

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. КАРАЗІНА

ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями
015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)», 073 «Менеджмент»,
141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»

Електронний ресурс

Харків – 2025

Рецензенти:

Наталія Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в. о. завідувачки кафедри «Практичної психології» Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Вікторія Кулешова – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри освітніх технологій та охорони праці Бахмутського навчально-наукового професійно-педагогічного інституту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 5 від 30 січня 2025 року)*

Психологія : методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни
П86 для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)», 073 «Менеджмент», 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» [Електронний ресурс] / укладач О. А. Атаєва. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 63 с.)

Вказівки спрямовані на розвиток критичного мислення, організацію самостійної роботи, поглиблення знань і застосування їх у практичних ситуаціях. У матеріалах подано рекомендації з опрацювання лекцій, підготовки рефератів, аналізу літератури та виконання творчих завдань. Особливу увагу приділено використанню сучасних інформаційних технологій, що сприяють ефективному навчальному процесу та професійному розвитку студентів.

Для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання.

УДК 159.9(075.5)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
I. ОПРАЦЮВАННЯ КОНСПЕКТУ ЛЕКЦІЙ.....	5
II. ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	54
III. ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ РЕФЕРАТУ.....	55
IV. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ.....	58
V. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	61

ВСТУП

У сучасному освітньому процесі особлива увага приділяється розвитку самостійної роботи студентів, яка є невід'ємною складовою навчання. Самостійна робота сприяє формуванню у студентів здатності до самостійного здобуття знань, розвитку критичного мислення, вміння аналізувати та синтезувати інформацію, а також формуванню навичок практичного застосування теоретичних знань у професійній діяльності. Методичні вказівки щодо самостійної роботи з дисципліни «Психологія» створені для того, щоб допомогти студентам денної та заочної форм навчання організувати свій навчальний процес найбільш ефективно.

Цей документ розроблено з урахуванням потреб студентів інженерних та інженерно-педагогічних спеціальностей, які стикаються з необхідністю опанування психологічних аспектів у своїй професійній діяльності. Він містить конкретні рекомендації щодо вивчення основних тем, виконання завдань, підготовки до практичних занять і рефератів. Зокрема, у методичних вказівках передбачені чіткі інструкції щодо самостійного опрацювання лекційного матеріалу, роботи з науковою літературою, виконання творчих завдань і практичних вправ.

Одним із ключових акцентів є розвиток у студентів навичок самоорганізації, які є важливими для досягнення успіху в сучасному світі. Особлива увага приділяється методам і підходам, що сприяють ефективному використанню часу та ресурсів, формуванню відповідального ставлення до навчання. У документі розкрито аспекти планування і розподілу часу для виконання завдань, визначення пріоритетів у навчальній діяльності та інтеграції отриманих знань у професійний контекст.

Методичні вказівки містять рекомендації щодо підготовки рефератів, які є важливою формою самостійної роботи студентів. Вимоги до виконання рефератів включають чітке дотримання академічних стандартів, логічну структуру роботи, яка має складатися з вступу, основної частини і висновків, а також коректне оформлення списку використаних джерел відповідно до державних стандартів. Теми рефератів охоплюють основні аспекти дисципліни «Психологія», включаючи вивчення психологічних процесів, особистісних характеристик, міжособистісної взаємодії та професійної етики. Студенти мають можливість обрати тему із запропонованого переліку або узгодити індивідуальну тему з викладачем.

Також у документі наведені приклади питань для самоконтролю, що допоможуть студентам перевірити рівень засвоєння матеріалу та підготуватися до підсумкового контролю, кожна тема супроводжується творчим завданням для самостійного опрацювання.

Важливим аспектом методичних вказівок є рекомендації щодо використання сучасних інформаційних технологій у процесі навчання. Це дозволяє студентам отримати доступ до додаткових матеріалів, інтерактивних ресурсів та наукових джерел, що сприяють більш глибокому розумінню дисципліни «Психологія». Використання таких підходів забезпечує можливість розширення знань і формування міждисциплінарного підходу до вирішення професійних задач.

I. ОПРАЦЮВАННЯ КОНСПЕКТУ ЛЕКЦІЙ

Розділ 1. ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Психологія як наука

Психологія є наукою про душу, свідомість і поведінку людини, її психічні процеси та особливості взаємодії з навколишнім середовищем. Це міждисциплінарна наука, яка вивчає як індивідуальні, так і соціальні аспекти життя людини. Психологія має велике значення в різних сферах: від освіти та медицини до бізнесу і спорту. Вона дає можливість краще розуміти людей, оптимізувати процеси взаємодії в суспільстві, розвивати здоров'я та самореалізацію особистості. Вивчення психології сприяє розвитку теоретичних та практичних знань у багатьох галузях, таких як педагогіка, соціальна робота, психотерапія, управління та інші.

1.1. Предмет загальної психології, її мета та задачі

У цьому підпункті розглядається основний предмет загальної психології, що включає дослідження психічних процесів, станів і властивостей людини. Мета загальної психології полягає в вивченні закономірностей поведінки та психічних процесів людини, а також в розвитку методів, які дозволяють ефективно впливати на психіку. Завдання науки включають визначення принципів, законів і механізмів, що лежать в основі психічної діяльності людини. Це вивчення свідомості, мислення, пам'яті, емоцій та інших аспектів психіки, які впливають на індивідуальну та соціальну поведінку.

1.2. Структура та взаємозв'язок з іншими науками

Цей підпункт розкриває структуру психології як науки та її взаємозв'язок з іншими науковими дисциплінами. Психологія є інтегративною наукою, і її розвиток безпосередньо пов'язаний з іншими областями знань. Наприклад, біологія допомагає зрозуміти нейропсихологічні аспекти поведінки, соціологія - соціальні фактори, які впливають на індивіда, філософія - питання свідомості та моральності. Вивчення взаємозв'язку психології з іншими науками дозволяє більш точно і всебічно підходити до дослідження психічних явищ та процесів.

1.3. Аналіз та етапи розвитку психології

Цей підпункт фокусується на історії розвитку психології як науки. Психологія пройшла через кілька етапів розвитку: від її філософських витоків до становлення як окремої науки, починаючи з експериментальної психології, психології як науки про душу, до психоаналізу та поведінкової психології. Вивчення етапів розвитку психології дозволяє оцінити її трансформацію та досягнення, а також зрозуміти, як змінювались підходи до вивчення психіки, від класичних теорій до сучасних інтеграційних напрямів.

1.4. Основні галузі психології

У цьому підпункті розглядаються основні галузі психології, які досліджують різні аспекти психічної діяльності людини. Галузі включають

клінічну психологію (вивчення психічних захворювань і методи їх лікування), соціальну психологію (вивчення соціальних процесів та взаємодії людей у суспільстві), педагогічну психологію (вивчення психологічних аспектів навчання і виховання), психологію праці та організацій (психологічні аспекти роботи і взаємодії в колективі) та інші. Кожна з галузей має свої специфічні методи дослідження і особливості застосування знань у практиці.

Тема "Психологія як наука" є основою для розуміння того, як психіка впливає на поведінку людини, її взаємодію з іншими людьми та навколишнім світом. Вивчення предмету психології, її структури та взаємозв'язку з іншими науками, етапів розвитку та галузей надає глибоке розуміння як теоретичних основ науки, так і практичного застосування психологічних знань у різних сферах діяльності людини.

Питання до самоконтролю

1. Що є предметом загальної психології?
2. Яка мета психології як науки?
3. Які основні задачі стоять перед психологією?
4. Як психологія взаємодіє з іншими науками, такими як біологія та соціологія?
5. Які основні етапи розвитку психології як науки?
6. Хто є основними представниками психології як науки в різні історичні періоди?
7. Як змінилися уявлення про психологію від античності до сучасності?
8. Що таке психоаналіз і як він вплинув на розвиток психології?
9. Які галузі психології існують і які їхні особливості?
10. Яке значення має соціальна психологія в сучасному суспільстві?
11. Як можна застосувати знання з психології у повсякденному житті?
12. Які основні методи дослідження використовуються в психології?
13. Як психологія допомагає в розв'язанні проблем у сфері освіти?
14. Яка роль психології в медицині та психотерапії?
15. Які сучасні тенденції розвитку психології в Україні та світі?

Література

1. Піроженко Т. Л. Психологія розвитку : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2023. 352 с.
2. Кочарян А. С. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Либідь, 2015. 512 с.
3. Савчин М. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2016. 368 с.
4. Балабанова Л. М., Сіденко В. І. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2017. 240 с.
5. Лукашевич М. П. Історія психології: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 304 с.

Тема 2. Методи психологічних досліджень

Методи психологічних досліджень є основою для отримання науково обґрунтованих результатів щодо психічних процесів, станів та поведінки людини. Вони дозволяють психологам досліджувати закономірності функціонування психіки та взаємодії людини з навколишнім середовищем. Кожен метод має свої особливості і переваги в залежності від цілей та об'єктів дослідження. Психологія, як наука, використовує різноманітні методи для збору та аналізу інформації, що дозволяє зрозуміти внутрішні механізми психічної діяльності та шукати способи оптимізації поведінки.

2.1. Основні методи психологічних досліджень загальної психології

Основні методи психологічних досліджень охоплюють різні підходи до вивчення психічних явищ, що дозволяє отримувати дані про особистість, її сприйняття, емоції, мотивацію, поведінку та взаємодію з навколишнім середовищем. До основних методів дослідження в психології відносяться:

Експериментальний метод є одним із найбільш поширених в психології, оскільки він дозволяє досліднику контролювати умови та змінні, що вивчаються, та визначати причинно-наслідкові зв'язки між ними. У експерименті психолог може створювати контрольовані умови, що дозволяє вивчати поведінку людини в різних ситуаціях.

