.
3. Відмінності психіки людини від психіки тварин.
4. Фізіологічні основи психіки людини. Розвиток психіки людини: культурно-історична концепція.
5. Основні функції психіки.
6. Проблема можливості та адекватності пізнання людиною світу та себе.
7. Розуміння психіки різними науковими теоріями.
8. Структура психіки.
9. Психічні процеси, стани, властивості.
10. Рівні вияву психіки людини (несвідоме, підсвідоме, передсвідоме, надсвідоме, усвідомлюване).

Практична робота № 4. Походження і розвиток свідомості людини.





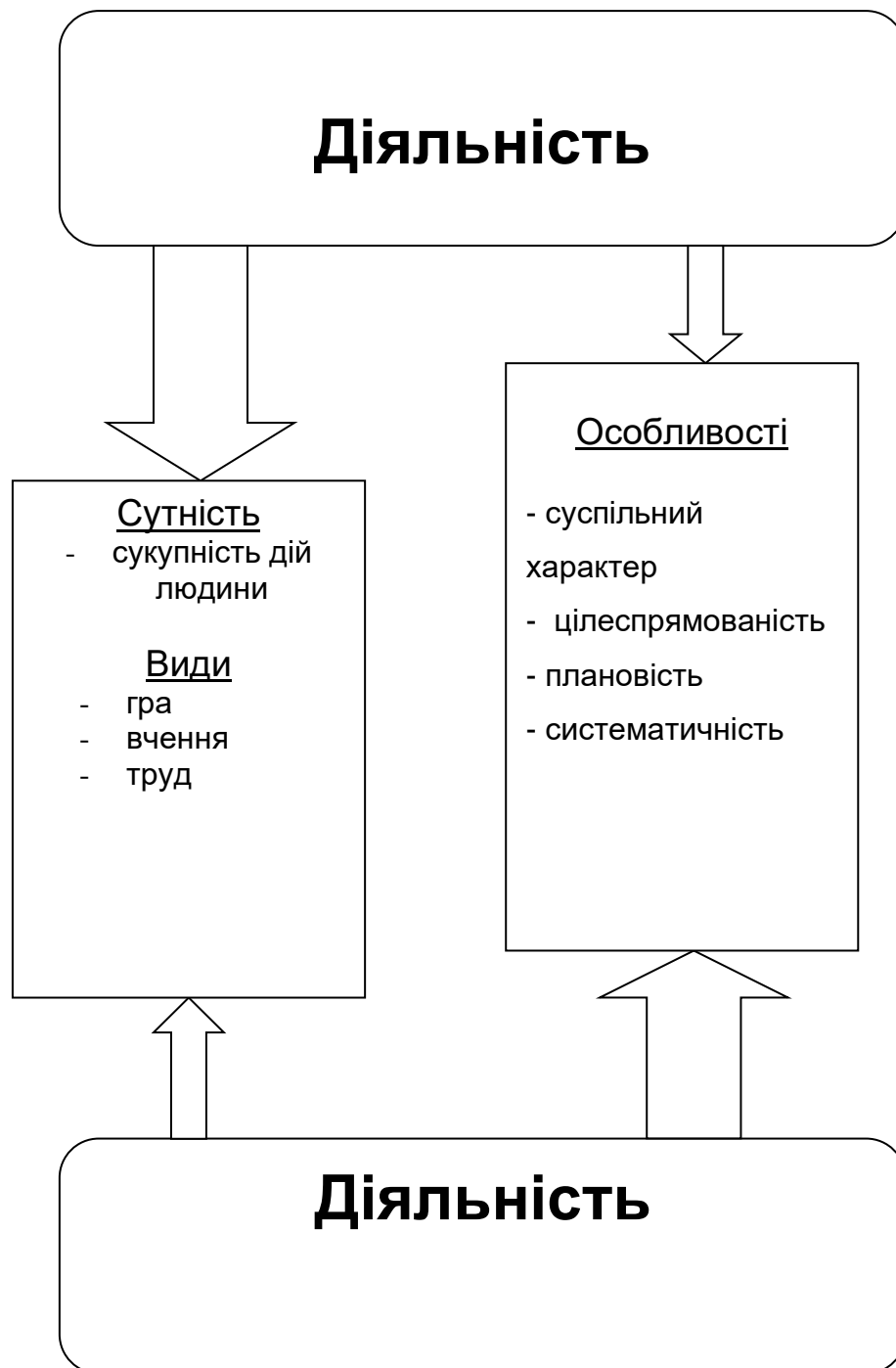
Завдання.

1. Перегляд відеоматеріалу.
2. Написанн есе.

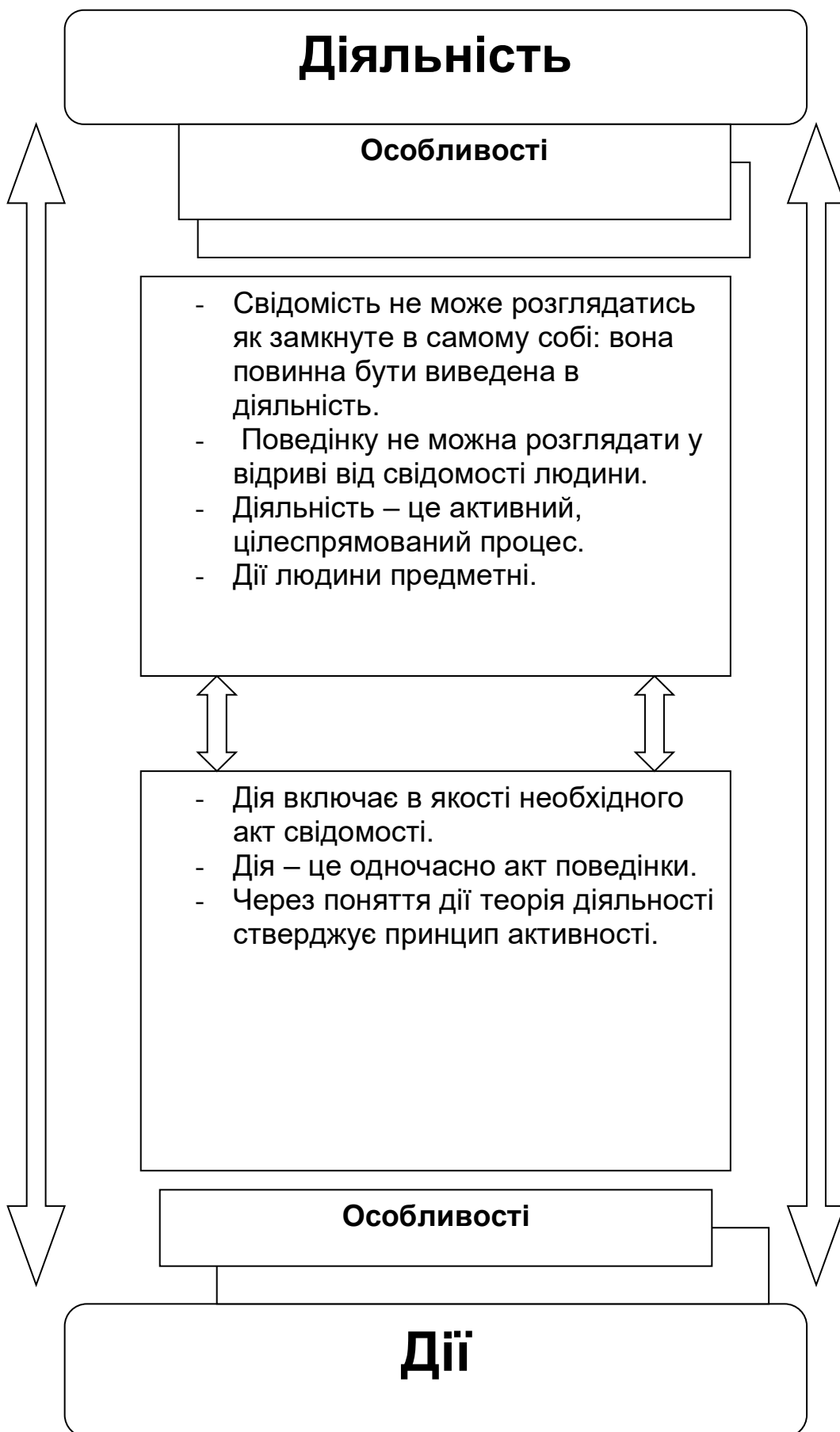
Питання для самоперевірки

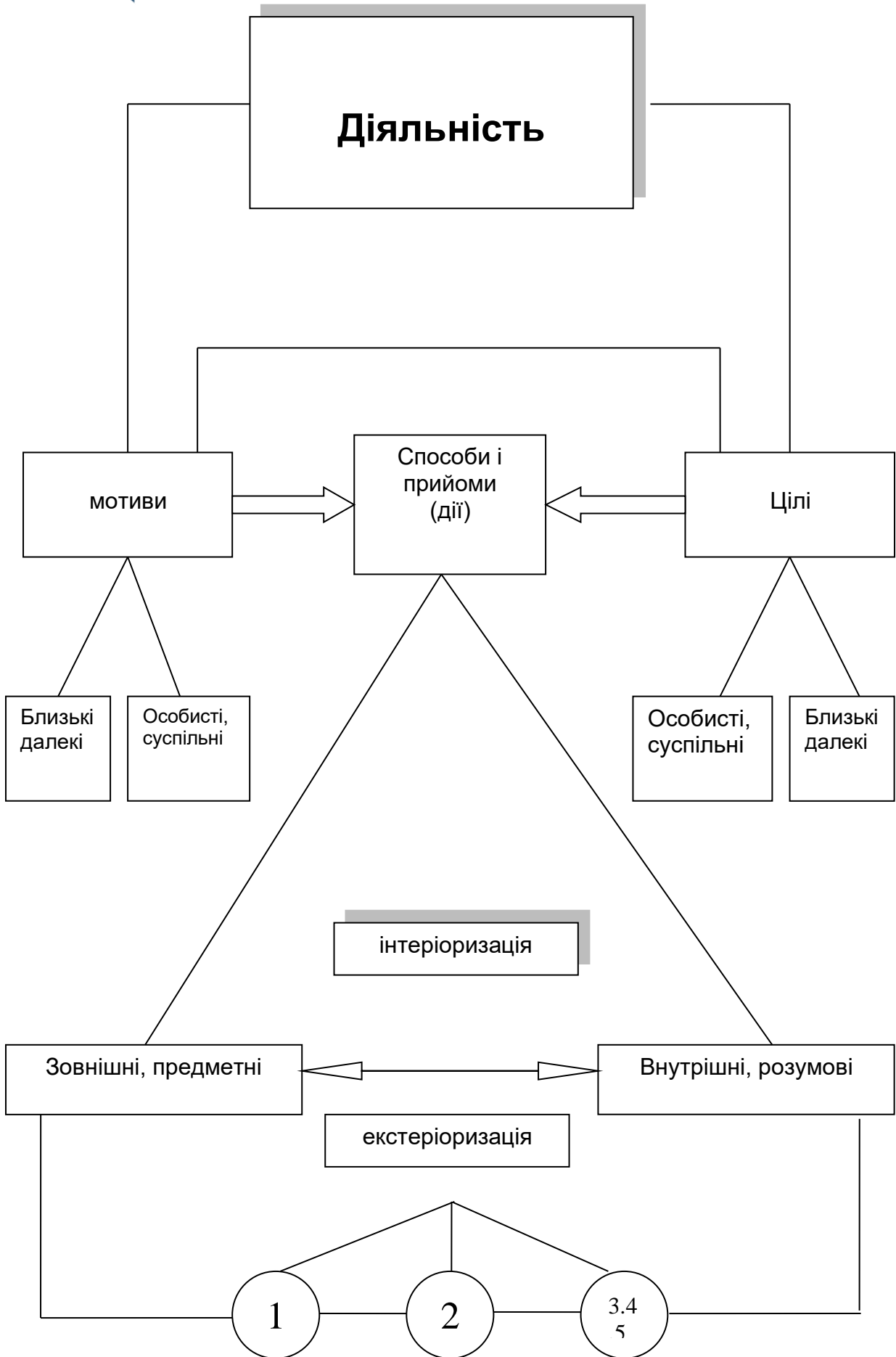
1. Поняття про свідомість.
2. Свідомість як форма відображення людиною дійсності. Пізнавальна, регулятивна, рефлексивна, прогностична, комунікативна, креативна функції свідомості.
3. Структура свідомості (знання, ставлення, цілеспрямованість діяльності і самосвідомість).
4. Значення та смисл як складові свідомості.
5. Роль мовлення у функціонуванні людської свідомості.
6. Роль праці у формуванні і розвитку свідомості людини.
7. Концепція О.М.Леонтьєва. Поняття про самосвідомість як вищу форму психічного відображення.
8. Розлади свідомості та їх можливі причини.

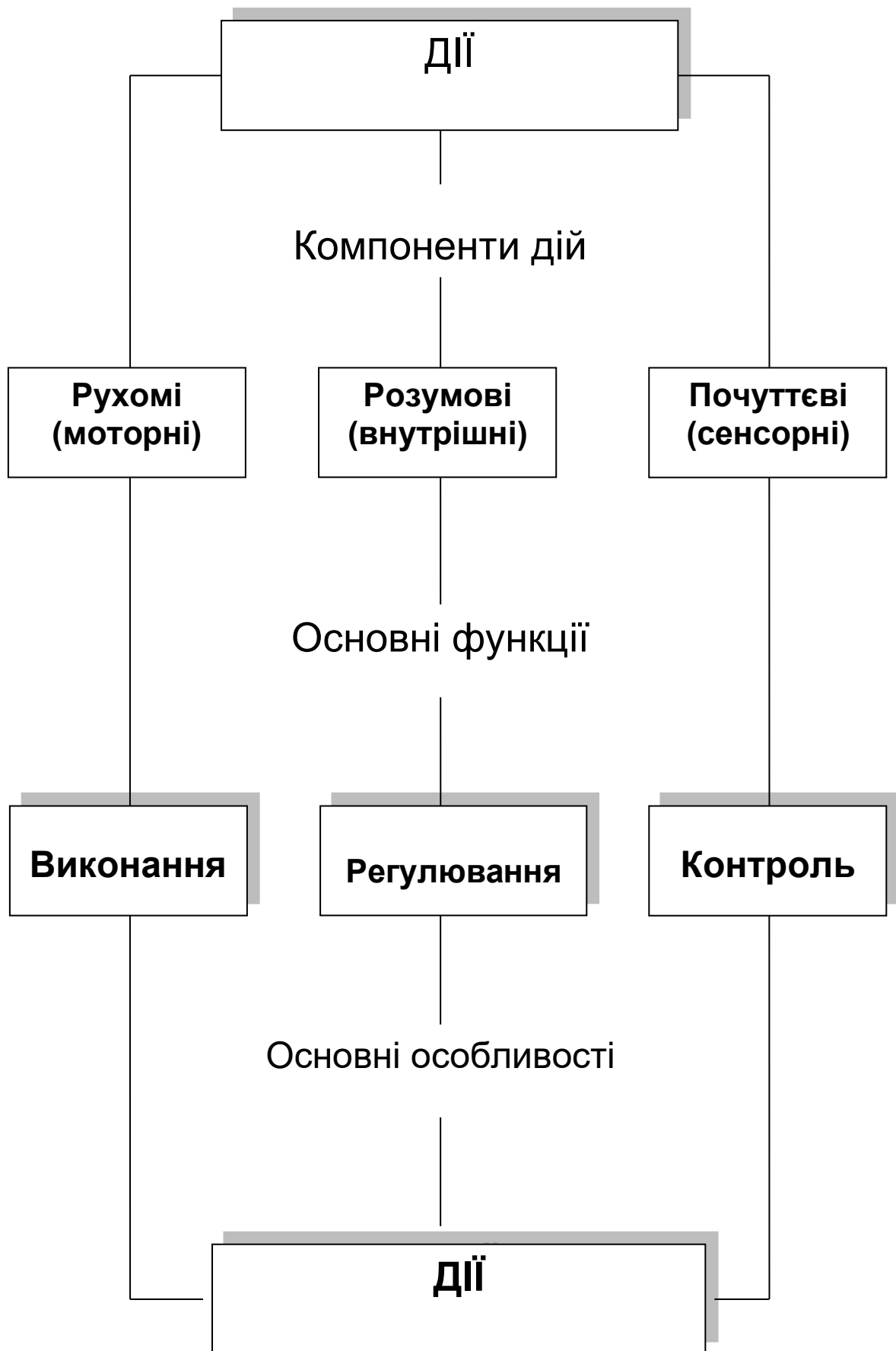
Практична робота № 5. Психологічна характеристика діяльності.



Психологічні особливості дій та діяльності









Завдання.