Метод спостереження полягає в безпосередньому вивченні поведінки людини в природних умовах або в контрольованих умовах, без втручання дослідника в процес. Це дозволяє отримувати природні дані про поведінку, емоції та реакції людини на різні стимули.

Тестування та опитування є методами, що застосовуються для вивчення особистісних рис, інтелектуальних здібностей, емоційного стану та інших психічних характеристик. Тести можуть бути стандартизованими, що дозволяє порівнювати результати різних осіб або груп.

Інтерв'ю - метод, що передбачає безпосереднє спілкування між дослідником та респондентом для збору даних про досвід, установки, емоції та думки людини. Інтерв'ю можуть бути структурованими (з заздалегідь підготовленими запитаннями) або неструктурованими (відкрите спілкування).

Аналіз документів полягає у вивченні письмових матеріалів, які можуть містити психологічну інформацію. Це можуть бути особисті записи, звіти, психодіагностичні тести, анкети тощо.

2.2. Методи аналізу та моделювання

Для глибокого аналізу отриманих результатів психологи використовують різноманітні методи обробки і аналізу даних, а також методи моделювання психічних процесів, що дозволяє створювати прогнози та експериментально перевіряти теорії.

Кореляційний метод використовується для вивчення взаємозв'язків між різними змінними. Це дозволяє визначити, наскільки тісно пов'язані певні психологічні характеристики або поведінкові прояви. Кореляційний метод не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки, але дає змогу оцінити силу і напрямок взаємозв'язку між змінними.

Моделювання - це метод, при якому створюються теоретичні або комп'ютерні моделі, які імітують психічні процеси або поведінку людини в певних умовах. Моделі дають змогу досліджувати, як різні фактори впливають на поведінку людини, і робити прогнози на основі цих даних. Вони можуть бути математичними або комп'ютерними, зокрема в рамках штучного інтелекту.

Феноменологічний аналіз передбачає вивчення суб'єктивного досвіду людини. Цей метод фокусується не стільки на зовнішніх даних, як на інтерпретаціях і переживаннях індивіда, що дозволяє отримати більш глибоке розуміння того, як людина сприймає реальність.

2.3. Особливості використання методів на практиці

Методи психологічних досліджень мають важливе значення в різних практичних сферах, де вони використовуються для вирішення конкретних задач та покращення психологічного стану індивідів і колективів. В залежності від галузі застосування методи можуть мати різні особливості.

Психотерапія та консультування - психологи використовують різноманітні методи для діагностики та корекції психічних розладів. Наприклад, в психотерапії часто використовують методи інтерв'ю, спостереження та тестування для оцінки емоційного стану пацієнта, виявлення проблемних аспектів у його житті та розробки відповідної стратегії лікування.

Освіта та педагогіка - в освітньому процесі психологи застосовують тести для оцінки рівня знань та навичок учнів, а також для вивчення їх особистісних рис та емоційного розвитку. Методи спостереження також часто використовуються для вивчення поведінки учнів та їх взаємодії в класі.

Бізнес та організаційна психологія - методи психології використовуються для вивчення особистісних рис працівників, їх мотивації, а також для оптимізації комунікаційних процесів і покращення продуктивності в організаціях. Для цього застосовуються різноманітні психологічні тести та інтерв'ю, а також методи аналізу колективної поведінки.

Соціальна психологія - застосування психологічних методів вивчає вплив соціальних факторів на поведінку індивідів, соціальні норми та групові процеси. Соціальні психологи часто використовують методи експериментів і спостереження для дослідження соціальних явищ.

Питання до самоконтролю

1. Які методи є основними для психологічних досліджень у загальній психології?
2. У чому полягають переваги експериментального методу в психології?
3. Які основні відмінності між методами спостереження та інтерв'ю?
4. Як кореляційний метод допомагає визначати взаємозв'язки між змінними?
5. Яке значення має тестування для дослідження психологічних характеристик людини?

6. У чому полягають особливості використання методів аналізу в психології?
7. Як моделювання може допомогти в прогнозуванні психологічних процесів?
8. Що таке феноменологічний аналіз і як він застосовується в психології?
9. Як психологи використовують методи на практиці у психотерапії?
10. Які методи використовуються для оцінки емоційного стану пацієнта в психотерапії?
11. Яким чином методи психології можуть бути застосовані в освітньому процесі?
12. Як можна використовувати методи психології для оцінки ефективності роботи в організації?
13. Які методи використовуються в соціальній психології для вивчення групових процесів?
14. Яким чином психологічні методи допомагають покращити комунікацію в команді?
15. Як наукові методи психології впливають на сучасну психотерапевтичну практику?

Література

1. Чепелева Н.В. Методологія та методи сучасної психології : навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Києво-Могилянська академія", 2015. 256 с.
2. Савчин М.В. Методика та організація психологічних досліджень : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2018. 368 с.
3. Піроженко Т.Л. Методи емпіричних досліджень у психології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2019. 352 с.
4. Слюсаревський М.М. Методологічні основи психологічного дослідження : монографія. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 320 с.
5. Кочарян А.С. Психологічні дослідження: методи та методологія : навчальний посібник. Київ: Либідь, 2021. 512 с.

Тема 3. Поняття про психіку

Психіка є основним предметом вивчення психології і являє собою сукупність психічних процесів, які обумовлюють поведінку людини та її взаємодію з навколишнім середовищем. Вивчення психіки дозволяє зрозуміти, як працюють внутрішні механізми мислення, емоцій, сприйняття і прийняття рішень, а також як ці процеси впливають на поведінку та діяльність людини. Розуміння психіки важливе для вивчення розвитку особистості, її мотивації, а також для дослідження різних психічних розладів. Психіка не тільки

відповідає за інтелектуальні функції, а й регулює емоційний та соціальний аспекти життя.

3.1. Психіка і її функції

Психіка є складною системою, що включає безліч функцій, які забезпечують взаємодію людини з навколишнім середовищем. Однією з основних функцій психіки є *пізнавальна функція*, яка охоплює процеси сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та уяви. Ці процеси дозволяють людині отримувати інформацію з навколишнього світу, аналізувати її, формувати знання та приймати рішення.

Емоційна функція психіки відповідає за переживання емоцій, таких як радість, сум, страх, гнів та інші, які стимулюють поведінку людини в різних ситуаціях. Емоції не лише сприяють адаптації до змін у зовнішньому середовищі, але й допомагають у соціальних взаємодіях, визначаючи реакції на поведінку інших людей.

Регуляторна функція психіки забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги особистості та координацію її поведінки в залежності від умов навколишнього світу. Вона включає мотивацію, самоорганізацію, планування та контроль над власною діяльністю.

Загалом психіка людини є комплексним механізмом, який допомагає не лише реагувати на зміни в середовищі, але й активно змінювати його відповідно до внутрішніх потреб.

3.2. Етапи розвитку психіки та форми поведінки тварин

Розвиток психіки є складним і багатоетапним процесом, який починається з формування основних психічних процесів у тварин і продовжується до більш складних форм у людини.

У тварин психічні процеси розвиваються в залежності від їх фізіологічних та соціальних потреб. Першочергово психіка тварин відображає прості форми сприйняття і реагування на навколишнє середовище. Це можна побачити на прикладі тварин, що володіють інстинктивною поведінкою, яка є автоматичною і вбудованою в їхню природу. Вони не потребують складних розумових процесів для того, щоб реагувати на зміни в навколишньому середовищі.

Проте з розвитком еволюції з'являються нові форми поведінки, такі як *умовні рефлекси*, що дозволяють тваринам адаптувати свою поведінку до нових умов. Наприклад, собаки або коти можуть навчитися асоціювати певний сигнал (звук дзвінка або запах) з їжею чи іншими благами, що демонструє розвиток їхньої психіки. У вищих ссавців, таких як примати, спостерігається ще складніша поведінка, пов'язана з розвинутою пам'яттю, навчанням та розв'язуванням задач.

У людей етапи розвитку психіки набагато складніші, починаючи з базових рефлексів на ранніх етапах дитинства до формування самосвідомості, соціальних навичок і абстрактного мислення в зрілому віці. Людина здатна досягати високого рівня саморегуляції, критичного мислення і планування на основі набутого досвіду та інтелектуальних можливостей.

3.3. Психіка та мозок

Психіка безпосередньо пов'язана з фізіологічними процесами в мозку, адже саме мозок є органом, який відповідає за виконання більшості психічних функцій. Розуміння того, як працює мозок, дозволяє глибше зрозуміти механізми психічної діяльності, таких як сприйняття, пам'ять, емоції та інтелект. Мозок людини складається з різних відділів, кожен з яких відповідає за конкретні функції.

Одним з основних відділів мозку є *кортекс*, який відповідає за вищі психічні функції, такі як мислення, планування, мовлення та усвідомлене сприйняття. Зокрема, префронтальна кора бере участь у прийнятті рішень і контролі за емоціями. Інші частини мозку, такі як *лімбічна система*, відповідають за емоційні реакції та мотивацію, а *гіпокамп* - за процеси пам'яті та орієнтації в просторі.