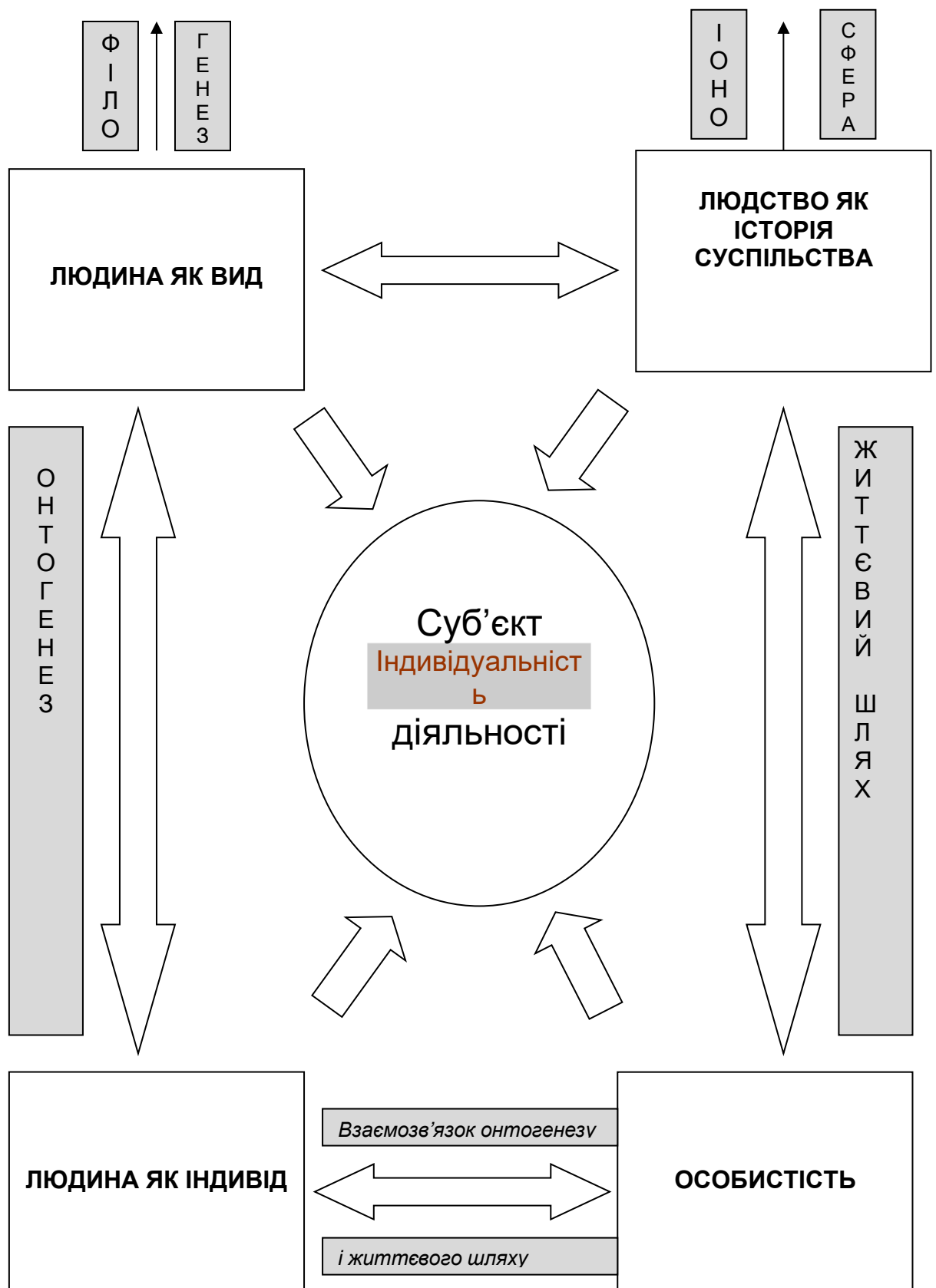
1. Проходження експериментальних методик.
2. Ознайомлення з практичними вправами для визначення індивідуальних особливостей щодо страхів і тривоги. Самомоніторинг тривоги.

Питання для самоперевірки

1. Поняття про діяльність.
2. Предметний характер людської діяльності.
3. Потреби як джерело активності особистості.
4. Поняття про вищі потреби.
5. Мотиви та цілі діяльності.
6. Закономірності розвитку мотиваційної сфери.
7. Структура діяльності за О.М.Леонтьєвим.
8. Поняття про інтеріоризацію та екстеріоризацію.
9. Дії, їх види та структура.
10. Знання.
11. Навички та вміння.
12. Формування навичок та основні закономірності вправлянь.
13. Основні види діяльності особистості – гра як вид діяльності; учіння як діяльність, спрямована на засвоєння знань, вмінь і навичок та на розвиток учня; праця як діяльність.

Практична робота № 6. Поняття про особистість, її розвиток та формування.

Людина у взаємозв'язку з навколишнім світом і розвиток її властивостей



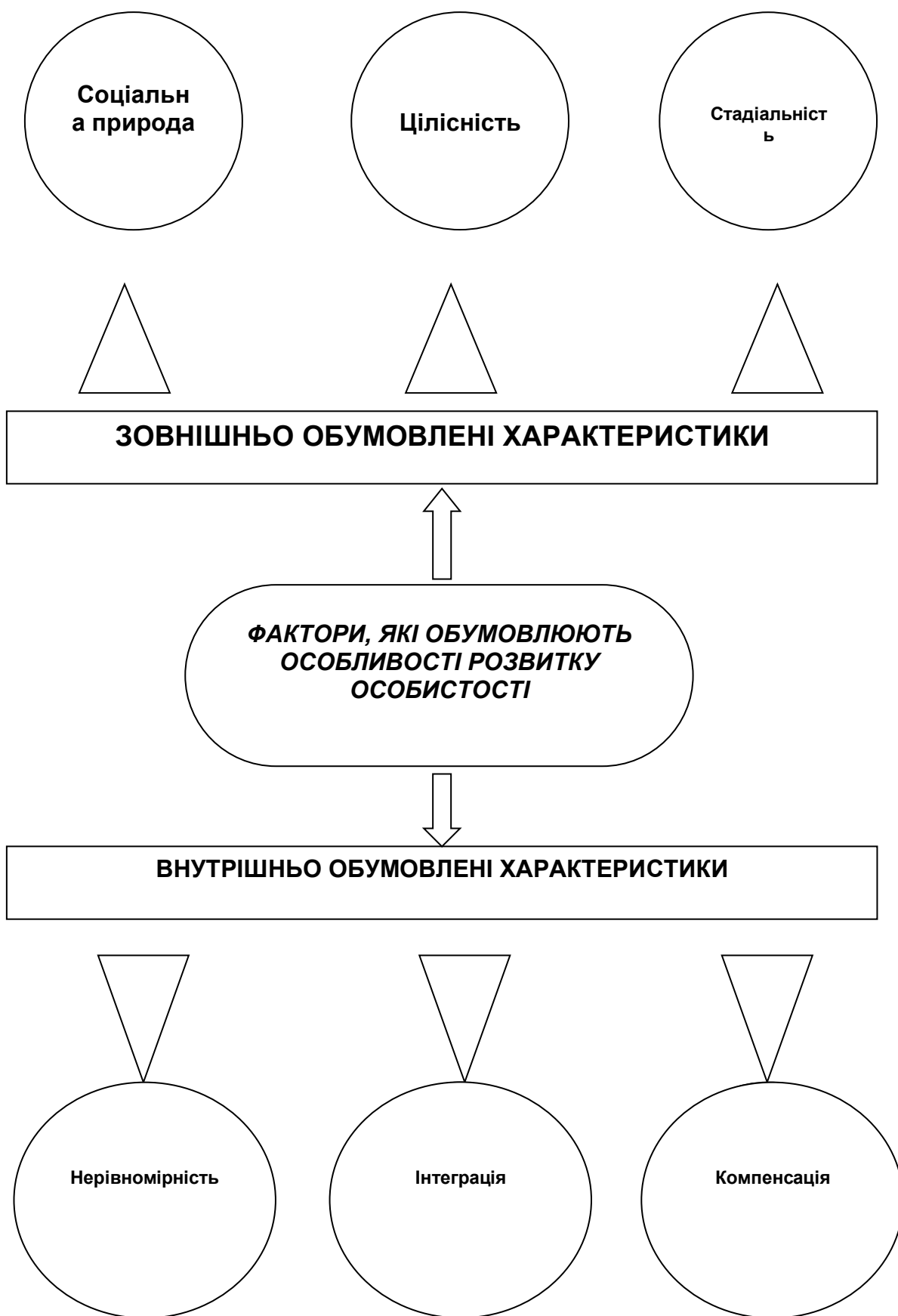


ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ

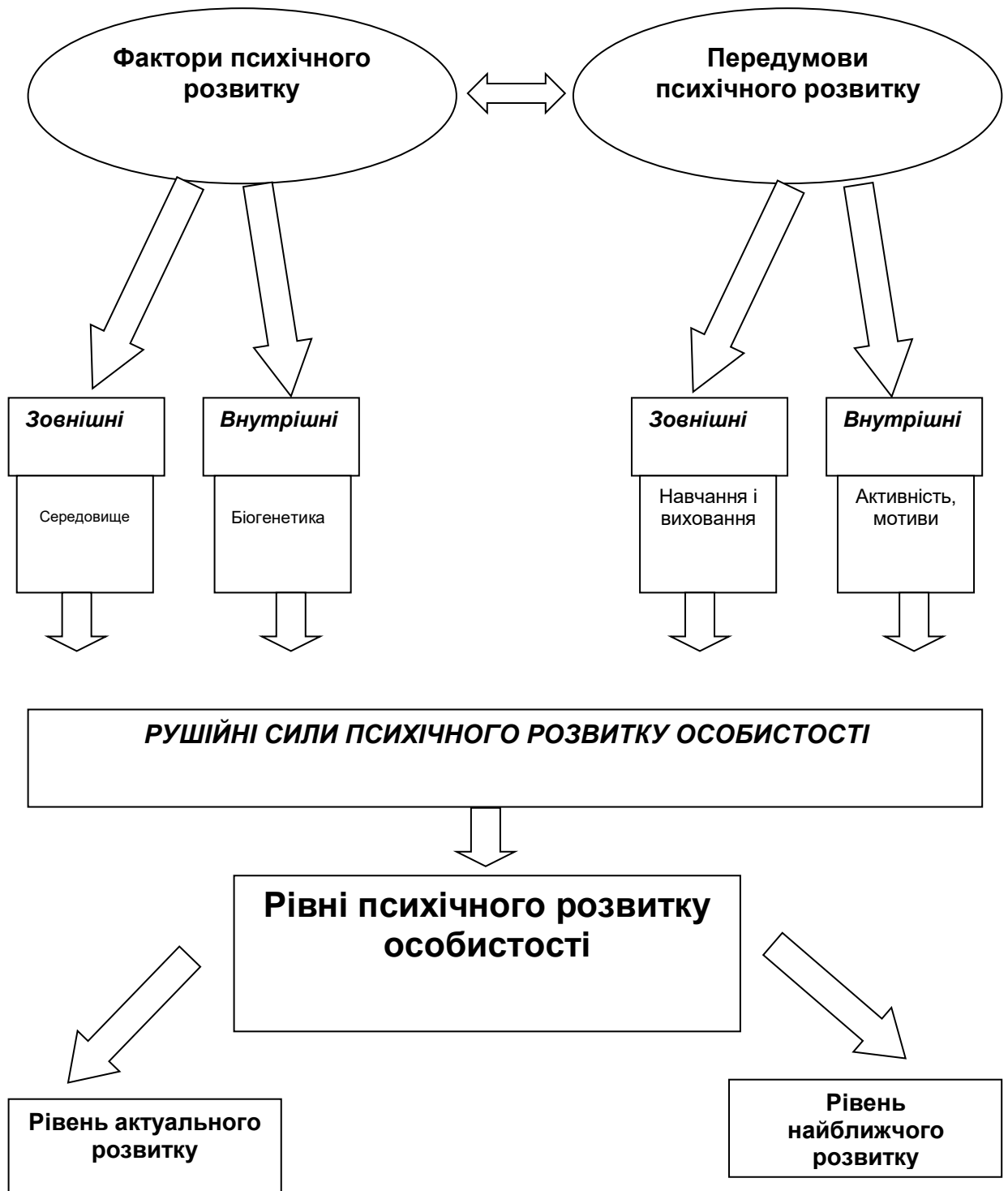
1. Зміст світогляду людини, її психологічна сутність
2. Ступінь цілісності світогляду і переконань, відсутність або наявність у них суперечностей, які відображають протилежні інтереси різних верств суспільства
3. Ступінь усвідомлення людиною свого місця в суспільстві
4. Зміст і характер потреб і інтересів
5. Стійкість або легке переключення інтересів
6. Вузькість або багатогранність інтересів
7. Специфіка співвідношення і вияву різних особистісних якостей

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Обумовленість особливостей розвитку особистостей

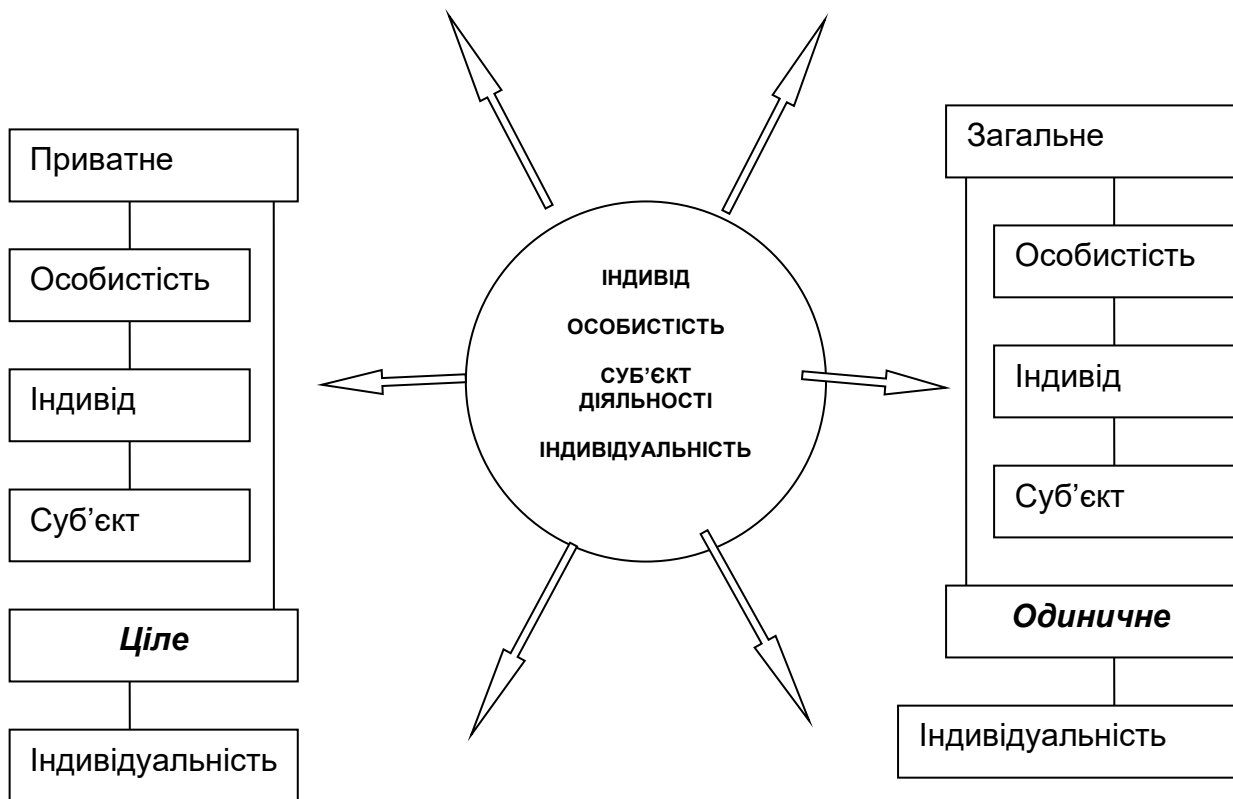
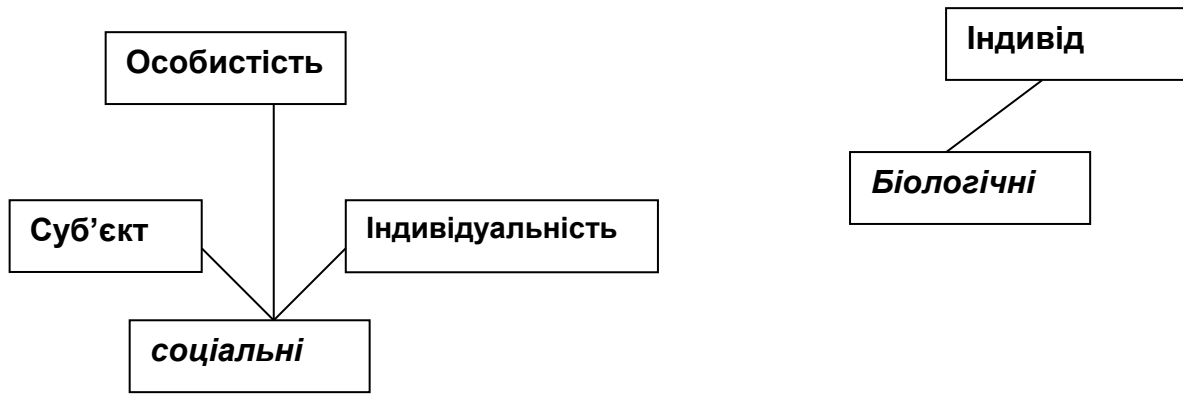