Нейропсихологія досліджує, як різні пошкодження в певних ділянках мозку можуть впливати на психічні функції. Наприклад, ушкодження лобових часток мозку може призвести до змін у поведінці, мисленні та емоційних реакціях. Сучасні нейронаукові дослідження активно вивчають механізми, через які мозок здійснює психічну діяльність, зокрема через нейронні мережі та хімічні процеси, які відбуваються при обробці інформації.

Таким чином, мозок є не тільки фізичним органом, але й органом, який реалізує психічні процеси, від яких залежить усе наше сприйняття, мислення та поведінка.

Питання до самоконтролю

1. Що таке психіка і які основні її функції?
2. Як пізнавальні функції психіки впливають на поведінку людини?
3. Яка роль емоцій в регуляції поведінки людини?
4. Як психіка забезпечує взаємодію з навколишнім середовищем?
5. Які етапи розвитку психіки можна виділити у тварин?
6. У чому полягають основні форми поведінки тварин і як вони пов'язані з психікою?
7. Як розвивається психіка у людини від народження до зрілості?
8. Яка роль мозку в психічних процесах людини?
9. Як взаємодіють різні відділи мозку в забезпеченні психічної діяльності?
10. Які функції виконує префронтальна кора мозку?
11. Як лімбічна система мозку впливає на емоції та мотивацію?
12. Яким чином нейропсихологія досліджує зв'язок між психікою та мозком?
13. Як мозкові пошкодження можуть впливати на психічні функції?
14. Які сучасні методи використовуються для дослідження психічних процесів у мозку?
15. Як нейронаука допомагає розв'язувати психологічні проблеми?

Література

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 472 с.
2. Кочарян А. С. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Либідь, 2015. 512 с.
3. Савчин М. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2016. 368 с.
4. Балабанова Л. М., Сіденко В. І. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2017. 240 с.
5. Москалець В. П. Основи психології : навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2018. 288 с.

Тема 4. Свідомість як найвищий ступінь розвитку психіки

Свідомість є одним з найбільш складних і загадкових аспектів психічного життя людини. Вона відображає особливості внутрішнього досвіду, знань, переконань та самосвідомості, а також є основою для регулювання поведінки та взаємодії з навколишнім світом. Свідомість є унікальним проявом психіки, який дозволяє людині усвідомлювати себе, свої дії, а також розуміти та взаємодіяти з іншими людьми. Це здатність рефлексії, тобто думати про своє власне мислення, оцінювати свою поведінку та розуміти навколишнє середовище.

Свідомість є не лише продуктом когнітивних процесів, але й результатом взаємодії з соціальним середовищем, яке формує нашу ідентичність, моральні орієнтири та соціальні ролі. У психології свідомість часто розглядається як важлива основа для розвитку особистості, оскільки без неї не можливе усвідомлене прийняття рішень, самоконтроль або планування майбутнього. Розуміння свідомості допомагає глибше осмислити механізми мотивації, моральності та розвитку інтелекту, а також різні порушення, пов'язані з її дефіцитом.

4.1. Визначення свідомості

Свідомість традиційно визначається як здатність людини усвідомлювати свої психічні стани, сприймати навколишній світ і взаємодіяти з ним на основі набутого досвіду та знань. Це не просто набір реакцій на зовнішні стимули, а складний процес рефлексії та осмислення інформації, яка надходить від органів чуттів.

Свідомість дозволяє людині не тільки сприймати об'єктивну реальність, але й формувати власне ставлення до цієї реальності, аналізувати та оцінювати її з різних точок зору. Вона є основою для таких психічних процесів, як мислення, пам'ять, мова, а також для вищих когнітивних функцій, зокрема розв'язування проблем і прийняття рішень. Свідомість дозволяє людині планувати своє майбутнє, встановлювати цілі, а також бути відповідальною за свої вчинки.

Крім того, свідомість є основою для розуміння самосвідомості — здатності людини усвідомлювати себе як окрему особистість, відокремлену від інших людей і навколишнього світу. Цей процес є важливим для формування індивідуальної ідентичності та саморозуміння, що впливає на соціальну взаємодію та моральний вибір.

4.2. Структура свідомості

Структура свідомості включає різні компоненти, які взаємодіють і утворюють єдину цілісну систему. Одним із основних підходів до розуміння структури свідомості є виділення таких її рівнів:

Безпосередня свідомість - це найпростіший рівень свідомості, що включає актуальне сприйняття зовнішнього світу, що є безпосередньо доступним для людини у момент її існування. Вона охоплює те, що людина зараз бачить, чує, відчуває і усвідомлює.

Пам'ять - це система збереження і відтворення попереднього досвіду, знань та вражень, які зберігаються у свідомості. Пам'ять може бути короткочасною, коли інформація тримається лише кілька секунд чи хвилин, та довготривалою, коли збережені спогади про події з минулого можуть впливати на поточне розуміння і прийняття рішень.

Рефлексія - це процес усвідомлення своїх думок, почуттів, дій та мотивів. Рефлексія дозволяє людині оцінювати себе, усвідомлювати свої вчинки, зокрема розуміти причини своїх рішень і дій. Вона є важливою для розвитку самосвідомості та здатності до самокритики.

Мова - це важливий елемент свідомості, оскільки вона служить інструментом, за допомогою якого людина може виражати свої думки, бажання та плани. Мова також є ключовим інструментом для формування складних концепцій і взаємодії з іншими людьми, що дозволяє передавати культурні, соціальні та інтелектуальні цінності.

Самосвідомість - це здатність людини усвідомлювати себе як індивідуальність, а також її можливість визначати своє місце в світі, відокремлюючи себе від інших. Це найвищий рівень свідомості, що включає здатність до саморозуміння, самоаналізу і формування власної ідентичності.

4.3. Основні теорії особистості

Теорії особистості намагаються пояснити, як свідомість та інші психічні процеси взаємодіють і формують індивідуальні риси людини. Існує кілька основних теорій, які підходять до вивчення особистості з різних точок зору:

Психоаналітична теорія Зигмунда Фрейда вважає, що особистість формується через внутрішні конфлікти між різними частинами психіки — свідомим і підсвідомим. Згідно з цією теорією, свідомість є лише частиною психіки, а більшість психологічних процесів відбуваються в підсвідомості, де зберігаються заборонені бажання, страхи та інші емоційні переживання.

Гуманістична теорія (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу) акцентує увагу на позитивних аспектах людської природи, зокрема на прагненні до самореалізації, самовдосконалення та внутрішнього зростання. За цією

теорією, особистість формується на основі потреб, бажань і мотивів, а основною метою є досягнення повного розвитку та гармонії.

Біхевіоральна теорія (Б.Ф. Скіннер) пояснює поведінку людини через її взаємодію з навколишнім середовищем. За цією теорією, свідомість формується через навчання, а поведінка людини є результатом реакцій на різні стимули з навколишнього середовища.

Когнітивна теорія (Жан Піаже, Ерік Еріксон) підкреслює важливість когнітивних процесів, таких як мислення, пам'ять та сприйняття, у формуванні особистості. Згідно з цією теорією, свідомість є результатом розвитку когнітивних структур, що дозволяють людині адаптуватися до змін навколишнього світу і ефективно взаємодіяти з ним.

Питання до самоконтролю

1. Що таке свідомість і які її основні функції?
2. Як свідомість взаємодіє з підсвідомими процесами?
3. Які основні рівні структури свідомості існують і що вони включають?
4. Як рефлексія пов'язана з самосвідомістю?
5. Яке значення має пам'ять у структурі свідомості?
6. Як мовлення сприяє розвитку свідомості?
7. Що таке самосвідомість і яку роль вона відіграє в житті людини?
8. Які теорії особистості існують в психології?
9. Як психоаналітична теорія пояснює розвиток свідомості?
10. Які основні положення гуманістичної теорії особистості?
11. Як біхевіоральна теорія пояснює формування особистості?
12. Як когнітивна теорія розглядає процеси формування свідомості?
13. Які фактори впливають на розвиток свідомості в дитячому віці?
14. Як самосвідомість може впливати на прийняття рішень і поведінку людини?
15. Як свідомість пов'язана з моральними та етичними аспектами людської поведінки?

Література

1. Варій М. Й. Сутність свідомості людини та основи її функціонування в психоенергетичній концепції. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. Т. V, №62. С. 77–81.
2. Максименко С. Д. Генеза свідомості у структурі розвитку психіки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 312 с.
3. Савчин М. В. Свідомість і несвідоме: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2019. 256 с.
4. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічна природа свідомості: монографія. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 284 с.

Розділ 2. ОСОБИСТІСТЬ У ДІЯЛЬНОСТІ І СПІЛКУВАННІ

Тема 5. Особистість в психології

Особистість є одним із центральних понять психології, що визначає індивідуальність людини, її риси, властивості та особливості взаємодії з навколишнім світом. Особистість включає в себе не лише набір характеристик, а й активний процес розвитку, який залежить від численних біологічних, соціальних і психологічних факторів. Психологія особистості вивчає, як взаємодіють внутрішні процеси, такі як мотивація, почуття та свідомість, з зовнішніми факторами, такими як соціальне середовище та культура, і як ці взаємодії формують індивідуальні особливості людини. Це дослідження важливе для розуміння того, як люди приймають рішення, як формуються їх переконання та як їх поведінка впливає на навколишнє середовище.

5.1. Структура особистості

Структура особистості описує внутрішні компоненти, що взаємодіють і визначають характер людини, її поведінку, мотивацію та ставлення до оточуючого світу. Особистість можна розглядати як систему, що складається з різних елементів, які взаємодіють між собою, формуючи унікальний психологічний образ людини.