Рушійні сили психічного розвитку особистості

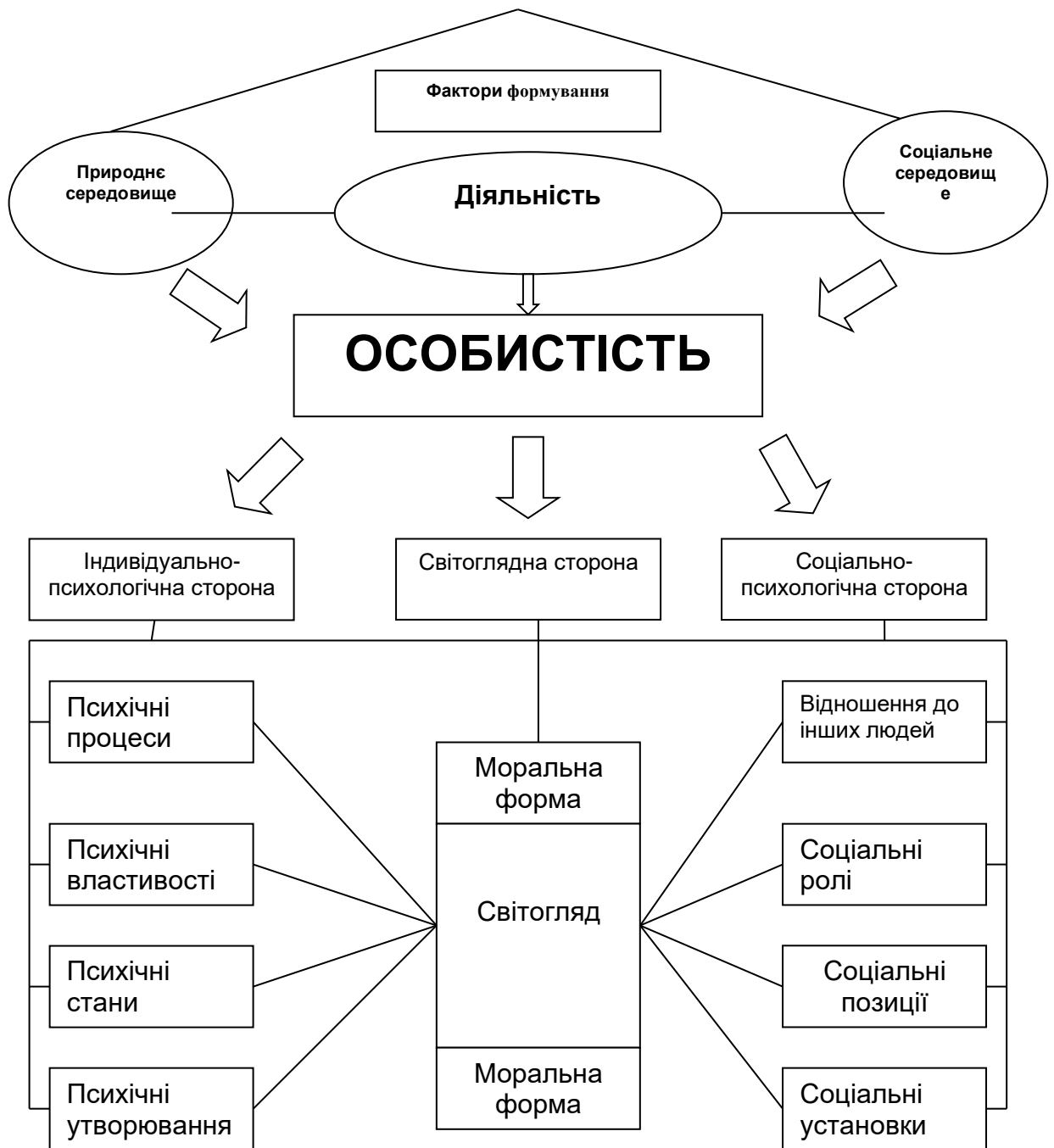




Класифікація базових понять: індивід, особистість, суб'єкт, індивідуальність



Психологічна структура особистості



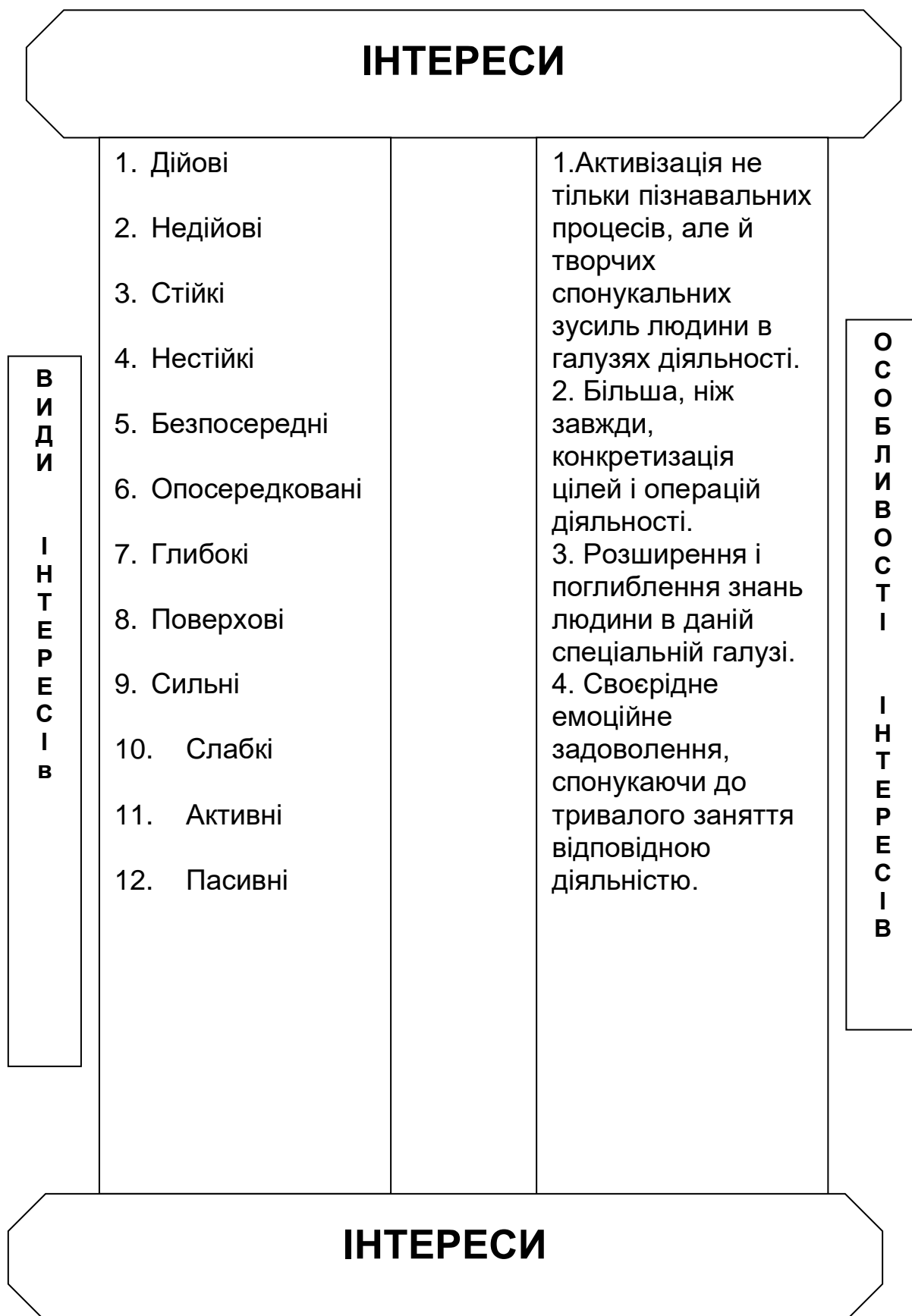
Структура і особливості потреб





Психологічна характеристика мотивів







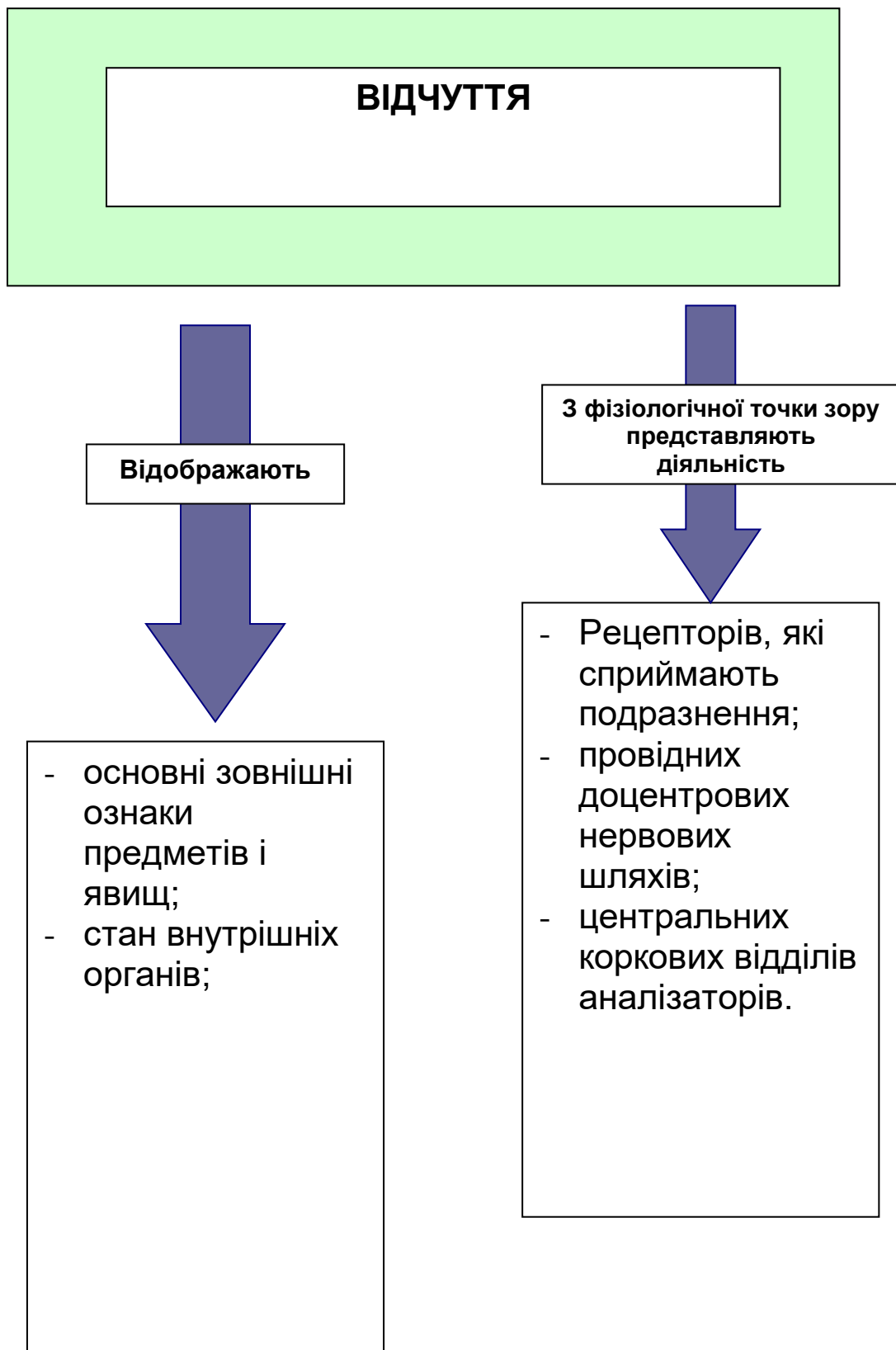
Завдання.

1. Перегляд відеоматеріалу.
2. Виконання тесту Кеттелла (16-PF опитувальник).

Питання для самоперевірки

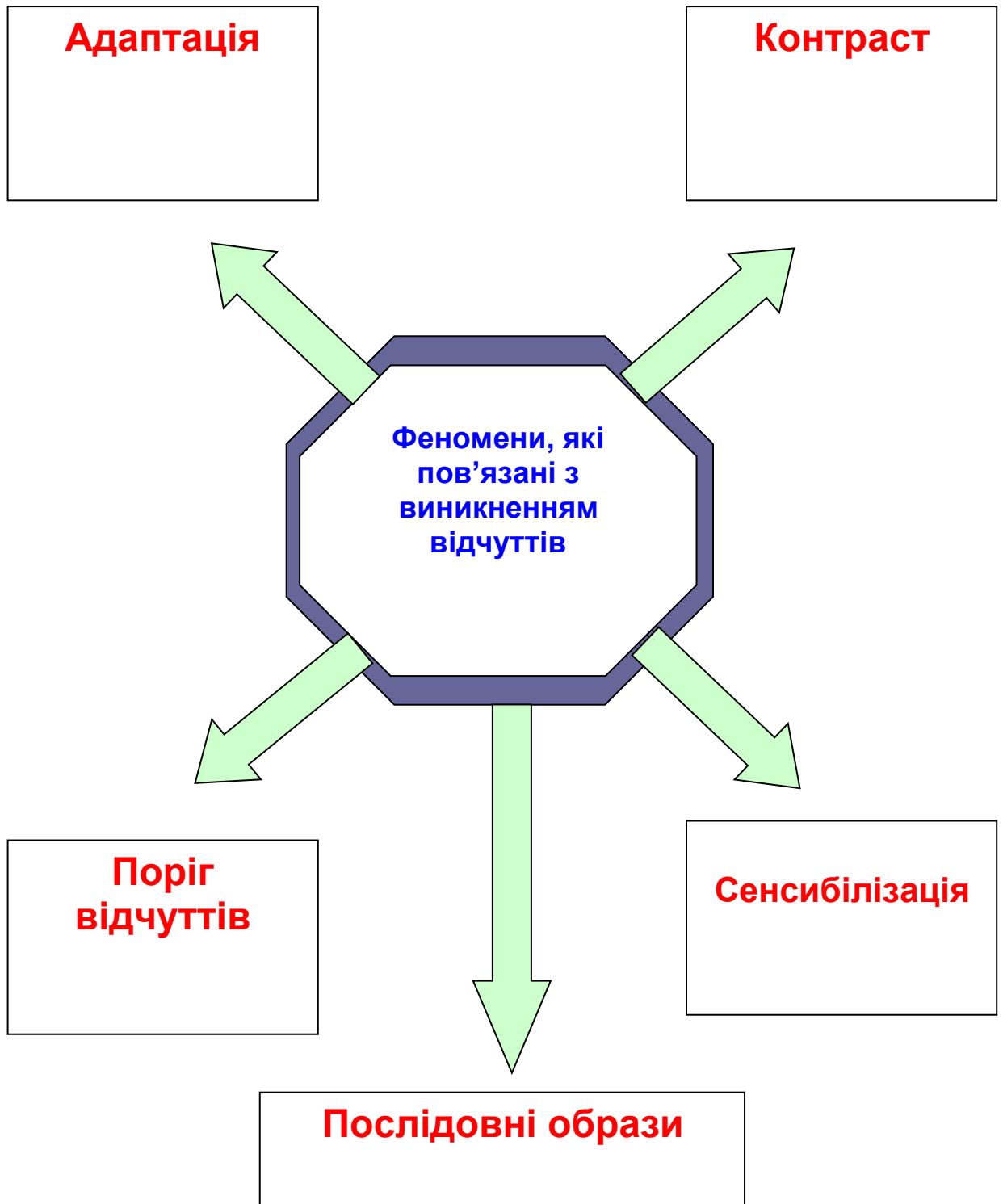
1. Характеристика різних підходів до визначення особистості.
 2. Біологічне, соціальне й культурне в людині. Взаємозв'язок понять індивід, особистість, індивідуальність.
 3. Психологічна структура особистості.
 4. Спрямованість особистості.
 5. Установки та прагнення. Ідеали, переконання, світогляд особистості.
 6. Активність особистості та самоуправління.
 7. Формування, розвиток і самоактуалізація особистості.
- Самосвідомість особистості.
8. Я-концепція та образ Я.
 9. Самооцінка та рівень домагань.
 10. Особистість та самоідентифікація.
 11. Зрілість особистості, основні її критерії.
 12. Роль криз в особистісному зростанні.
 13. Теорії особистості.

Змістовний модуль 2. Світ психічних явищ
Практична робота № 7. Відчуття.

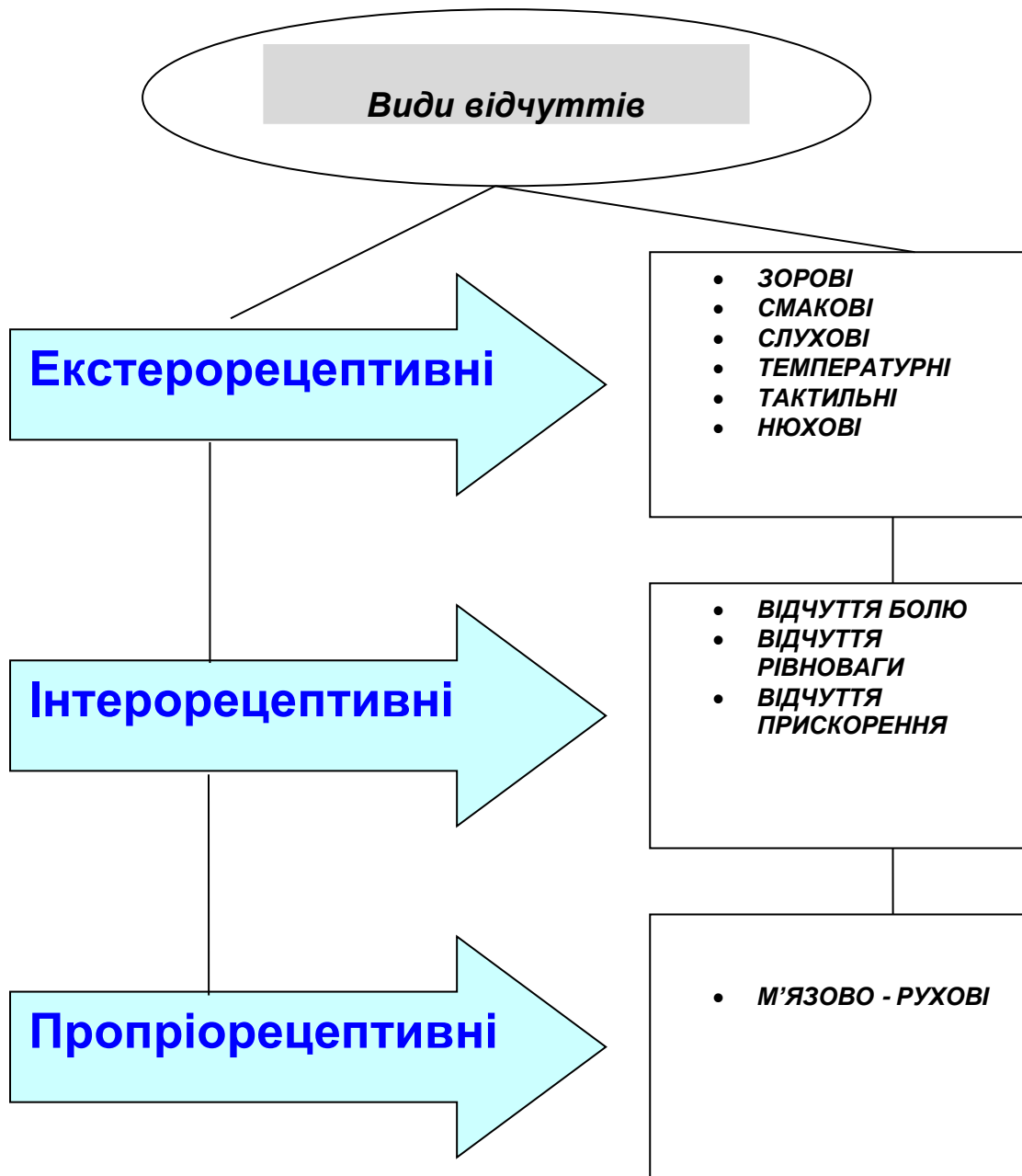




Властивості відчуттів



Види відчуттів





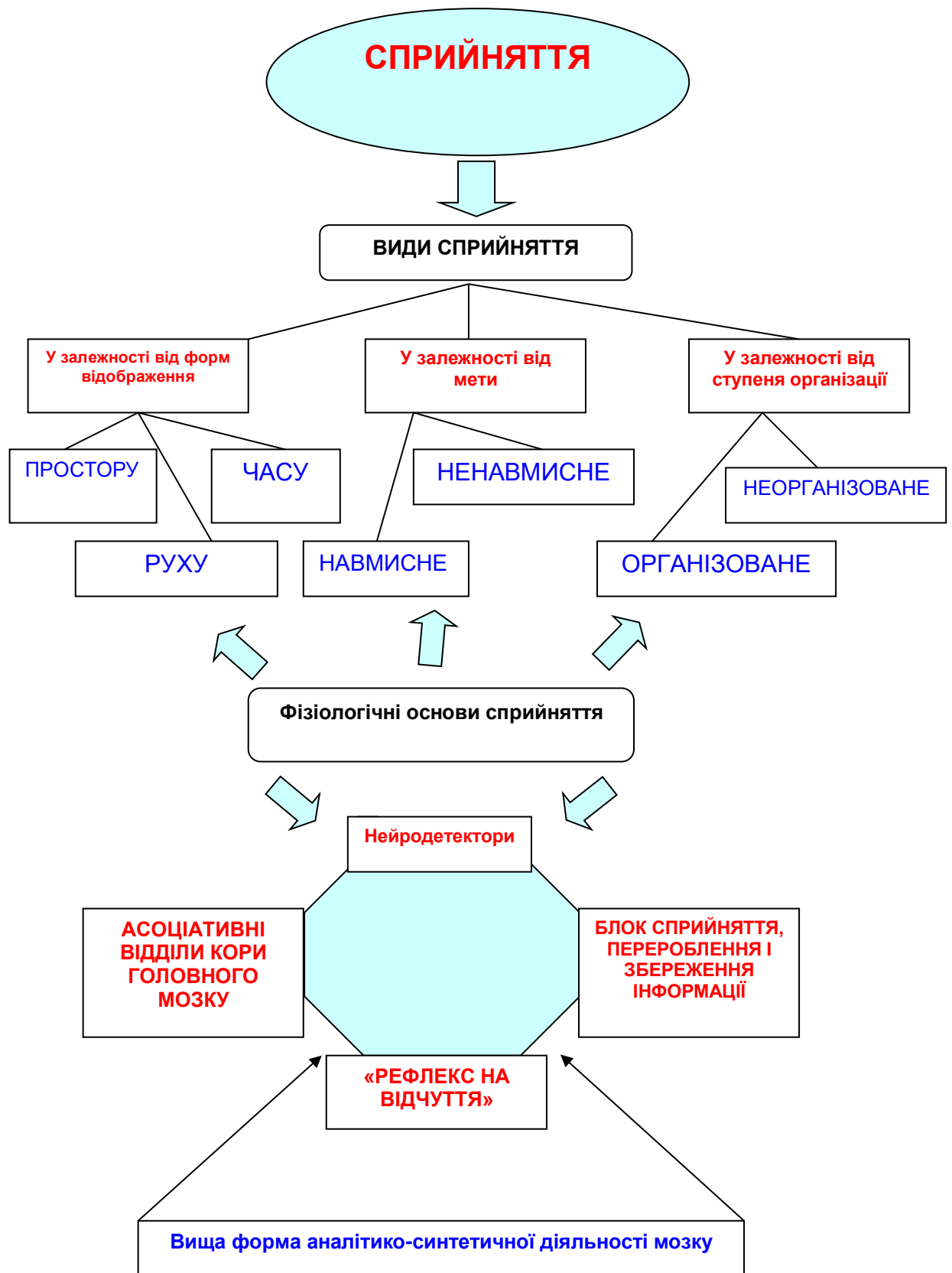
Завдання.

1. Перегляд відеоматеріалу. Обговорення.

Питання для самоперевірки

1. Відчуття як явище.
2. Фізіологічне підґрунтя відчуттів.
3. Класифікація та різновиди відчуттів.
4. Загальні властивості відчуттів.

Практична робота № 8. Сприйняття.











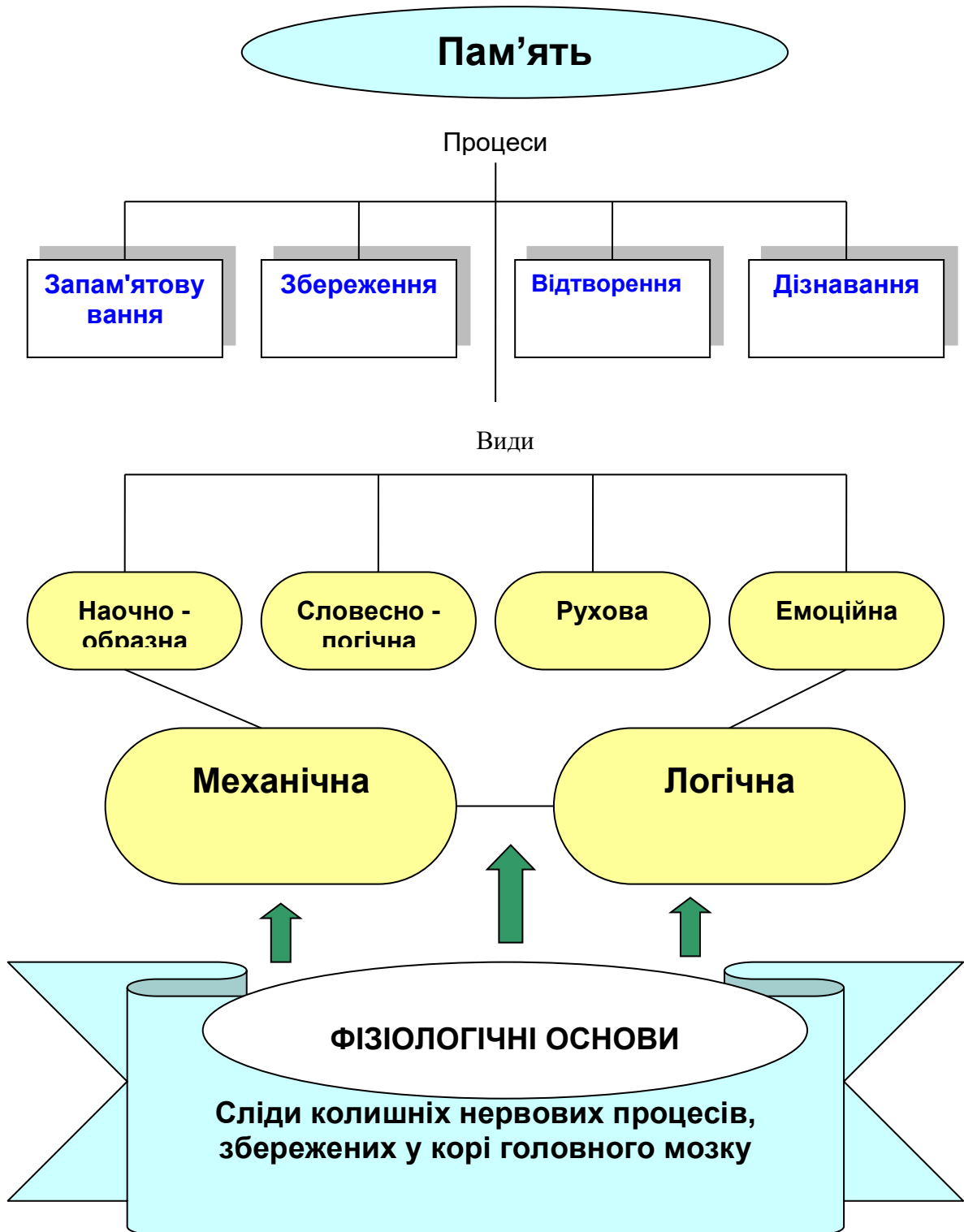
Завдання.

1. Перегляд відеоматеріалу. Обговорення.

Питання для самоперевірки

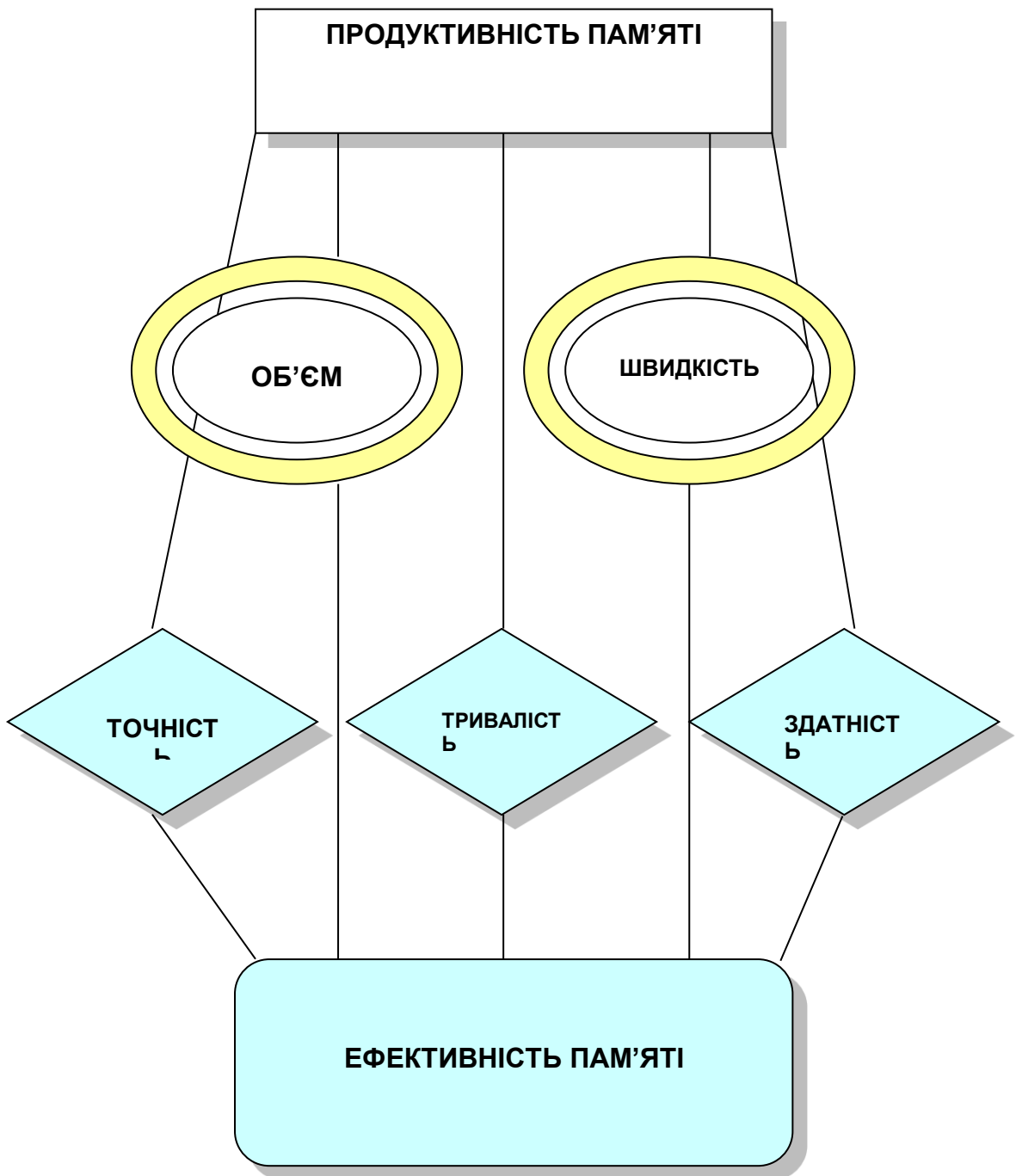
1. Поняття сприйняття.
2. Функції, характеристика образу сприйняття та його процесуальність.
3. Теорії і методи дослідження сприйняття.
4. Властивості та види сприйняття.

Практична робота № 9. Пам'ять.
Сутність пам'яті





Характеристика пам'яті





Завдання.

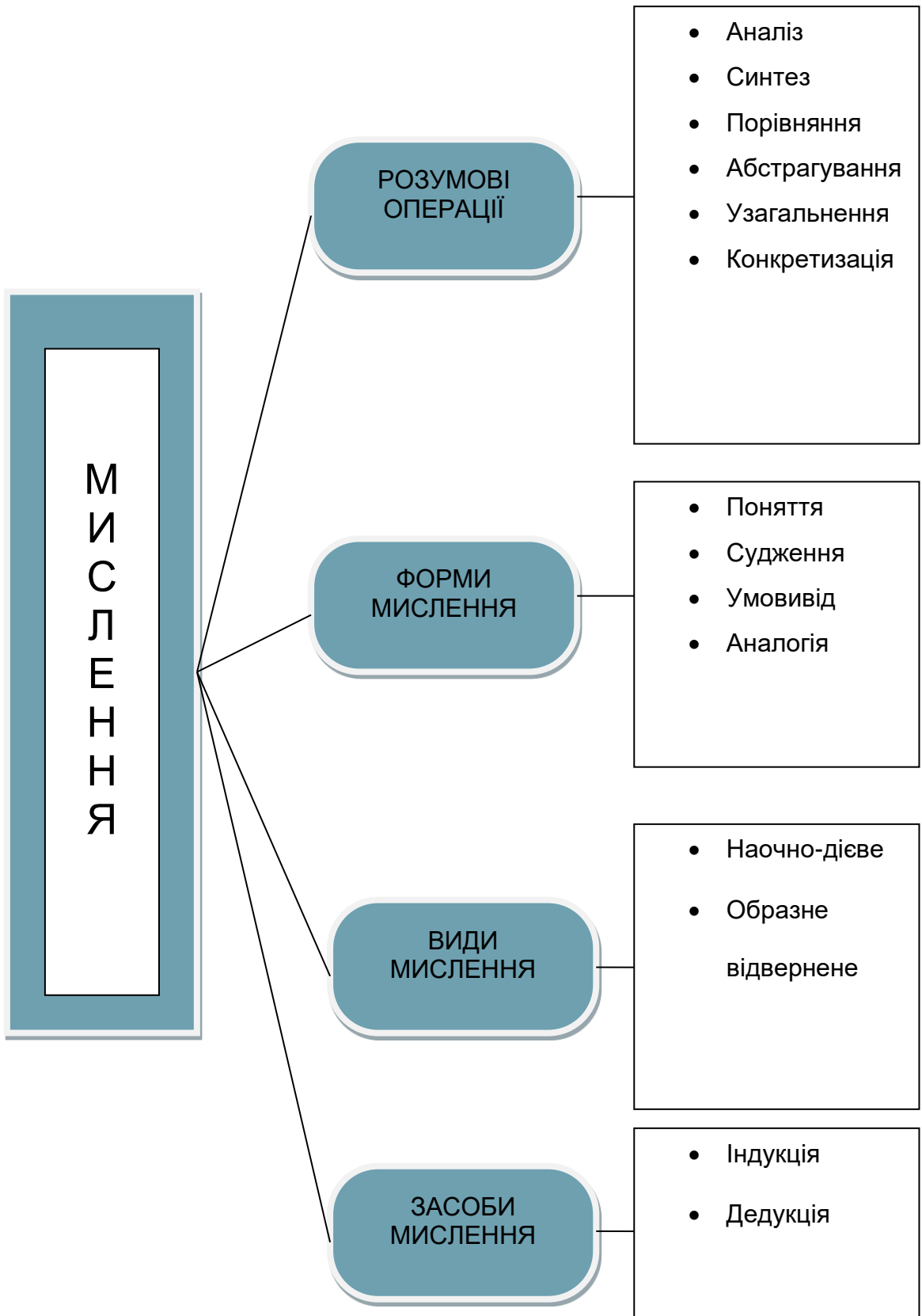
1. Виконання тестового завдання для перевірки знань.
2. Перегляд відеоматеріалу.