Основними складовими структури особистості є такі елементи, як темперамент, характер, здібності та інтереси. Темперамент визначає емоційний фон, енергію та активність особистості, характер формує моральні та етичні орієнтири людини, здібності відображають її потенціал для досягнення певних результатів у житті, а інтереси показують, чому людина надає перевагу в житті. Ці елементи постійно взаємодіють і впливають один на одного, формуючи психічний образ особистості. Водночас структура особистості є динамічною і змінюється під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів протягом життя.

5.2. Складові структури особистості

Структура особистості є багатогранною і складається з кількох рівнів і аспектів. Основними складовими є:

Темперамент - це вроджена частина особистості, яка визначає швидкість реакцій, емоційний тонус, рівень енергії та стійкість до стресу. Темперамент є основою для взаємодії з іншими людьми та соціальним середовищем.

Характер - це сукупність соціально значущих стійких рис, що формуються на основі темпераменту та досвіду людини. Характер включає в себе моральні орієнтири, цінності, установки, здатність до самоконтролю та рівень емоційної регуляції.

Здібності - це індивідуальні можливості людини, які дають їй змогу досягати високих результатів у певних сферах діяльності. Вони можуть бути як загальними (інтелектуальними), так і специфічними (наприклад, музичні, спортивні або технічні).

Інтереси - це орієнтованість особистості на певні сфери діяльності або проблеми, що визначають її потреби, прагнення та прагнення до розвитку в конкретних областях.

Мотивація - це система спонукальних сил, що визначають напрямок і активність людини. Мотивація включає потреби, бажання, прагнення і цілі, які сприяють розвитку і досягненню життєвих успіхів.

5.3. Направленість особистості

Направленість особистості - це система її прагнень, інтересів, переконань і цінностей, яка визначає основні напрями розвитку людини і її поведінку. Вона є тим основним фактором, який визначає, на що спрямовані енергія і ресурси людини в процесі її життя. Направленість особистості формується під впливом внутрішніх (психічних) та зовнішніх (соціальних, культурних, економічних) факторів і визначає способи досягнення мети.

Направленість особистості включає такі аспекти, як професійні інтереси, соціальні прагнення, моральні цінності та світогляд. Вона може бути змінною і еволюціонувати з часом під впливом досвіду та соціальних умов. Направленість особистості є основою для вибору стратегії поведінки і для реалізації індивідуальних прагнень у різних сферах життя.

5.4. Самосвідомість особистості

Самосвідомість - це здатність людини усвідомлювати себе як окрему особистість, розуміти свої почуття, думки, бажання та переконання. Вона є важливим аспектом розвитку особистості, оскільки дає можливість людині не тільки оцінювати свої вчинки, але й коригувати їх, орієнтуючись на свої цінності та моральні принципи.

Самосвідомість дозволяє людині аналізувати свої стосунки з іншими людьми, оцінювати свої сильні та слабкі сторони, а також розуміти, як її дії впливають на оточення. Самосвідомість є важливим елементом особистісного розвитку, адже тільки через розуміння себе людина здатна ефективно взаємодіяти з іншими, а також приймати усвідомлені рішення, які відповідають її внутрішнім переконанням.

5.5. Психологічна установка особистості

Психологічна установка - це стійка тенденція до оцінки певних об'єктів, ситуацій або явищ з певної точки зору. Вона визначає, як особистість реагуватиме на різні стимули, що виникають у процесі її життєдіяльності. Психологічні установки впливають на поведінку людини, на її ставлення до певних подій, людей, соціальних норм і стандартів.

Установки можуть бути позитивними або негативними, активними або пасивними, і вони можуть змінюватися під впливом нових знань, досвіду та рефлексії. Психологічна установка визначає не тільки реакції на певні стимули, але й сприяє формуванню певних стратегій вирішення проблем у житті.

5.6. Рушійні сили формування та розвитку особистості

Рушійні сили розвитку особистості визначаються різними внутрішніми і зовнішніми факторами, що стимулюють індивідуальний розвиток. До основних рушійних сил можна віднести:

Інстинкти і потреби - основні мотиви, що визначають напрямок розвитку особистості, зокрема фізіологічні потреби, потреби в безпеці, любові та самореалізації.

Соціальне середовище - сім'я, культура, освіта, соціальні норми та традиції, що формують світогляд особистості та її ціннісні орієнтири.

Самореалізація - прагнення до розвитку та досягнення максимального потенціалу в різних сферах життя (професійній, особистій, творчій).

Самосвідомість - процес осмислення себе, своїх цінностей і переконань, який стимулює особистісний розвиток і досягнення більш високих рівнів функціонування.

Рушійні сили формування та розвитку особистості є динамічними і взаємозалежними, сприяючи постійному розвитку та адаптації людини до змінюваних умов навколишнього світу.

Питання до самоконтролю

1. Що таке структура особистості та з яких елементів вона складається?
2. Як темперамент впливає на формування особистості?
3. Які фактори визначають напруженість особистості?
4. Яка роль самосвідомості в розвитку особистості?
5. Як психологічна установка впливає на поведінку людини?
6. Що таке самосвідомість і як вона допомагає людині взаємодіяти з оточенням?
7. Які складові структури особистості є найбільш значущими для її розвитку?
8. Як соціальне середовище впливає на формування особистості?
9. Які рушійні сили розвитку особистості?
10. Як змінюється напруженість особистості протягом життя?
11. Як можна досліджувати психологічні установки особистості?
12. Які фактори визначають процес самореалізації особистості?
13. Як розвивається самосвідомість у дитинстві та підлітковому віці?
14. Які особистісні риси є визначальними для здорового психологічного розвитку?
15. Як темперамент і характер взаємодіють в формуванні особистості?

Література

1. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 280 с.
3. Міщенко М. С. Психологія особистості : навчальний посібник. Умань: ПП Жовтий О. О., 2017. 110 с.
4. Бочаріна Н. О. Психологія особистості : навчально-методичний посібник. Київ: КПДІ, 2024.
5. Психологія особистості : хрестоматія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 518 с.

Тема 6. Спілкування

Спілкування є важливим і невід'ємним аспектом життя людини, оскільки воно забезпечує передачу інформації, взаємодію та встановлення соціальних зв'язків. Це складний процес, який включає вербальні та невербальні компоненти, а також включає різні форми взаємодії: від повсякденних розмов до професійних та культурних обмінів. Спілкування є основою для формування соціальних структур, розвитку індивідуальних та колективних цінностей, а також для налагодження і підтримки міжособистісних стосунків.

6.1. Природа спілкування

Природа спілкування полягає в тому, що це процес взаємодії між людьми, який забезпечує обмін інформацією, почуттями, думками та переконаннями. Спілкування дозволяє людям не тільки обмінюватися фактами та ідеями, але й створювати спільні значення та взаєморозуміння. В основі спілкування лежить бажання індивідів зрозуміти один одного, налагодити соціальні зв'язки, а також передавати знання та досвід.

Спілкування має дві основні форми: вербальну та невербальну. Вербальне спілкування здійснюється за допомогою слів, мовних знаків, мови, а невербальне - за допомогою жестів, міміки, поз та інших засобів, що не включають слів. Успіх спілкування залежить від здатності правильно комбінувати обидва види спілкування, оскільки вони доповнюють один одного та допомагають створювати точніше і багатше значення повідомлення.

Існує також важливий аспект - контекст спілкування, який визначає, як саме буде сприйнята інформація. Це соціальний, культурний, психологічний та ситуаційний контексти, що впливають на взаєморозуміння між людьми.

6.2. Функції спілкування та його аспекти

Спілкування виконує кілька важливих функцій, які забезпечують його ефективність у різних соціальних контекстах. Основні функції спілкування включають:

Інформаційна функція: Спілкування дозволяє передавати знання, факти та досвід від однієї людини до іншої. Це може бути обмін інформацією в освітньому процесі, робочих ситуаціях чи міжособистісних стосунках.

Соціальна функція: Спілкування створює і підтримує соціальні зв'язки між людьми, дозволяє їм встановлювати взаєморозуміння, створювати групи, співпрацювати і об'єднуватися. Це основа для формування соціальних мереж і колективів.

Психологічна функція: Спілкування є важливим інструментом для вираження емоцій, почуттів і переживань. Через спілкування люди можуть виразити свою особистість, підтримувати інші особи, співчувати чи радіти разом з ними.

Регулятивна функція: Спілкування допомагає координувати поведінку учасників соціальних процесів. Воно є важливим інструментом управління, організації та координації дій у групах, організаціях, а також у сімейних і дружніх стосунках.

Мотиваційна функція: Спілкування може спонукати до дії, активізувати бажання досягти певної мети. Завдяки спілкуванню люди можуть отримувати підтримку, натхнення, а також визначати нові можливості для розвитку.

Крім цих основних функцій, спілкування має й інші аспекти, що впливають на його характер і результативність. Це залежить від індивідуальних особливостей учасників спілкування, таких як темперамент, особистісні установки, а також соціальні й культурні фактори.

6.3. Побудова і закономірності спілкування

Побудова спілкування включає кілька етапів, кожен з яких має свої особливості та закономірності. Основні етапи спілкування можна поділити на:

Підготовка: Це етап, на якому обговорюються умови спілкування, визначаються цілі і завдання, що стоять перед учасниками. Підготовка може включати вибір відповідного контексту, місця, часу, а також формулювання чітких питань або тем для обговорення.