Питання для самоперевірки

1. Поняття пам'яті та її теорії.
2. Фізіологічне підґрунтя пам'яті.
3. Процеси пам'яті.
4. Різновиди пам'яті.
5. Пам'ять та організація знань.
6. Індивідуальні особливості пам'яті.
7. Шляхи розвитку пам'яті.

Практична робота № 10. Мислення та інтелект.
Особливості мислення





Фізіологічні основи мислення



Види мислення, виділені за різними основами





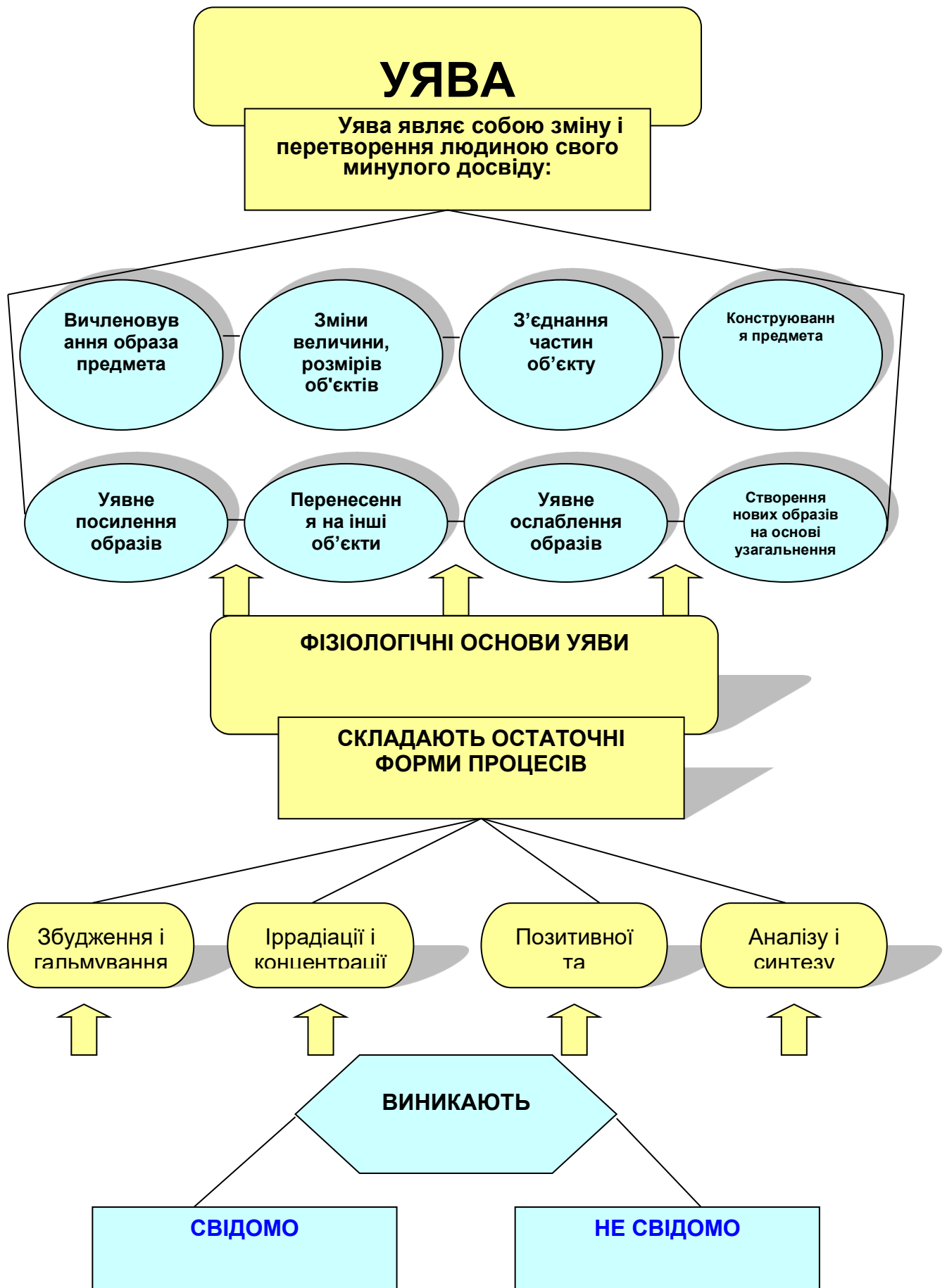
Завдання.

1. Проходження інтелектуального тесту Г. Айзенка (Q)

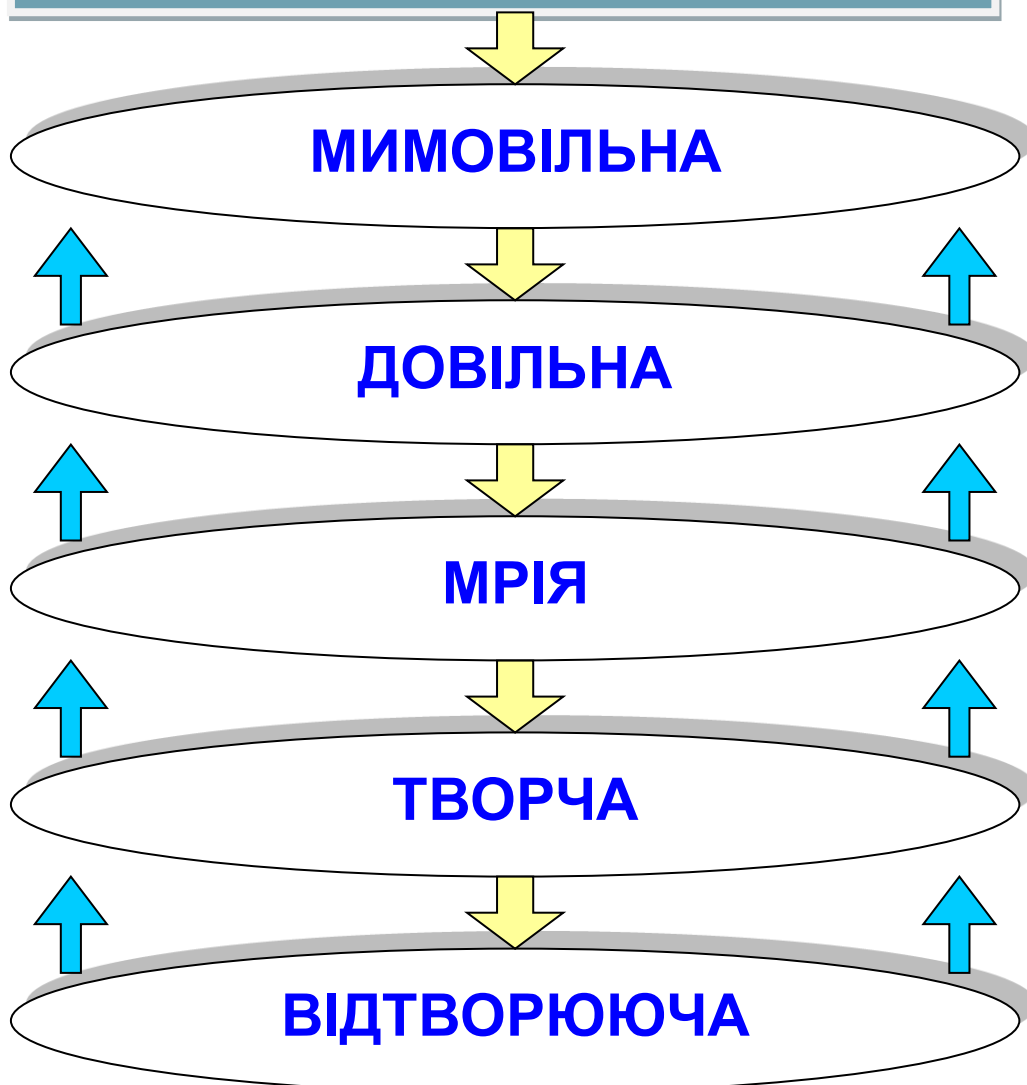
Питання для самоперевірки

1. Поняття мислення.
2. Теорії мислення.
3. Розумові дії та операції мислення.
4. Форми мислення та його різновиди.
5. Індивідуальні особливості мислення.
6. Індивідуальні особливості інтелекту.
7. Теорії інтелекту.

Практична робота № 11.



ВИДИ УЯВИ



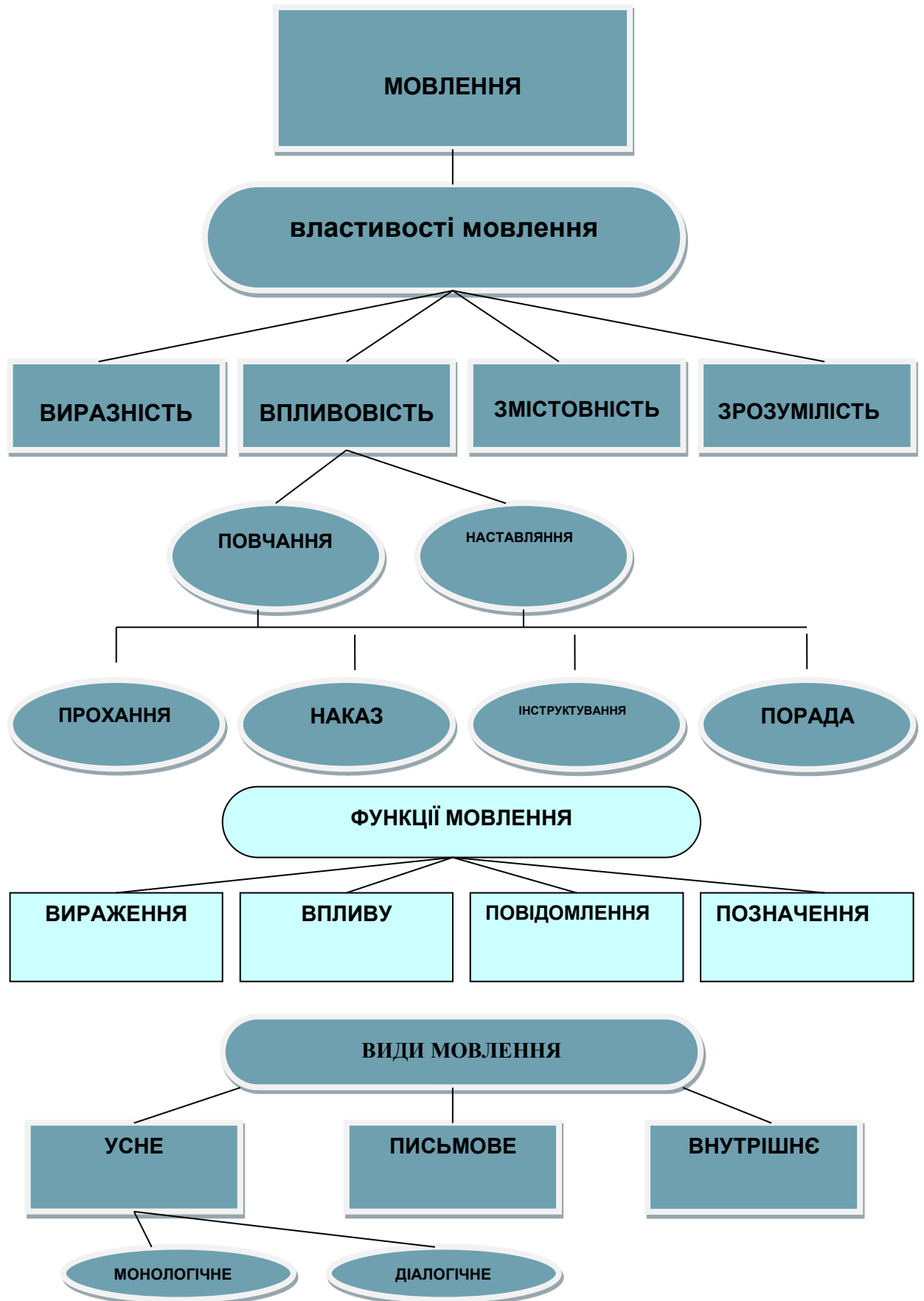
Завдання.

1. Створення презентації.

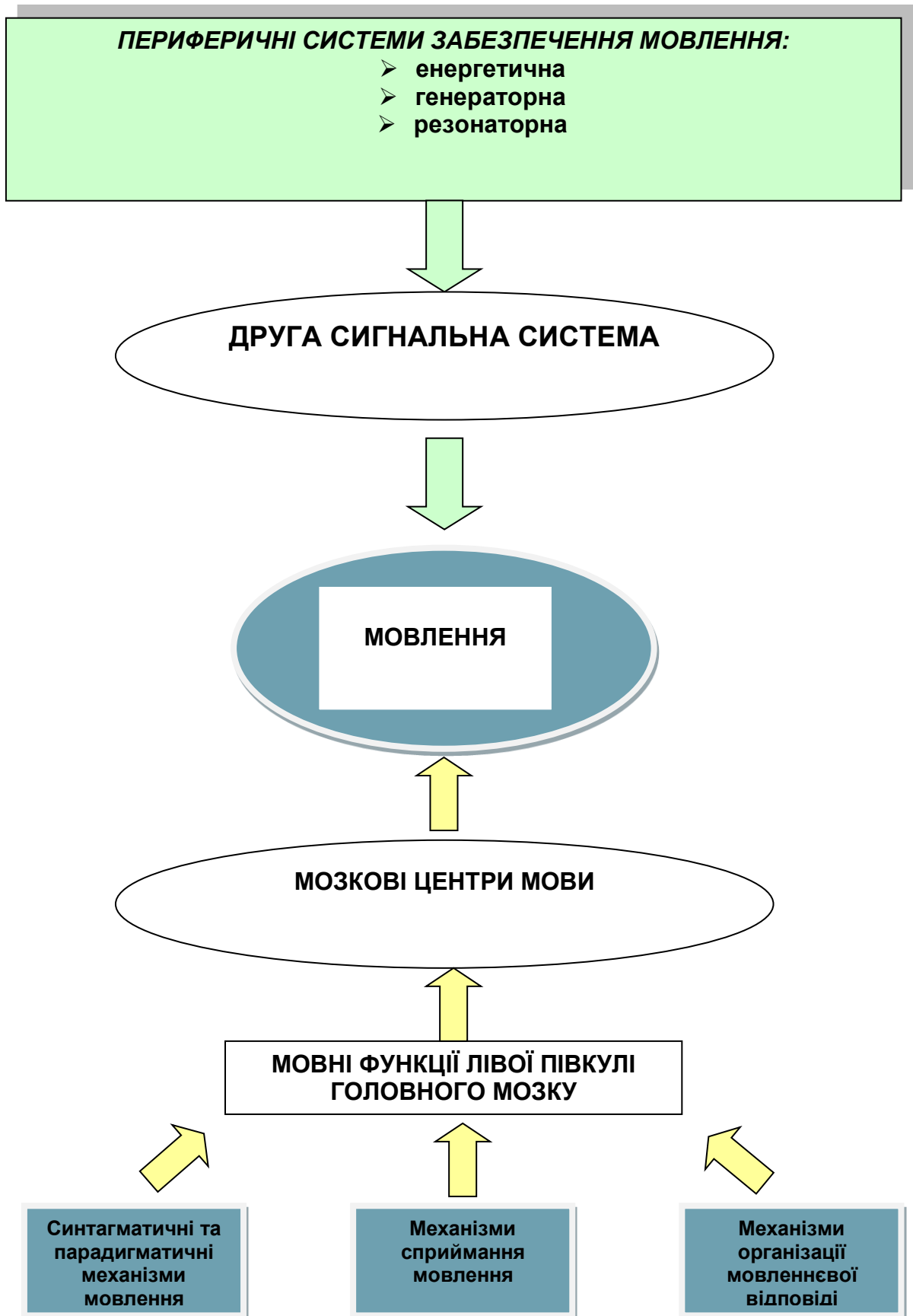
Питання для самоперевірки

1. Фізіологічні механізми уяви.
2. Типи уяви.
3. Види уяви.
4. Психологічні механізми уяви.
5. Розвиток уяви.

Практична робота № 12. Мовлення.
Психологічна характеристика мовлення



Фізіологічні основи мовлення





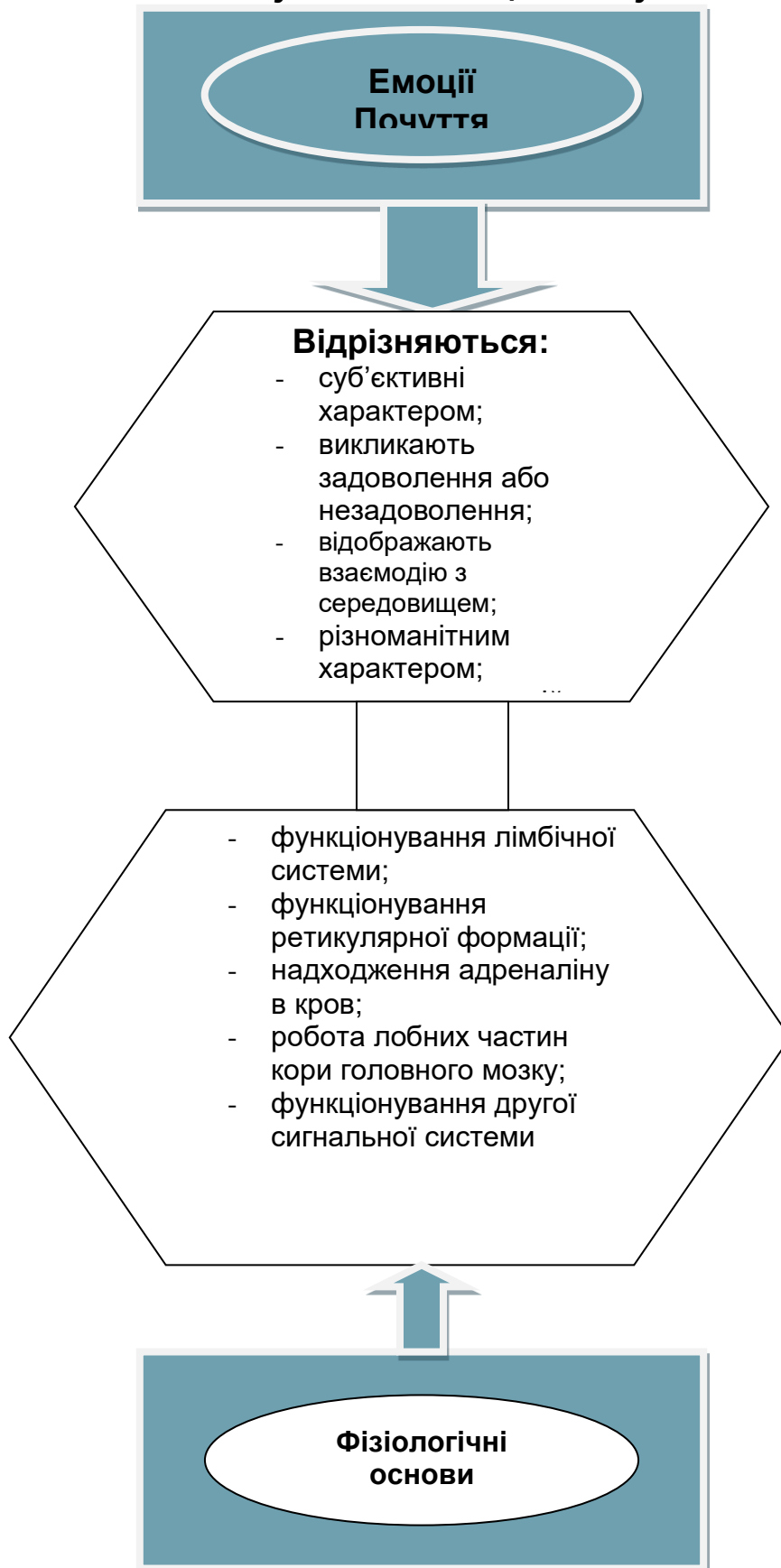
Завдання.

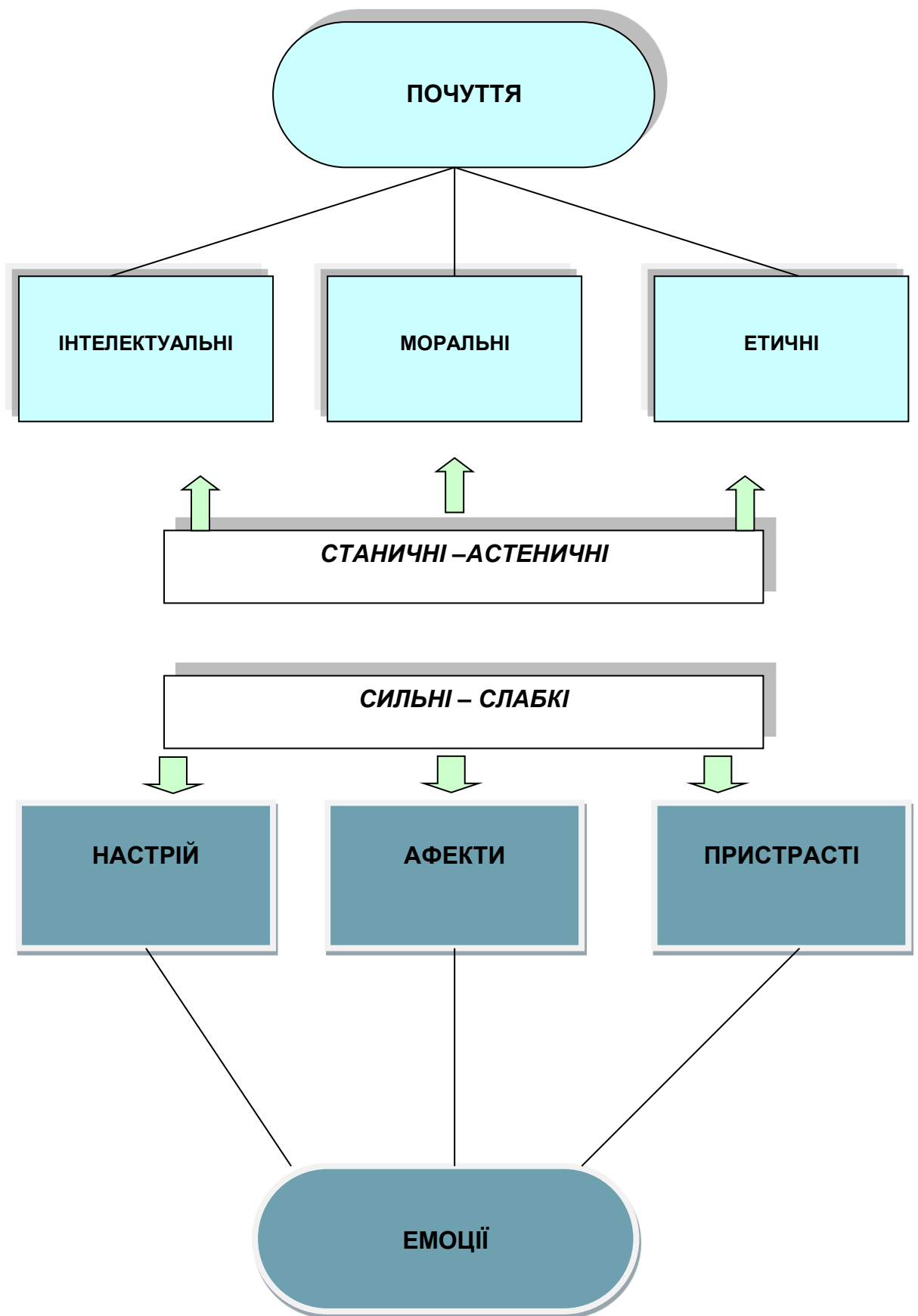
1. Виконання тестового завдання для перевірки знань.
2. Обговорення арт-терапевтичних технік для подолання негативних станів.

Питання для самоперевірки

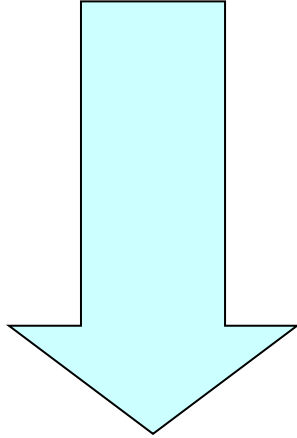
1. Поняття мовлення.
2. Характерні ознаки мови та мовлення.
3. Психолінгвістичні теорії мовлення.
4. Види мовлення. Зовнішнє мовлення.
5. Внутрішнє мовлення.
6. Психологічні механізми мовлення. Індивідуальні відмінності мовлення.

**Практична робота № 13. Емоції та почуття.
Сутність емоцій і почуттів**





НАСТРІЙ



1. Слабка інтенсивність емоційного переживання.
2. Значна тривалість емоційного переживання.
3. Неясність переживань
4. Своєрідний дифузний характер.

1. Бурхливе виявлення емоційного переживання.
2. Короткочасний хід емоційного переживання.
3. Дифузний характер емоційного переживання.
4. Несвідомість емоційного переживання.



АФЕКТИ



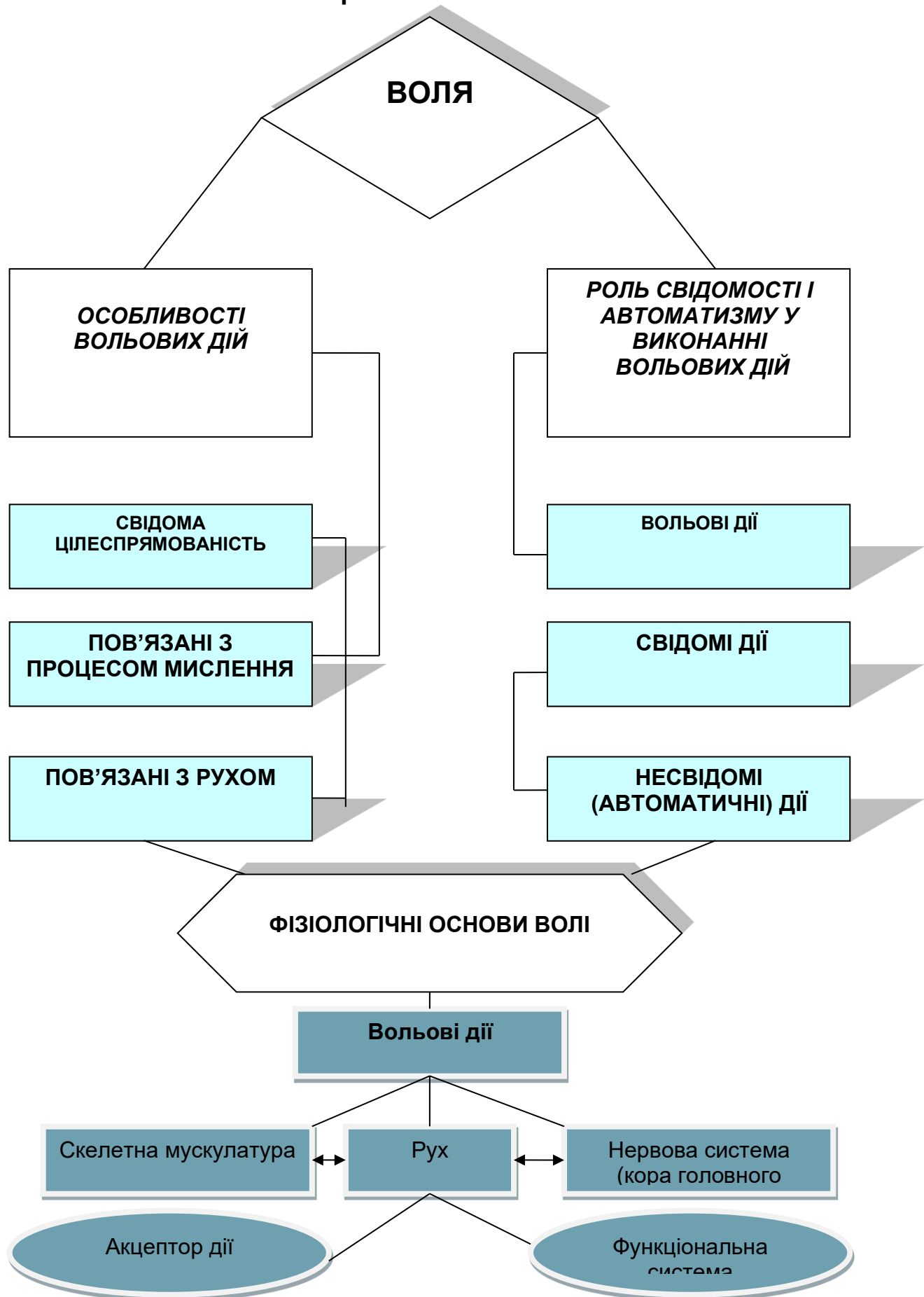
Завдання.

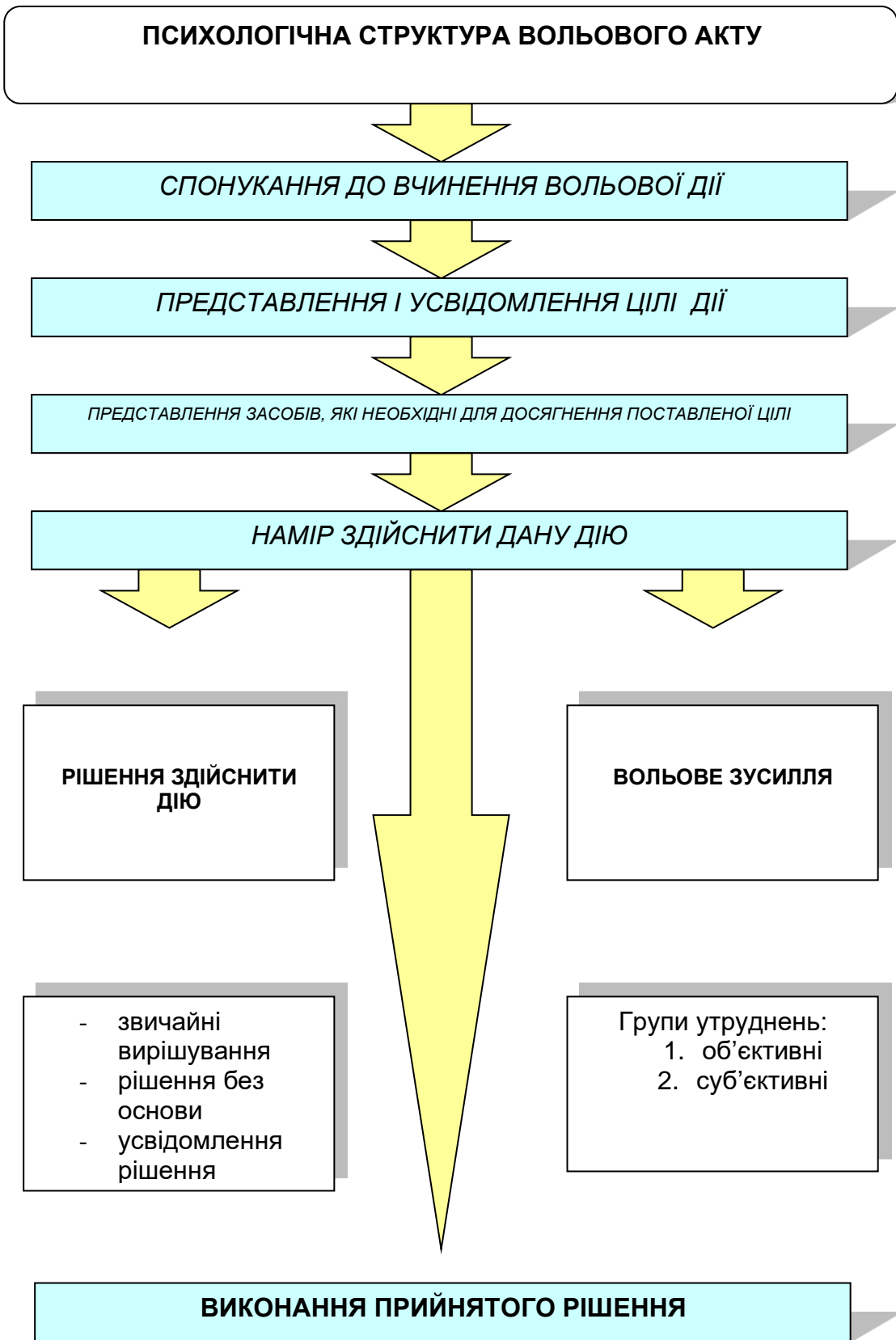
1. Написання есе. Обговорення.
2. Обговорення ресурсних технік для підвищення стресостійкості особистості.

Питання для самоперевірки

1. Розуміння емоцій та почуттів.
2. Класифікація емоцій та почуттів.
3. Експресивний компонент емоційного реагування.
4. Характеристика різних видів емоційного реагування.
5. Теорії емоцій.
6. Прикладна роль емоцій.
7. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.
8. Арт-терапевтичні практики для корегування емоційних станів.

Практична робота № 14. Воля. Характеристика вольових дій і їх розвиток.







Завдання.

1. Створення презентації.
2. Обговорення вправ для подолання тривожних думок.