Обмін інформацією: Це процес передачі та прийому інформації між учасниками. Він включає використання різних форм спілкування (вербальних і невербальних засобів), а також вибір відповідного стилю спілкування, щоб передати правильну інформацію.

Зворотній зв'язок: На цьому етапі учасники спілкування реагують один на одного, аналізують отриману інформацію, коригують власні дії чи висловлювання, надають коментарі, зауваження та інші форми зворотного зв'язку, які можуть сприяти покращенню взаєморозуміння.

Заключення: Завершальний етап спілкування, на якому визначаються наслідки, результати та вплив на учасників. Це може бути підсумок обговорення, розв'язання конфлікту чи досягнення консенсусу.

Закономірності спілкування включають такі важливі аспекти, як взаємна повага, активне слухання, чіткість і конкретність висловлювань, а також здатність розуміти невербальні сигнали. Спілкування має бути двостороннім процесом, де кожна сторона не тільки передає інформацію, але й отримує зворотний зв'язок, завдяки чому досягається справжнє взаєморозуміння.

Існують також деякі універсальні принципи спілкування, такі як принцип відкритості, взаємоповаги, готовності до компромісу, що дозволяють створювати атмосферу довіри і забезпечувати ефективне взаємодію між людьми.

Питання до самоконтролю

1. Що таке спілкування і які основні його форми?
2. Як вербальне та невербальне спілкування взаємодіють між собою?
3. Які функції виконує спілкування в соціальному контексті?
4. Як соціальний контекст впливає на процес спілкування?
5. Які основні етапи побудови спілкування?
6. Як правильно здійснювати зворотний зв'язок під час спілкування?
7. Яким чином спілкування може допомогти в досягненні особистих та професійних цілей?

8. Як мотиваційна функція спілкування впливає на взаємодію людей?
9. Яким чином спілкування допомагає у вирішенні конфліктів?
10. Як культурні фактори можуть впливати на спілкування?
11. Яка роль активного слухання в процесі спілкування?
12. Які закономірності спілкування визначають його ефективність?
13. Як можна покращити взаєморозуміння в міжособистісному спілкуванні?
14. Як неправильно побудоване спілкування може призвести до непорозумінь?
15. Як зворотній зв'язок допомагає покращити процес спілкування?

Література

1. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 224 с.
2. Кайдалова Л. Г. Психологія спілкування : навчальний посібник. Харків: НФаУ, 2014. 128 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 472 с.
4. Кочарян А. С. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Либідь, 2015. 512 с.
5. Савчин М. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2016. 368 с.

Тема 7. Діяльність

Діяльність є однією з основних категорій психології, яка охоплює всі форми активності людини, що мають мету. Це складний і багатоаспектний процес, який дозволяє людині реалізувати свої потреби, досягати цілей і змінювати навколишній світ. Діяльність є основою для розвитку особистості, формування її соціальних, інтелектуальних та емоційних навичок. Вона може мати різні форми: від фізичних дій до ментальної та емоційної активності. Важливим аспектом є те, що діяльність завжди пов'язана з мотивами, які спонукають людину до виконання певних завдань.

7.1. Діяльність та її компоненти

Діяльність включає кілька основних компонентів, що дозволяють людині досягати поставлених цілей. Основними компонентами діяльності є:

1. *Мета* - основний мотив, який спонукає до дії. Мета визначає напрямок діяльності, її характер і результат.
2. *Суб'єкт* - особа, яка здійснює діяльність. Це людина або група осіб, що активно взаємодіє з навколишнім середовищем для досягнення мети.
3. *Об'єкт* - те, на що спрямована діяльність. Це може бути матеріальний об'єкт, інша людина, певний процес або ідея.

4. *Інструменти та засоби* - ресурси, що використовуються для досягнення мети. Це можуть бути фізичні засоби (інструменти, техніка), а також інтелектуальні засоби (знання, навички, методи).

5. *Результат* - кінцевий результат діяльності, який визначається на основі поставлених цілей і завдань.

Кожен з цих компонентів є взаємопов'язаним і безпосередньо впливає на ефективність і результативність діяльності. Без чіткої мети діяльність втрачає напрямок, а без інструментів та засобів - можливість досягти цієї мети.

7.2. Предмет діяльності

Предмет діяльності - це те, з чим працює людина в процесі виконання своїх завдань. В психології під предметом діяльності розуміється те, на що спрямована діяльність суб'єкта. Це може бути фізичний об'єкт (наприклад, виготовлення меблів, вирощування рослин), соціальний об'єкт (взаємодія з іншими людьми, створення колективу), або абстрактний об'єкт (наприклад, досягнення особистого розвитку, навчання, розв'язання творчих завдань).

Кожен вид діяльності має свої унікальні особливості в залежності від предмета, з яким працює суб'єкт. Наприклад, у творчій діяльності предметом може бути ідея або концепція, в роботі з людьми - комунікація, а в технічній діяльності - інструменти та матеріали.

7.3. Потреби та мотиви діяльності

Потреби та мотиви є основою для здійснення будь-якої діяльності. Потреби - це внутрішні спонукання, які визначають необхідність виконання певних дій для задоволення певних умов для існування або розвитку. Вони можуть бути фізіологічними (їжа, вода, безпека) або соціальними (потреба в комунікації, визнанні, самореалізації).

Мотиви - це усвідомлені чи неусвідомлені прагнення, які визначають цілі та напрямки діяльності. Вони можуть бути зовнішніми (наприклад, бажання отримати винагороду, соціальне схвалення) або внутрішніми (задоволення від самореалізації, досягнення особистих цілей). Мотиви є рушійною силою діяльності і без них людина не зможе розпочати або завершити жоден процес.

7.4. Структура діяльності

Структура діяльності включає в себе кілька основних етапів, які допомагають організувати і реалізувати поставлену мету. Основні етапи структури діяльності:

1. *Мотиваційний етап* - на цьому етапі виникає потреба або бажання здійснити певну дію.

2. *Планування* - визначаються цілі, ресурси, способи та засоби досягнення мети.

3. *Виконання* - безпосереднє здійснення діяльності, застосування плану на практиці.

4. *Контроль* - моніторинг процесу виконання, коригування дій для забезпечення досягнення бажаного результату.

5. *Оцінка результату* - аналіз отриманих результатів, порівняння їх з поставленими цілями та визначення досягнень чи недоліків.

Кожен з етапів взаємопов'язаний, а успішне виконання діяльності залежить від того, як чітко організовано виконання кожного з етапів.

7.5. Уміння, навички та звички

Уміння, навички і звички є важливими компонентами діяльності, оскільки вони визначають ефективність і результативність виконання завдань.

Уміння - це здатність до виконання певних дій, що розвиваються через навчання і досвід. Уміння можуть бути технічними (наприклад, уміння працювати з інструментами), соціальними (уміння комунікувати з людьми) або когнітивними (уміння вирішувати логічні задачі).

Навички - це автоматизовані уміння, які здобуваються в процесі повторення і практики. Наприклад, навички водіння автомобіля, гра на музичних інструментах, письмова грамотність.

Звички - це сталі форми поведінки, які виконуються без свідомого контролю. Звички можуть бути як корисними (наприклад, здорові звички щодо фізичної активності), так і шкідливими (куріння, зловживання алкоголем).

Розвиток умінь, навичок та звичок дозволяє підвищити ефективність діяльності і зробити її більш автоматизованою та результативною.

7.6. Інтерференція та індукція навичок

Інтерференція - це явище, при якому одна навичка або знання заважає іншій, створюючи труднощі в процесі їхнього використання. Це може бути результатом перенавантаження інформацією або зіткнення суперечливих навичок.

Індукція навичок - це процес переносу навичок, набутих у одній діяльності, на іншу. Це може бути корисним для швидкого освоєння нових завдань, особливо коли вони мають схожі аспекти з попередньою діяльністю.

Вивчення інтерференції та індукції важливе для оптимізації навчальних процесів і розробки програм для розвитку нових навичок.

Питання до самоконтролю:

1. Які основні компоненти діяльності?
2. Як мотиви впливають на здійснення діяльності?
3. Як планується діяльність для досягнення певної мети?
4. Яка роль об'єкта діяльності в процесі взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем?
5. Як структура діяльності впливає на її результативність?
6. Що таке навички і як вони відрізняються від умінь?
7. Як звички впливають на ефективність діяльності?
8. Що таке інтерференція в діяльності і як з нею боротися?
9. Як індукція навичок сприяє швидкому освоєнню нових видів діяльності?
10. Які етапи діяльності є найбільш важливими для досягнення успіху?
11. Як потреби впливають на вибір і реалізацію діяльності?

12. Яка роль суб'єкта в діяльності?
13. Як змінюється діяльність під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників?
14. Які умови необхідні для розвитку ефективних навичок?
15. Як можна оцінити результати діяльності?

Література

1. Біскуп Гірняк Н. М. Психологія професійної діяльності : підручник. Тернопіль: Західноукраїнський національний університет, 2021. 320 с.
2. Загальна психологія : підручник / за ред. О. В. Скрипченка. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 462 с.
3. Психологія діяльності : навчальний посібник / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Академвидав, 2015. 368 с.
4. Психологія професійної діяльності: навчальний посібник / за ред. О. М. Кокун. – Київ: Центр учбової літератури, 2016. 400 с.
5. Психологія діяльності людини: навчальний посібник / за ред. В. О. Моляко. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. 280 с.