Питання для самоперевірки

1. Поняття про волю, її значення в житті людини, в організації та регуляції діяльності.
2. Підходи і тенденції розвитку уявлень про волю. Вольова регуляція поведінки.
3. Характеристика вольової дії.
4. Структура вольової дії.
5. Подолання перешкод, боротьба мотивів як умова виникнення та здійснення вольового акту.
6. Процес прийняття та виконання вольового рішення.
7. Локалізація контролю.
8. Вольові якості особистості – первинні: сила волі, наполегливість, витримка; похідні: рішучість, сміливість, впевненість, відповідальність, дисциплінованість, принципіальність, діловитість, ініціативність.

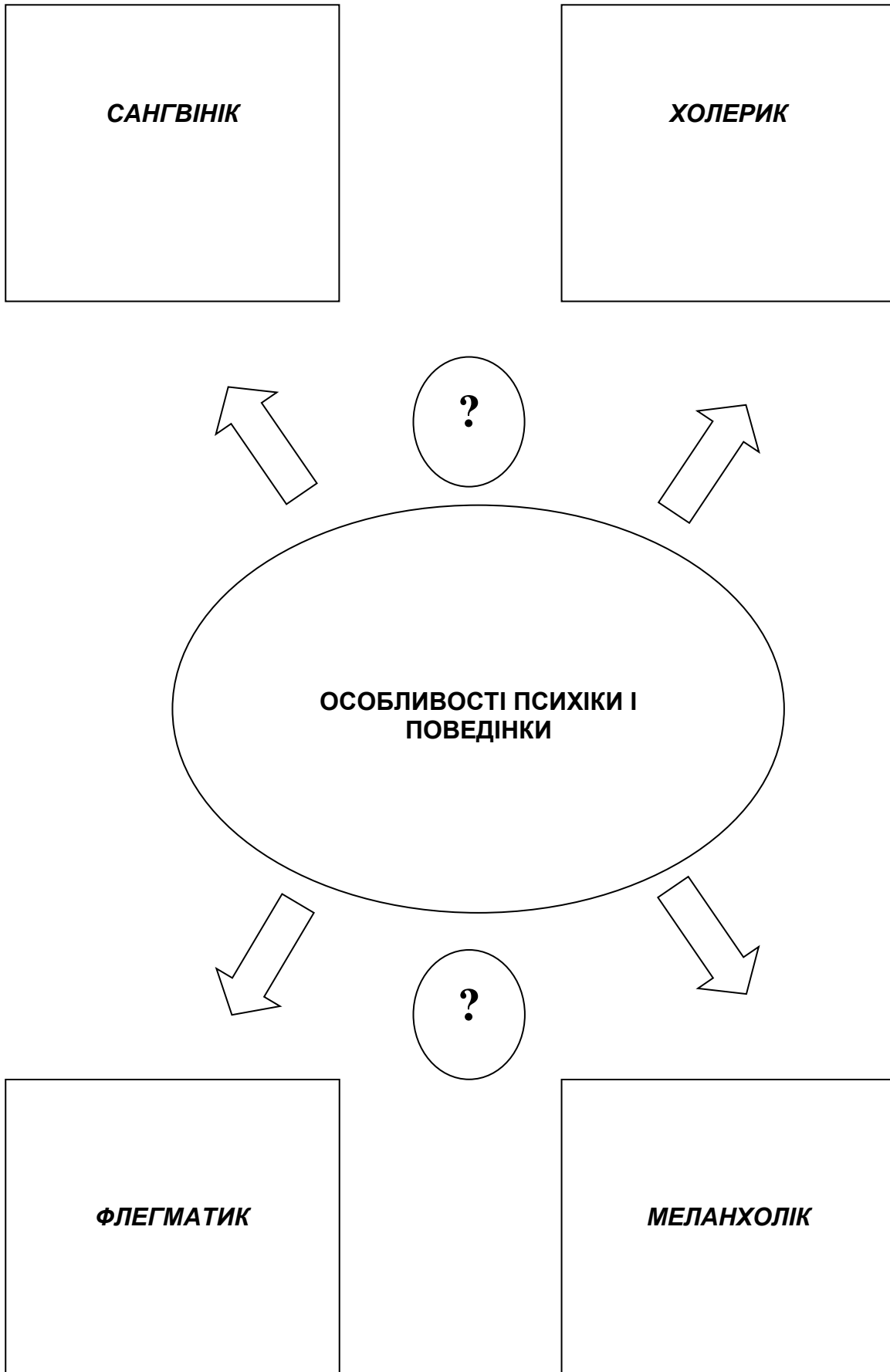


Практична робота № 15. Темперамент.

Типи вищої нервової діяльності	Характеристика нервових процесів збудження і гальмування			Вид темпераменту
	за силою	за врівноваженістю	за рухливістю	
Сильний	<i>сильний</i>	<i>врівноважений</i>	<i>рухливий</i>	Сангвінік
Нестримний	<i>сильний</i>	<i>неврівноважений</i>	<i>рухливий</i>	Холерик
Інертний	<i>сильний</i>	<i>врівноважений</i>	<i>малорухливий</i>	Флегматик
Слабкий	<i>слабкий</i>	<i>неврівноважений</i>	<i>малорухливий</i>	Меланхолік



Психологічні особливості представників різних темпераментів





Завдання.

1. Виконання тестового завдання для перевірки знань.

Питання для самоперевірки

1. Поняття про темперамент.
2. Фізіологічні основи темпераменту.
3. Характеристика основних типів темпераментів.
4. Основні властивості темпераменту.
5. Темперамент та індивідуальний стиль діяльності.

Практична робота № 16. Характер.

Сутність характеру





Завдання.

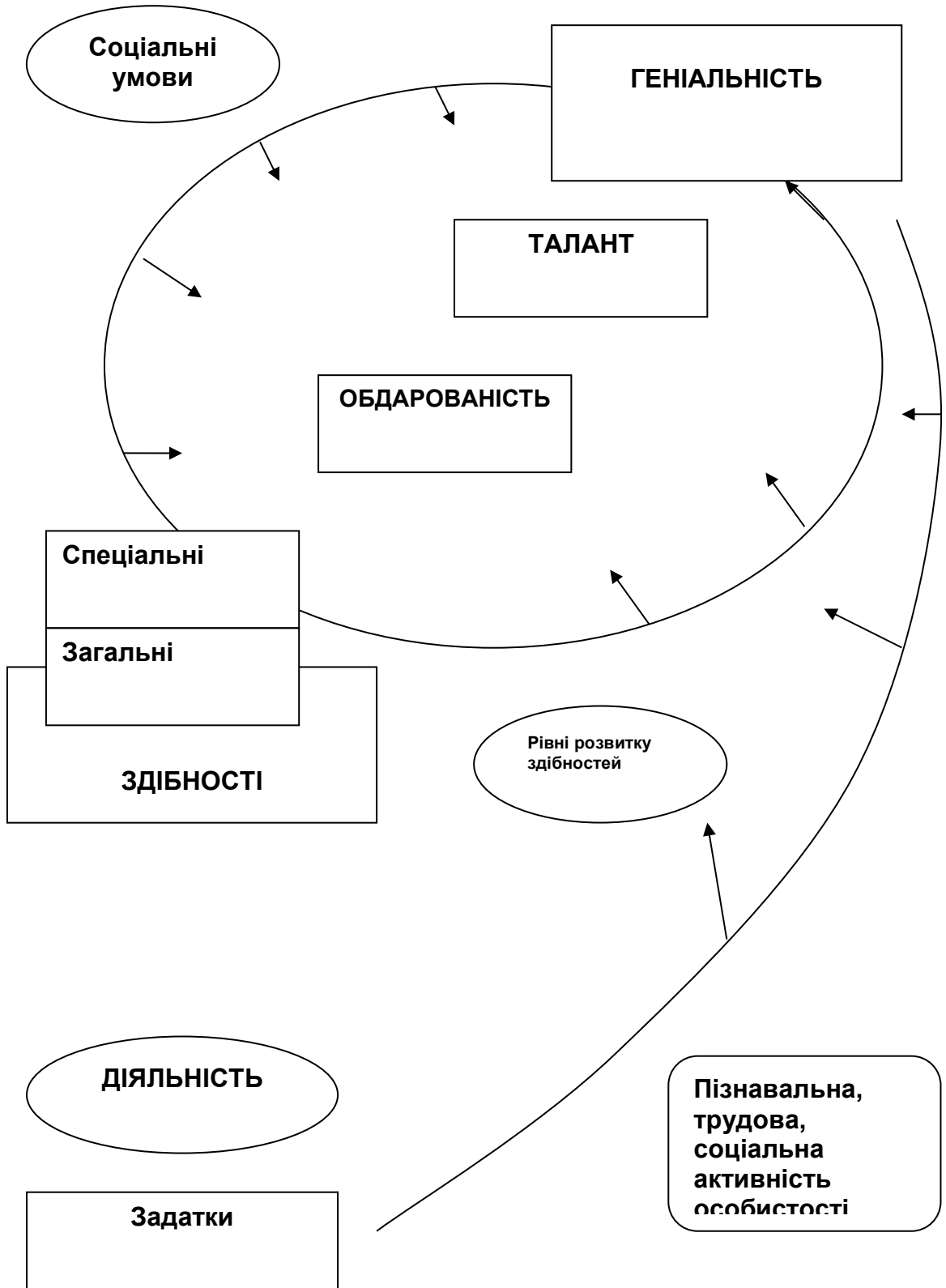
1. Проходження арт-терапевтичної техніки.
2. Виконання тестового завдання для перевірки знань.

Питання для самоперевірки

1. Поняття про характер людини.
2. Структура характеру.
3. Основні риси типового характеру.
4. Типове та індивідуальне у характері людини.
5. Формування характеру.
6. Акцентуації характеру.



Практична робота № 17. Здібності. Сутність здібностей





Завдання.

1. Виконання тестового завдання для перевірки знань.
2. Перегляд відеоматеріалу. Обговорення.

Питання для самоперевірки

1. Поняття про здібності.
 2. Структура здібностей.
 3. Різновиди здібностей.
 4. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови.
 5. Розвиток здібностей у навчально–виховному процесі.
 6. Розвиток здібностей та гармонічний розвиток особистості.
- Здібності та профорієнтація.

Практична робота № 18. Спілкування. Психологічний простір особистості.

СТРУКТУРА СПІЛКУВАННЯ

Види спілкування:

- Вербальне
- Невербальне
- Паравербальне

Компоненти спілкування:

- Зміст
- Суб'єкти
- Мета
- Засоби

Вербальне спілкування

Пряме

Здійснюється безпосередньо шляхом усного контакту між учасниками спілкування

Непряме

Відбувається безпосередньо за відсутності фізичного контакту (інформація позбавлена емоційного забарвлення).

ФУНКЦІЇ СПІЛКУВАННЯ

Комуникативна

Обмін інформацією між учасниками спілкування

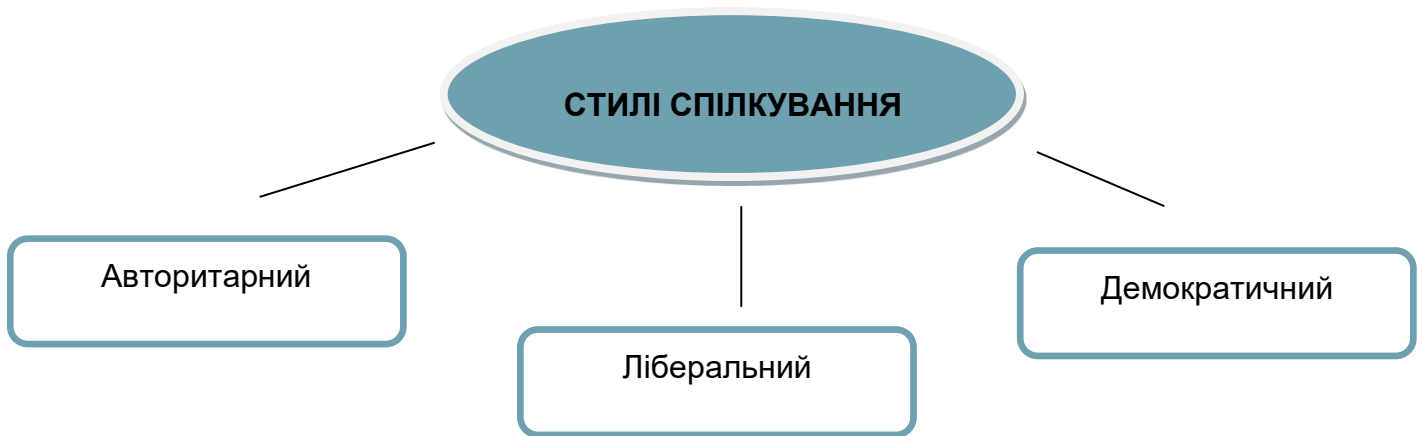
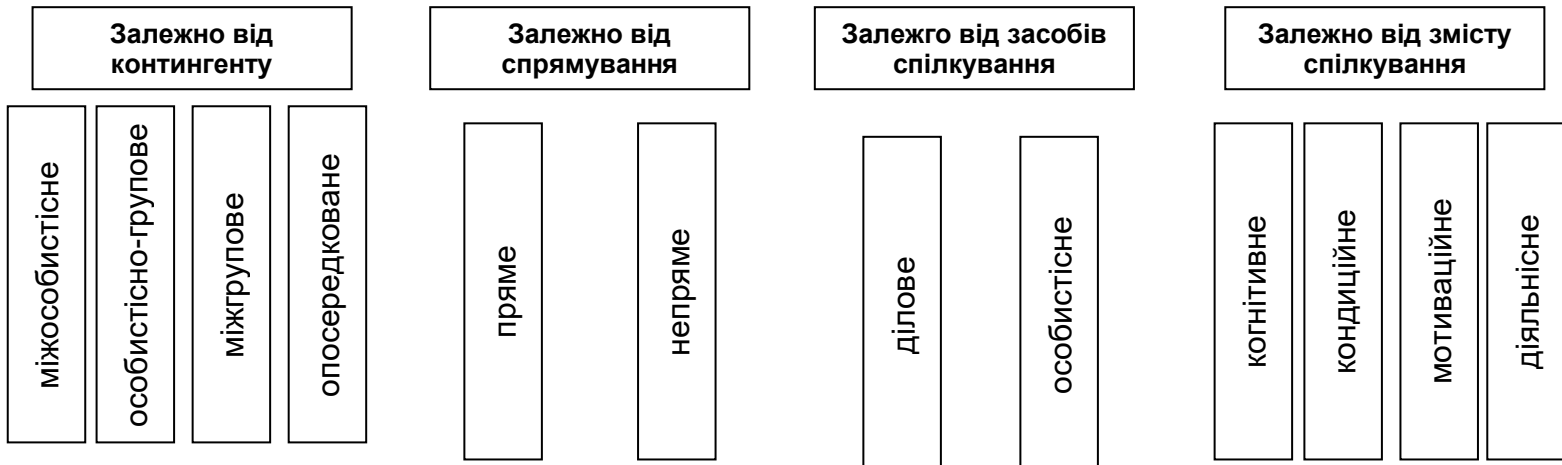
Інтерактивна

Організація взаємодії між індивідами

Перцептивна

Зумовлює процес сприймання співрозмовниками один одного та встановлення на цій основі

КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ СПІЛКУВАННЯ



СПІЛКУВАННЯ			
ЗАСОБИ: • вербальні • невербальні		ФУНКЦІЇ: • комунікативна • інтерактивна • перцептивна	
РІЗНОВИДИ СПІЛКУВАННЯ			
За контингентом • міжособистісне • особистісно-групове • міжгрупове	За тривалістю • короткочасне • довгочасне	За включеністю • опосередковане • безпосереднє	За завершеністю • завершене • незавершене

Завдання.

1. Перегляд відеоматеріалу. Обговорення.

Питання для самоперевірки

1. Соціалізація та індивідуалізація як психологічний простір особистості.
2. Спілкування, його зміст та засоби.
3. Рівні та види спілкування:
4. Структура та сторони спілкування.
5. Механізми сприйняття людини людиною.
6. Роль, статус, позиція.
7. Феномен та стилі лідерства.

Перелік тестових завдань до модульних контрольних робіт

Дайте повне визначення поняттю «Психологія – це» :

1. наука і система знань про закономірності, механізми, психічні факти і явища в житті людини;
2. наука, яка досліджує закономірності діяльності людини в умовах взаємодії в соціальних групах;
3. наука, що вивчає факти, закономірності і механізми психіки.

Як наука психологія сформувалась тільки в кінці якого століття:

1. 19 століття;
2. 18 століття;
3. 20 століття.

Хто з вчених був засновником першої в світі лабораторії експериментальної психології:

1. В. Вундт;
2. Л.С. Виготський;
3. К.Г. Юнг.

Наукові положення про психіку ґрунтуються на наступних ствердженнях:

1. кожне психічне явище повинно розглядатись тільки в його цілісності. Тому психологія людини є психологія цілісної особистості;
2. психологія обмежується досвідом однієї або декількох людей;
3. психологічні знання одержуються за допомогою спостереження та міркування.

Основною задачею психології, як науки є:

1. вивчення об'єктивних закономірностей функціонування психічних явищ і процесів як відображення об'єктивної дійсності;
2. спостереження за діяльністю особистості;

- 
3. практично втілювати експериментальні дані.

Розкрийте в чому сутність «принципу розвитку»:

1. психічне явище слід вивчати в безперервному розвитку;
2. знання, яке отримується в дослідженні, має бути достовірним, науковим та ін.;
3. досліджуючи той чи інший прояв психіки людини слід зважати на його взаємозв'язок з іншими проявами.