Тема 8. Соціальні групи

Соціальні групи - це об'єднання людей, які взаємодіють між собою, мають спільні інтереси, цілі та певні соціальні ролі. Вони можуть виникати на різних рівнях суспільної організації, від малих груп (наприклад, сім'я, колеги) до великих соціальних груп (національні групи, релігійні спільноти, професійні асоціації). Соціальні групи мають велике значення для соціалізації індивіда, формування його соціальної ідентичності та участі в житті суспільства. Групова динаміка, лідерство та керування в групах є важливими аспектами для забезпечення їх ефективності та функціонування в соціальному контексті.

8.1. Визначення групи. Основні параметри, види та етапи розвитку

Визначення групи - соціальна група - це об'єднання людей, які мають спільні інтереси, завдання або цілі і взаємодіють один з одним в межах певної організації чи суспільства. Групи можуть бути формальними або неформальними. Формальні групи визначаються за структурою та завданнями, встановленими зовнішнім організатором (наприклад, організація, команда), тоді як неформальні групи виникають природним шляхом, на основі особистих відносин (наприклад, друзі, колеги).

Основні параметри соціальної групи:

1. *Кількість учасників* - групи можуть бути малими (2-10 осіб), середніми (10-50 осіб) та великими (понад 50 осіб).
2. *Спільні інтереси* - основа для утворення групи. Люди об'єднуються через спільні цілі, проблеми або інтереси.
3. *Регулярна взаємодія* - члени групи повинні мати постійну комунікацію та взаємодію.

4. *Соціальні ролі* - кожен учасник має певну роль у групі, що визначає його взаємини з іншими членами.

Види соціальних груп:

1. *Первинні групи* - це невеликі групи з тісними міжособистісними відносинами (наприклад, сім'я, друзі).

2. *Вторинні групи* - більш великі групи, що існують для досягнення конкретних цілей (наприклад, колективи, професійні групи).

3. *Інклюзивні групи* - групи, до яких входить більшість населення, зазвичай мають спільні соціальні цінності та норми (наприклад, нація, релігійні громади).

4. *Ексклюзивні групи* - групи, які обмежують своє членство за певними ознаками (наприклад, замкнуті соціальні класи, професійні клуби).

Етапи розвитку групи:

1. *Формування* - на цьому етапі люди знайомляться, визначають свою роль і позицію в групі.

2. *Конфлікт* - виникнення напруги між членами групи, пов'язано з конкуренцією за лідерство, статус чи ресурси.

3. *Нормалізація* - група приходить до стабільності, встановлюються правила та норми взаємодії.

4. *Виконання* - група досягає своїх цілей, забезпечуючи ефективну взаємодію між членами.

5. *Розпад* - група припиняє існування або трансформується в іншу форму.

8.2. *Лідерство та керування групою*

Лідерство - це процес впливу на групу з метою досягнення спільних цілей. Лідер у групі виконує роль організатора, координатора та мотиваційного чинника. Лідерство може бути як формальним, так і неформальним. Формальний лідер призначений або вибраний, тоді як неформальний лідер має вплив через свої особисті якості та відносини з іншими членами групи.

Існує кілька основних стилів лідерства:

1. *Авторитарне лідерство* - лідер приймає всі рішення самостійно, не консультується з групою.

2. *Демократичне лідерство* - лідер активно залучає членів групи до прийняття рішень.

3. *Ліберальне (непомітне) лідерство* - лідер надає великі можливості для самостійної роботи групи, мінімально втручаючись у процеси.

Функції лідера:

1. *Організаційна функція* - лідер визначає напрямки і завдання для групи.

2. *Мотиваційна функція* - лідер стимулює групу до досягнення цілей.

3. *Роль соціального посередника* - лідер виступає посередником між групою та зовнішнім середовищем.

4. *Тимчасова та емоційна підтримка* - лідер допомагає в кризових ситуаціях і підтримує моральний дух.

Керування групою - це систематичне застосування управлінських методів для забезпечення ефективного функціонування групи. Керування може бути різним в залежності від типу групи, її цілей та завдань. Основними методами керування є:

1. *Організаційне керування* - встановлення чіткої структури, розподіл завдань та ресурсів.

2. *Мотиваційне керування* - вплив на інтереси та потреби членів групи, стимулювання їх активності.

3. *Контроль та оцінка* - моніторинг виконання завдань та коригування дій для досягнення цілей.

Керування в групі також передбачає управління конфліктами, розподіл ролей, прийняття спільних рішень та забезпечення комунікації між членами групи.

Питання до самоконтролю:

1. Які параметри визначають соціальну групу?
2. Як класифікуються соціальні групи за різними критеріями?
3. Які етапи розвитку проходить соціальна група?
4. Що таке інклюзивні та ексклюзивні групи?
5. Які основні стилі лідерства існують?
6. Яка роль лідера в групі?
7. Як лідер може впливати на ефективність роботи групи?
8. Які функції виконує лідер у групі?
9. Як організується процес керування в групі?
10. Які методи керування використовуються для оптимізації діяльності групи?
11. Як управлінські методи допомагають досягати цілей групи?
12. Як вирішуються конфлікти у групі?
13. Які соціальні ролі існують у групах?
14. Який вплив групи на особистість людини?
15. Як можна оцінити ефективність функціонування соціальної групи?

Література

1. Андрєєва Г. М. Соціальна психологія : підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 456 с.
2. Піроженко Т. Л. Психологія соціальних груп : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2015. 320 с.
3. Максименко С. Д. Психологія малих груп : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. 280 с.
4. Слюсаревський М. М. Соціальна психологія великих груп : навчальний посібник. Київ: Либідь, 2017. 340 с.
5. Корнєєв В. М. Психологія міжгрупових відносин : підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 390 с.

Розділ 3. ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

Тема 9. Психологія відчуттів

Психологія відчуттів вивчає основи того, як людина сприймає та обробляє інформацію про навколишній світ через свої органи чуття. Відчуття є початковими етапами сприйняття, які визначають, як ми реагуємо на різноманітні стимули з навколишнього середовища. Це є важливим процесом для адаптації людини до зовнішнього світу, що дозволяє нам орієнтуватися в просторі, оцінювати небезпеку, взаємодіяти з оточенням і спілкуватися з іншими людьми. Вивчення відчуттів є фундаментальним для розуміння процесів сприйняття та свідомості людини.

9.1. Визначення відчуття

Відчуття - це процес психічної реакції органів чуття на фізичні або хімічні зміни в навколишньому середовищі, що призводить до утворення психічних образів навколишньої реальності. Вони є найпростішими формами сприйняття, в яких фіксуються окремі властивості предметів чи явищ, наприклад, колір, звук, смак, температура тощо. Відчуття мають елементарний характер, адже вони не дають змоги побачити або зрозуміти весь об'єкт, а лише одну його властивість.

Відчуття виникають в результаті стимулювання відповідних рецепторів органів чуття (очей, вух, шкіри, носа, язика) та передачі інформації до головного мозку. Відчуття є основою для більш складних процесів сприйняття та мислення.

Психологи визначають відчуття як основний етап, через який ми отримуємо первинну інформацію про навколишній світ. Відчуття можуть бути:

Зорові - сприйняття світла та кольору через око.

Слухові - сприйняття звуків через вухо.

Смакові - сприйняття смаків через рецептори на язiku.

Тактильні - сприйняття температури та текстури через шкіру.

Запахіві - сприйняття запахів через носову порожнину.

Таким чином, відчуття є складовими частинами більш комплексних процесів сприйняття, де органи чуття виконують роль "датчиків", які передають інформацію до мозку.

9.2. Основні характеристики аналізаторів

Аналізатор - це сукупність органів чуття, нервових шляхів і відповідних ділянок мозку, які забезпечують сприйняття та обробку сенсорної інформації. Кожен аналізатор складається з трьох основних компонентів:

Рецептори - спеціалізовані клітини, які реагують на певні стимули з навколишнього середовища (наприклад, світло для зорових рецепторів, звук для слухових).

Провідні шляхи - нервові волокна, що передають сенсорну інформацію від рецепторів до мозку.

Мозкові ділянки - частини головного мозку, де обробляється та інтерпретується інформація, отримана від рецепторів.

Кожен аналізатор має свої специфічні характеристики, які дозволяють йому ефективно сприймати конкретні види стимулів:

Зоровий аналізатор - це складна система, яка включає око та нервові шляхи, що передають інформацію до зорових центрів в мозку. Зоровий аналізатор відповідає за сприйняття світла, кольору, форми та руху предметів. Особливості цього аналізатора полягають у його здатності реагувати на широкий спектр хвиль світла (від ультрафіолетових до інфрачервоних).

Слуховий аналізатор - сприймає звукові коливання через вухо, яке перетворює механічні хвилі в електричні сигнали, що передаються до мозку. Слуховий аналізатор дає можливість оцінювати інтенсивність, висоту, тембр та ритм звуків.

Тактильний аналізатор - відповідає за сприйняття температури, тиску, болю та текстури предметів. Основні рецептори розташовані в шкірі, і вони передають інформацію через нерви до відповідних ділянок мозку, що дозволяє людині орієнтуватися в навколишньому середовищі через дотик.

Запаховий аналізатор - сприймає хімічні речовини, які входять до складу запахів. Рецептори цього аналізатора розташовані в носовій порожнині і здатні відрізнити тисячі різних запахів, що є важливим для визначення безпеки навколишнього середовища.

Смаковий аналізатор - сприймає хімічні речовини у продуктах через рецептори, розташовані на язичі. Відчуття смаку залежить від чотирьох основних смакових якостей: солодке, кисле, гірке та солоне, а також взаємодії смаку з запахом.

Ці аналізатори забезпечують безперервний процес отримання, обробки та інтерпретації сенсорної інформації, яка необхідна для адаптації людини до змін навколишнього середовища та її взаємодії з ним. Порушення роботи одного з аналізаторів може значно ускладнити сприйняття навколишнього світу та впливати на поведінку людини.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке відчуття, і як вони виникають?
2. Які типи відчуттів існують? Наведіть приклади.
3. Що таке аналізатор у психології?
4. Як зоровий аналізатор сприймає інформацію?
5. Яка роль слухового аналізатора у сприйнятті навколишнього світу?
6. Як тактильний аналізатор допомагає орієнтуватися в просторі?
7. Які характеристики має смаковий аналізатор?
8. Яким чином запаховий аналізатор впливає на наше сприйняття середовища?
9. Як рецептори органів чуття передають інформацію до головного мозку?
10. Які є основні типи порушень аналізаторів та їх вплив на сприйняття?
11. Які фізіологічні механізми лежать в основі процесу відчуття?
12. Як психологія відчуттів допомагає у розумінні людської поведінки?

13. Як відчуття взаємодіють з іншими психічними процесами, такими як сприйняття та мислення?

14. Які фактори можуть змінювати чутливість аналізаторів?

15. Яким чином вивчення відчуттів допомагає в застосуванні психологічних знань на практиці?

Література:

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 272 с.

2. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник у 2-х томах. Київ: Алерта, 2011, 213 с.

3. Козубовський В. М. Загальна психологія : навчальний посібник. Мінськ: Амалфея, 2018. 368 с.

4. Вінтюк Ю. В. Дослідження відчуттів у навчальній роботі зі студентами-психологами // Молодий вчений. 2020. №9 (85). С. 186–189.

5. Підручники для вузів онлайн. Відчуття // Психологія. <https://pidru4niki.com/16520205/psihologiya/vidchuttya>

Тема 10. Психологія сприймання

Психологія сприймання займається вивченням того, як людина отримує, обробляє та інтерпретує інформацію, що надходить від органів чуття, для формування цілісної картини навколишнього світу. Сприйняття є складним психічним процесом, який включає не лише просте виявлення фізичних стимулів, але й їхню організацію, осмислення та реагування на них. Це активний процес, що залежить не лише від зовнішніх об'єктів, а й від внутрішніх факторів - уваги, досвіду, мотивації та емоцій людини.

10.1. Визначення сприймання

Сприймання - це процес психічної діяльності, за допомогою якого людина отримує інформацію про навколишній світ через органи чуття, організовує її та інтерпретує. Це є основною формою взаємодії з навколишнім середовищем, яка дозволяє нам формувати уявлення про об'єкти та явища, які ми не можемо безпосередньо сприймати на рівні окремих відчуттів. Сприйняття не є лише механічним процесом, а інтегрованим актом, що включає також знання, попередній досвід та емоційний стан людини.

Процес сприймання включає кілька етапів: реєстрацію стимулів (через органи чуття), їхню організацію в цілісні образи, а також їхню інтерпретацію в контексті попереднього досвіду та когнітивних процесів. Сприйняття є активним процесом, коли мозок не просто отримує інформацію, а також аналізує її, зберігає у пам'яті і використовує для прийняття рішень або для оцінки ситуації.

10.2. Якості сприймання та його види

Якості сприймання включають різні аспекти сприйнятих об'єктів, які дають змогу їх класифікувати і оцінювати. До основних якостей сприймання можна віднести:

Яскравість - яскравість об'єкта, який ми сприймаємо (наприклад, яскравість кольору або звуку).

Глибина - сприйняття тривимірної структури об'єкта або простору.

Контраст - різниця між елементами сприйнятого образу, яка дозволяє виділити важливі деталі.

Тривалість - здатність сприймати змінювані або постійні властивості об'єктів у часі.

Чіткість - ступінь виразності образу, що сприймається.

Сприймання можна поділити на кілька видів, залежно від того, які аспекти навколишнього світу обробляються:

Зорове сприймання - процес сприйняття світла, кольору, форми, розміру і руху об'єктів.

Слухове сприймання - сприйняття звуків, їх висоти, тембру та інтенсивності.

Тактильне сприймання - сприйняття різних характеристик предметів через дотик (текстура, температура).

Смакове сприймання - визначення смаків через рецептори на язичку.

Запахове сприймання - сприйняття запахів через органи нюху.

Кожен вид сприймання має свою специфіку і сприяє формуванню різних аспектів нашого досвіду, забезпечуючи взаємодію людини з навколишнім середовищем.

10.3. Ілюзії

Ілюзії - це спотворене або хибне сприймання реальності. Вони виникають, коли мозок інтерпретує відчуття в такий спосіб, що не відповідає реальному стану справ. Ілюзії можуть виникати з різних причин: через особливості органів чуття, психологічні фактори, навколишнє середовище або інші умови.

Ілюзії можуть бути як простими (наприклад, оптичні ілюзії), так і більш складними. Наприклад, деякі люди можуть бачити фігури, яких насправді немає, або сприймати об'єкти в спотвореному розмірі або кольорі через різні умови освітлення або контексту. Психологи вивчають ілюзії, щоб краще зрозуміти, як працює сприйняття, і чому мозок інтерпретує одні й ті ж стимуляції по-різному.

Ілюзії важливі не тільки для вивчення психічних процесів, а й для розвитку методів корекції сприймання, таких як у випадках з порушеннями зору чи слуху, а також для покращення взаємодії людини з технологіями, наприклад, віртуальною реальністю.

10.4. Значення ілюзій для науки

Ілюзії мають важливе значення в психології, оскільки вони дають змогу дослідити механізми обробки сенсорної інформації та те, як мозок інтерпретує стимул. Вивчення ілюзій дозволяє зрозуміти не тільки специфіку сприйняття, але й загальні принципи, за якими працює людська свідомість і увага. Ілюзії допомагають виявити закономірності в роботі мозку, а також визначити, як він адаптується до змінних умов.

Крім того, ілюзії служать в якості інструментів для розвитку різних наукових теорій, зокрема в когнітивній психології. Вони показують, як мозок обробляє інформацію на основі попереднього досвіду, соціальних і культурних факторів та інших психічних компонентів.

Ілюзії також мають значення в повсякденному житті, оскільки можуть допомогти краще розуміти та коригувати інтерпретацію сприйнятих явищ, які можуть бути неправильно інтерпретовані в екстремальних або змінних умовах.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке сприймання і які його основні етапи?
2. Які види сприймання існують? Наведіть приклади кожного.
3. Які якості сприймання визначаються в психології?
4. Як сприйняття звуку впливає на наше розуміння навколишнього середовища?
5. Яким чином сприймання кольору може змінюватися в залежності від освітлення?
6. Що таке ілюзії, і чому вони виникають?
7. Які типи ілюзій існують і як вони пояснюються?
8. Яка роль ілюзій в дослідженні психічних процесів?
9. Як вивчення ілюзій може допомогти в покращенні взаємодії з технологіями?
10. Як контекст може змінювати сприйняття об'єктів?
11. Які фізіологічні механізми лежать в основі процесу сприймання?
12. Як сприймання кольору залежить від індивідуальних особливостей людини?
13. Яким чином розрізняються якісні характеристики сприймання, наприклад, запахів і звуків?
14. Як сприйняття пов'язане з іншими когнітивними процесами, такими як пам'ять або увага?
15. Як використання ілюзій у психології допомагає розкрити закономірності функціонування

Література:

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 472 с.
2. Кочарян А. С. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Либідь, 2015. 512 с.
3. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник у 2-х томах. Київ: Алерта, 2011, 213с.
4. Козубовський В. М. Загальна психологія : навчальний посібник. Мінськ: Амалфея, 2018. 368 с.
5. Вінтюк Ю. В. Дослідження відчуттів у навчальній роботі зі студентами-психологами // Молодий вчений. 2020. №9 (85). С. 186–189.

Тема 11. Психологія уваги

Увага є важливим компонентом психічної діяльності, оскільки вона визначає, на які об'єкти або аспекти навколишнього світу ми спрямовуємо свої психічні ресурси. Це процес активного фокусування свідомості на певному об'єкті або завданні, що дозволяє нам ефективно обробляти інформацію. Увага є обмеженим ресурсом, що зумовлює необхідність вибору, що саме ми будемо сприймати та обробляти в даний момент.

11.1. Увага. Функції уваги: обсяг, розподіл, переключення

Увага - це психічний процес, який дозволяє фокусувати свідомість на певних об'єктах або явищах, одночасно пригнічуючи інші стимули. Це ключовий механізм, що визначає ефективність виконання завдань у різних сферах життєдіяльності людини. Увага допомагає нам управляти інформацією, яка надходить з навколишнього середовища, і вибирати важливі для нас елементи для подальшої обробки.

Увага має кілька важливих функцій:

Обсяг уваги - це кількість інформації, яку ми можемо обробити одночасно. Зазвичай обсяг обмежений, і ми не можемо одночасно концентруватися на великій кількості стимулів.

Розподіл уваги - це здатність одночасно концентрувати увагу на декількох об'єктах або завданнях. Це важливо для виконання багатозадачності, хоча здатність до ефективного розподілу уваги може бути обмежена.

Перемикання уваги - це процес, за допомогою якого ми змінюємо фокус з одного завдання або об'єкта на інший. Перемикання уваги важливе для адаптації до нових умов або змін у навколишньому середовищі.