Як на Вашу думку, скільки груп методів за класифікацією Б.Г. Ананьєва:

1. 4 групи методів;
2. 5 груп методів;
3. 6 груп методів.

Як на Вашу думку називається 2 група методів за класифікацією Б.Г. Ананьєва:

1. група емпіричних методів;
2. група інтерпретаційних методів;
3. група організаційних методів.

Як на Вашу думку, хто з вчених розробляв «Культурно-історичну теорію розвитку психіки і розвитку особистості»;

1. Л.С. Виготський;
2. З. Фрейд;
3. К.Г.Юнг.

Дайте визначення поняттю «Психіка»- це:

1. функція головного мозку, його здатність відображати об'єктивну дійсність та реагувати на зовнішні подразники з метою адаптації, регуляції поведінки, втілення біологічної мети існування живого;
2. складні утворення, в яких беруть участь різні психофізіологічні функції та різні сторони свідомості;
3. більш-менш стійкі індивідуальні психологічні особливості, що проявляються у поведінці та визначають людину як особистість, відмінну від інших людей.

Дайте визначення поняттю «свідомість»:

1. означає найвищий рівень відображення об'єктивної дійсності, що притаманне лише людині як соціальній істоті;
2. означає середній рівень відображення об'єктивної дійсності, що притаманне всім живим істотам;
3. функція мозку.



Як на Вашу думку, які функції свідомості є:

1. пізнавальна, регулятивна, комунікативна, творча, рефлексивна, прогностична;
2. пізнавальна, регулятивна, комунікативна, творча, рефлексивна, емоційна;
3. пізнавальна, комунікативна, творча, рефлексивна, емоційна;

Розкрийте значення прогностичної функції свідомості:

1. полягає в побудові образів майбутнього, плануванні подальшого життя;
2. полягає в пізнанні людиною самої себе як суб'єкта психічної діяльності;
3. полягає в контролі поведінкових та емоційних проявів.

Розкрийте значення регулятивної функції свідомості:

1. полягає в побудові образів майбутнього, плануванні подальшого життя;
2. полягає в пізнанні людиною самої себе як суб'єкта психічної діяльності;
3. полягає в контролі поведінкових та емоційних проявів.

Розкрийте значення рефлексивної функції свідомості:

1. полягає в побудові образів майбутнього, плануванні подальшого життя;
2. полягає в пізнанні людиною самої себе як суб'єкта психічної діяльності;
3. полягає в контролі поведінкових та емоційних проявів.

Як на Вашу думку, які компоненти входять до структури свідомості:


1. рефлексія, знання, емоції, ставлення;
2. знання, ставлення, самосвідомість, цілеспрямованість діяльності;
3. знання, рефлексія, самосвідомість, емоції.

В чому виражається поняття «самосвідомість» в структурі свідомості:

1. в образі індивідуального «Я», самооцінці та рівні домагань;
2. виражається в емоціях та почуттях – так званій афективній сфері психіки;
3. спроможність людини до постановки та досягнення мети, навіть при подоланні перешкод.

В чому виражається поняття «ставлення» в структурі свідомості:

1. в образі індивідуального «Я», самооцінці та рівні домагань;

- 
2. виражається в емоціях та почуттях – так званій афективній сфері психіки;
 3. спроможність людини до постановки та досягнення мети, навіть при подоланні перешкод.

В чому виражається поняття «ставлення» в структурі свідомості:

1. в образі індивідуального “Я”, самооцінці та рівні домагань;
2. виражається в емоціях та почуттях – так званій афективній сфері психіки;
3. спроможність людини до постановки та досягнення мети, навіть при подоланні перешкод.

Як на Вашу думку, в чому полягає головна функція самосвідомості?

1. зробити доступними для людини мотиви і результати його вчинків і дати можливість зрозуміти, який він є насправді, оцінити себе;
2. якщо оцінка виявиться незадовільною, то людина може або зайнятися самовдосконаленням, або, включивши захисні механізми, витіснити ці неприємні відомості, уникаючи травмуючого впливу внутрішнього конфлікту;
3. всі відповіді вірні;

Розкрийте поняття «діяльність людини» - це:


1. це свідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети;
2. це несвідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети;
3. одна з основних характеристик особистості, яка полягає в здатності виступати збудником змін у взаєминах з навколишнім світом (на відміну від реактивності, коли джерелом виступає зовнішній стимул).

Хто з вчених на Вашу думку, вперше ввів поняття предметна діяльність?

1. Л.С. Виготський;
2. С. Л. Рубінштейн;
3. З.Фрейд.

Розкрийте поняття «потреба» - це:

1. основна рушійна сила розвитку людини, яка збуджує потяг;
2. одна з основних характеристик особистості, яка полягає в здатності виступати збудником змін у взаєминах з навколишнім світом;
3. це свідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети.



Хто на Вашу думку, з вчених запропонував піраміду потреб:

1. Абрахам Маслоу;
2. Лев Вигостський;
3. Карл Юнг.

Скільки «щаблів» потреб на Вашу думку, відображено в піраміді потреб Абрахама Маслоу?

1. 5;
2. 4;
3. 3.

Як називається найнижчий щабль потреб в піраміді Абрахама Маслоу?

1. фізіологічні потреби;
2. потреба в безпеці;
3. повага.

Як називається найвищий щабль потреб в піраміді Абрахама Маслоу?

1. самоактуалізація;
2. потреба в безпеці;
3. повага.

Розкрийте поняття «мотив» - це:


1. внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності;
2. свідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети;
3. людська діяльність, яка породжується суспільним життям, умовами, у яких вона живе, і залежать від ролей, які виконує людина, суспільних доручень, від її розвитку та індивідуальних особливостей.

Розкрийте поняття «знання» - це:

1. теоретично узагальнений суспільно-історичний досвід, результат оволодіння людиною дійсності, її пізнання;
2. це готовність людини успішно виконувати певну діяльність;
3. розглядають як дію, доведену внаслідок багаторазових вправ до досконалості виконання.

Розкрийте поняття «уміння»- це:

1. теоретично узагальнений суспільно-історичний досвід, результат оволодіння людиною дійсності, її пізнання;
2. це готовність людини успішно виконувати певну діяльність, яка ґрунтується на знаннях і навичках;



3. розглядають як дію, доведену внаслідок багаторазових вправ до досконалості виконання.

Як на Вашу думку, З. Фрейд розглядає психіку на скількох рівнях?

1. трьох;
2. чотирьох;
3. п'яти.

Як на Вашу думку, рівень психіки особистості за З.Фрейдом, який називається «Я», це:

1. сфера свідомого, посередник між “Воно” та зовнішнім світом – природою, суспільством, соціальними інститутами тощо;
2. несвідоме – складається із забутих вражень дитинства, природжених інстинктів, згадок, що пов'язують людину з далекими предками доісторичних часів;
3. внутрішнє сумління особистості, “моральний цензор”, який оцінює конкретні обставини чи ситуації з точки зору соціальної чи моральної оцінки.

Як на Вашу думку, рівень психіки особистості за З.Фрейдом, який називається «Воно», це:


1. сфера свідомого, посередник між “Воно” та зовнішнім світом – природою, суспільством, соціальними інститутами тощо;
2. несвідоме – складається із забутих вражень дитинства, природжених інстинктів, згадок, що пов'язують людину з далекими предками доісторичних часів;
3. внутрішнє сумління особистості, “моральний цензор”, який оцінює конкретні обставини чи ситуації з точки зору соціальної чи моральної оцінки.

Як на Вашу думку, рівень психіки особистості за З.Фрейдом, який називається «Над - Я», це:

1. сфера свідомого, посередник між “Воно” та зовнішнім світом – природою, суспільством, соціальними інститутами тощо;
2. несвідоме – складається із забутих вражень дитинства, природжених інстинктів, згадок, що пов'язують людину з далекими предками доісторичних часів;
3. внутрішнє сумління особистості, “моральний цензор”, який оцінює конкретні обставини чи ситуації з точки зору соціальної чи моральної оцінки.

Розкрийте поняття «індивідуальність» - це:

1. неповторне поєднання психологічних особливостей і рис людини, що визначає її своєрідність і несхожість на інших людей.



2. суспільна істота, наділена свідомістю і представлена психологічними характеристиками, які є стійкими, соціально зумовленими і виявляються у суспільних зв'язках, відносинах з навколишнім світом, іншими людьми та визначають поведінку людини.

3. окремий організм, який існує самотійно, зокрема людина, особа, одиничний представник роду людського.

Професор Костянтин Платонов пропонував динамічну функціональну психологічну структуру особистості, скільки на вашу думку, в неї підструктур?

1. чотири;
2. три;
3. п'ять.

Як на Вашу думку, називаються підструктури психологічної структури особистості за К. Платоновим:

1. спрямованість особистості, досвід особистості, особливості психічних процесів, біопсихічні властивості;
2. переконання, світогляд, знання, навчання;
3. виховання, навчання, вправи, тренування.

Як на Вашу думку, в чому основний сенс «регулятивної функції психіки»?

1. в процесі праці реалізується в станах оптимальної мобілізації резервних можливостей працівника, необхідному рівні його активності, концентрації і спрямуванні пізнавальних процесів та вольових зусиль на досягнення поставленої мети.

2. в процесі праці реалізується у спілкуванні працівників, яке є основою міжособистісних відносин, способом організації спільної діяльності та методом пізнання людини людиною.

3. у процесі праці людина сприймає і переробляє інформацію, приймає і реалізує рішення, осмислює різні варіанти дій, використовує засвоєні знання, навички і вміння, прогнозує можливі ситуації, вдосконалює способи діяльності.

Дайте точне визначення поняттю «Психічні процеси» - це:

1. відносно стійкі утворення, що мають латентний сентизивний період розвитку, розвиваються і формуються під впливом зовнішніх умов життєдіяльності.

2. стійкі прояви, які мають генетичну основу, передаються у спадок і практично не змінюються в процесі життя.

3. відносно стійкі утворення, які виникають і формуються під впливом навчально-виховного процесу та життєдіяльності.



Дайте точне визначення поняттю «Психічні властивості» - це:

1. стійкі прояви, які мають генетичну основу, передаються у спадок і практично не змінюються в процесі життя.
2. відносно стійкі утворення, що мають латентний сентизивний період розвитку, розвиваються і формуються під впливом зовнішніх умов життєдіяльності.
3. відносно стійкі утворення, які виникають і формуються під впливом навчально-виховного процесу та життєдіяльності.



ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
2. Колобич О. П. Загальна психологія : навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
3. Загальна психологія : підручник. 4-те видання перероблене і доповнене для студентів вищ. навч. закладів. / С. Д. Максименко та ін. Київ : Людмила, 2024. 600 с.
4. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психологічний супровід і психічне здоров'я : навчальний посібник. Том. 2. Київ : Видавництво Людмила, 2024. 468 с
5. Чернякова О. В. Грицук О. В. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Загальна психологія» для здобувачів першого (бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія. Ч. І. Слов'янськ : ДДПУ, 2017. 111 с.
6. Писоцький В., Горянська А. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі. Київ : КНТ, 2019. 144с.
7. Психологія діяльності людини : рекомендаційний бібліографічний покажчик / укладач І. О. Міщенко. Запоріжжя : НБ НУ «Запорізька політехніка», 2019. 36 с.
8. Скрипченко О. В., Долинська Л. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2019. 464 с.
9. Чернякова О. В. Шайда О. Г. Інструктивно-методичний матеріал з курсу «Психологія» для студентів бакалаврського рівня вищої освіти. Слов'янськ : ДДПУ, 2020. 61 с.
10. Чернякова О., Гришко О. Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги в умовах воєнного стану. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*: збірник наукових праць з матеріалами V Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 22 березня, 2024 р. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С.129 -130
11. Діалоги без тривоги : EdEra : веб-сайт. URL: <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/265> (дата звернення: 22.08.2024).
12. Психологія стресу та способи боротьби з ним : Prometheus : веб-сайт. URL: https://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014_T1/about (дата звернення: 23.08.2024).
13. Критичне мислення для освітян : Prometheus : веб-сайт. URL: https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:CZ+CTFT101+2017_T3/course/ (дата звернення: 23.08.2024).
14. Наука повсякденного мислення : Prometheus : веб-сайт. URL:



https://courses.prometheus.org.ua/courses/UQx/THINK101/2016_T2/course/ (дата звернення: 22.08.2024).

15. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : веб-сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення: 22.08.2024).

Анотація до відеоматеріалу.

Шановні здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Ваше завдання: після перегляду відео потрібно написати до нього анотацію.

Анотація - це один з видів скороченої форми представлення наукового тексту, або відеоматеріалу. Її призначення - привернути увагу, пробудити інтерес сполученням суті дослідження за допомогою мінімальної кількості мовних засобів.

Існують наступні вимоги до структури та змісту анотації (відеоматеріалу):

- **Інформативність і змістовність.** Анотація повинна в узагальненому вигляді представляти зміст відеоматеріалу. У тексті анотації не варто використовувати загальні фрази, а також вказувати несуттєві деталі й загальновідомі положення. Передісторія (історія питання) може бути наведена тільки в тому випадку, якщо вона прямо пов'язана з розкриттям мети дослідження.
- **Оригінальність.** Слід уникати прямих повторів будь-яких фрагментів відеоматеріалу. Назва відеороліку не повинна дублюватися в тексті анотації.
- **Чіткість, логічність і зв'язність викладу.**
- **Компактність.** Обсяг анотацій до відеоматеріалу, повинен становити від 1800 до 2000 знаків з пробілами.

В анотації повинні бути представлені наступні аспекти змісту відеоматеріалу:

- **предмет, тема, мета відеоматеріалу;**
- **результати роботи, яку обговорюють у відеоматеріалі** (перевага віддається новим результатам і даними довгострокового значення, важливих відкриттів, висновків, які спростовують існуючі теорії, а також даними, які, на думку автора, мають практичне значення);
- **висновки** (вони можуть супроводжуватися рекомендаціями, оцінками, пропозиціями, гіпотезами, наданими у відеоматеріалі).

Не рекомендується:

- включати в анотацію таблиці, малюнки, схеми, діаграми і формули;
- використовувати скорочення та умовні позначення, крім загальноновживаних. Якщо скорочення все ж вводяться, то при першому вживанні необхідно дати їх розшифровку.



Структура есе

- **Назва.** Вона повинна точно відображати суть написаного. План не пишеться, відразу переходимо до тексту.
- **Вступ.** Тут необхідно обґрунтувати важливість розгляду обраних студентом питань, висунути головну гіпотезу. Гіпотеза це якесь припущення, яке буде підтверджено або спростовано. Якщо ви викладаєте думку певного вченого або групи людей, з якими не згодні, то така гіпотеза спростовується. А ось сформована самостійно ідея, як правило, повинна бути підтверджена. Втім, ви можете показати, що ваше стара думка була помилковою. Якщо есе невелике, то слово «введення» писати не потрібно.
- **Основна частина.** Самостійно написати структуру есе, якщо воно маленьке, нескладно. Новий абзац – і ось вже пишуться тези і аргументація. Великі тексти же краще розбити на частини підзаголовками, виділеними жирним шрифтом. Структура основної частини нагадує ланцюжок з кілець. Спочатку висувається теза, потім пишуться кілька аргументів до неї. Теза доведена, а значить, переходимо до наступного.


Автор самостійно вирішує, скільки тез йому необхідно довести. Кількість же аргументів не повинна бути менше 2-3 штук. Велика кількість перевантажує дослідження, а менша виглядає несерйозно для наукової роботи.

Тези обґрунтовуються:

1. Особистим досвідом, історіями з життя інших людей, як близьких, так і з біографії знаменитостей.
2. Явищами, які кожен може спостерігати.
3. Фактами, переданими без спотворення, маніпуляцій.
4. Цитатами відомих учених, політиків, письменників, творчих діячів.
5. Історичними подіями, які доповнює аналіз їх суті, причин, наслідків.
6. Витягами із актуальних законів.

Всі докази плавно ведуть читача до доведенню або спростування гіпотези. Тому важливо побудувати структуру есе в правильному логічному порядку.

- **Висновок.** Правила, як написати структуру есе, говорять про необхідність короткого підведення підсумків, де останній абзац присвячено тому таким чином ми довели висловлене раніше припущення. Вносити висновок на окрему сторінку допустимо, якщо



це текст великого обсягу. В іншому випадку досить почати його з нового абзацу.

- **Список джерел.** Іноді есе містить посилання на цитати з книг, дані офіційних ресурсів. Їх необхідно оформити як повноцінний список використаної літератури. На всі запозичені дані або цитування потрібно зробити посилання. Для цього скористайтеся відповідним пунктом меню текстового редактора. Джерела подаються по мірі їх появи або ж в алфавітному порядку. При використанні алфавітного порядку спочатку йдуть закони, потім праці авторів (окрім країни агресора), розміщені за першими літерами прізвищ або заголовків, після – роботи іноземних вчених, далі – ресурси Інтернету.
- **Додатки.** Структура есе не передбачає оформлення додатків. Однак жорсткої заборони на їх наявність не існує. Сюди виносяться матеріали, які допомагають краще зрозуміти суть викладених доказів.



Навчально-методичне видання

Олеся Володимирівна Чернякова

ПСИХОЛОГІЯ

**методичні рекомендації
до виконання практичних робіт**

Самостійне електронне мережеве видання

Публікується в авторській редакції