Ці функції взаємопов'язані і дозволяють людині ефективно реагувати на зміни в оточенні та виконувати різні види діяльності.

11.2. Фізіологічні механізми уваги

Фізіологічні механізми уваги пов'язані з роботою нервової системи, зокрема з активацією різних відділів мозку, які відповідають за концентрацію і переключення уваги. Зокрема, увага контролюється головним чином двома основними структурами:

Ретикулярна формація - це група нейронів, що знаходиться в стовбурі мозку і відповідає за підтримку загального рівня активації мозку. Вона допомагає налаштовувати мозок на прийом інформації, регулюючи рівень готовності до сприйняття стимулів.

Префронтальна кора - частина головного мозку, яка активно бере участь у свідомому контролі уваги, плануванні та прийнятті рішень. Вона допомагає розподіляти когнітивні ресурси та контролювати процеси концентрації і переключення уваги.

Фізіологічно, увага також залежить від нейротрансмітерів, таких як дофамін і норадреналін, які беруть участь в активації і регулюванні когнітивних процесів. Зокрема, недостатній рівень дофаміну може впливати на здатність до концентрації, а порушення в системах активації мозку можуть призводити до розладів уваги, таких як синдром дефіциту уваги (СДВГ).

11.3. Розвиток уваги

Розвиток уваги відбувається впродовж всього життя людини, починаючи з раннього дитинства і до зрілого віку. У дітей увага зазвичай розвивається поступово, проходячи через кілька етапів:

Початкові етапи - у новонароджених і малих дітей увага є короткочасною і нерозвиненою. Вони здебільшого фокусуються на базових сенсорних стимуляціях (звук, світло), і лише поступово починають концентруватися на більш складних об'єктах.

Етапи вдосконалення - до 5-6 років діти здатні краще контролювати свою увагу, особливо на завданнях, які їх цікавлять. Вони можуть фокусуватися на конкретних об'єктах або діях, але їх увага ще не дуже стійка.

У підлітковому віці увага стає більш вибірковою, й дитина вже здатна контролювати її на більш високому рівні, концентруючись на навчанні чи інших важливих для себе сферах.

У дорослому віці увага здебільшого досягає свого піку, зберігаючи високу ефективність і гнучкість, однак з віком можуть виникати труднощі з концентрацією і переключенням уваги через вікові зміни в мозкових структурах. Проте розвиток уваги не зупиняється, і багато зусиль спрямовано на підтримку і розвиток цієї здібності через тренування та практику.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке увага і які її основні функції?
2. Як обсяг уваги впливає на виконання завдань?
3. Які фактори визначають здатність до розподілу уваги?
4. Як переключення уваги допомагає людині адаптуватися до змін у навколишньому середовищі?
5. Які фізіологічні механізми контролюють увагу?
6. Яку роль у процесі уваги відіграє ретикулярна формація та префронтальна кора?
7. Як дефіцит дофаміну впливає на здатність до концентрації?
8. Як увага розвивається в різних вікових групах?
9. Які особливості розвитку уваги у дітей та підлітків?
10. Як змінюється здатність до концентрації уваги у літньому віці?
11. Яким чином тренування уваги може покращити її функціонування?
12. Як розподіл уваги впливає на ефективність багатозадачності?
13. Які психічні розлади можуть бути пов'язані з порушенням уваги?
14. Як фізіологічні зміни в мозку впливають на здатність до концентрації уваги?
15. Як розуміння механізмів уваги може допомогти в навчанні та професійній діяльності?

Література:

1. Заїка Є. В., Митроченко О. Є., Жорник Є. В. Психологія уваги: теорії, методи дослідження та розвитку. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 120 с.

2. Саржевський С. М. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 68 с.

3. Підручники для вузів онлайн. Увага // Психологія.
<https://pidru4niki.com/1098120537228/psihologiya/uvaga>

4. Stud.com.ua. Теорії уваги // Загальна психологія.
https://stud.com.ua/5131/psihologiya/teoriyi_uvagi

5. Pidru4niki.com. Увага // Психологія.
<https://pidru4niki.com/00000000/psihologiya/uvaga>

12. Психологія пам'яті

Пам'ять є одним з основних компонентів психічної діяльності людини. Вона дозволяє зберігати, відтворювати та використовувати інформацію, отриману на різних етапах життя. Пам'ять є не лише процесом збереження фактів і подій, але й інструментом, за допомогою якого особистість будує своє взаєморозуміння із навколишнім світом, формує досвід і реагує на нові ситуації.

12.1. Визначення пам'яті

Пам'ять - це процеси та механізми, які забезпечують збереження, відтворення і використання інформації. Вона є важливим психічним процесом, без якого неможливе навчання, адаптація до змінного середовища, а також розвиток особистості. Пам'ять можна розглядати як сукупність здатностей, що дозволяють запам'ятовувати події, факти, досвід і отриману інформацію, а також здатність відновлювати її знову. Пам'ять впливає на всі аспекти діяльності людини, від когнітивних до емоційних і соціальних процесів.

12.2. Види пам'яті та їх класифікація

Пам'ять класифікується за різними ознаками: за типами збереження інформації, за тривалістю збереження і за процесами, що включають запам'ятовування, зберігання і відтворення.

1. Класифікація за тривалістю збереження інформації:

Короткочасна пам'ять - зберігає інформацію на кілька секунд або хвилин, обмежену кількість даних. Приклад: запам'ятовування телефонного номера на час дзвінка.

Довготривала пам'ять - здатна зберігати інформацію протягом тривалого часу (від кількох годин до всього життя).

2. Класифікація за типами інформації:

Сенсорна пам'ять - обробляє інформацію, що надходить від органів чуття (зорову, слухову, тактильну).

Інформаційна пам'ять - зберігає символічну інформацію, таку як слова, числа, абстракції.

3. Класифікація за процесами пам'яті:

Механічна пам'ять - запам'ятовування через повторення.

Осмислена пам'ять - збереження інформації через розуміння та осмислення.

12.3. Пошкодження процесів пам'яті

Пошкодження пам'яті може бути результатом різних причин: травм головного мозку, хвороб, вікових змін або порушень психічного здоров'я. Пошкодження пам'яті можуть бути як тимчасовими, так і постійними, і включають:

Амнезія - втрата пам'яті, яка може бути частковою або повною. Існують різні види амнезії: ретроградна (втрата спогадів про події до травми) та антероградна (неможливість запам'ятовувати нові події).

Деменція - прогресуючий розлад пам'яті, що пов'язаний з віковими змінами чи хворобами (наприклад, хвороба Альцгеймера).

Фіксаційна амнезія - труднощі з формуванням нових спогадів після травми або хвороби.

Порушення пам'яті можуть серйозно впливати на якість життя людини, тому вивчення та лікування цих розладів є важливою галуззю психотерапії та медицини.

12.4. Закономірності пам'яті

Пам'ять працює за певними закономірностями, які дозволяють людині ефективно запам'ятовувати і відтворювати інформацію. Однією з головних закономірностей є принцип *закріплення*, коли інформація, що повторюється, краще зберігається в пам'яті. Іншою важливою закономірністю є *селекція*, що означає, що не вся інформація зберігається однаково. Інформація, яка є більш значущою або емоційно зарядженою, має більшу ймовірність залишитися в пам'яті. *Ретенція* (збереження інформації) та *відтворення* (відновлення з пам'яті) також є ключовими етапами у функціонуванні пам'яті.

12.5. Теорії механізмів пам'яті

Існує кілька основних теорій, які намагаються пояснити механізми функціонування пам'яті:

Когнітивна теорія - розглядає пам'ять як активний процес обробки та зберігання інформації. Згідно з цією теорією, пам'ять не є пасивним резервуаром, а активно формується через взаємодію з навколишнім середовищем.

Теорія рівнів обробки - передбачає, що глибина обробки інформації визначає, наскільки добре вона буде запам'ятована. Чим глибше інформація обробляється, тим краще вона зберігається.

Теорія інтерференції - вказує, що нова інформація може заважати відтворенню вже збереженої, що приводить до забування. Це пояснює, чому нові враження часто стирають старі спогади.

12.6. Індивідуальні та вікові особливості пам'яті

Пам'ять людини зазнає змін впродовж усього життя, і ці зміни є індивідуальними, залежно від віку, генетичних факторів та соціального середовища.

У дітей пам'ять розвивається поступово, і вони здатні досягати більш високого рівня концентрації та запам'ятовування з віком.

У підлітків пам'ять стає більш вибірковою, з'являється здатність до глибшого осмислення інформації.

У дорослих пам'ять досягає свого піку і має високу ефективність.

У літніх людей можуть виникати вікові зміни пам'яті, такі як зниження швидкості обробки інформації або труднощі з відтворенням спогадів, але багато людей зберігають здатність до запам'ятовування нових фактів та навчання.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке пам'ять і чому вона є важливою для психічної діяльності людини?
2. Як класифікуються види пам'яті?
3. Які основні функції короткочасної та довготривалої пам'яті?
4. Які основні фактори впливають на процеси запам'ятовування?
5. Які види порушень пам'яті існують?
6. Як амнезія відрізняється від деменції?
7. Яким чином можна покращити запам'ятовування?
8. Які теорії механізмів пам'яті існують і які їхні основні положення?
9. Як фізіологічні процеси впливають на роботу пам'яті?
10. Як різні типи пам'яті взаємодіють між собою?
11. Які індивідуальні особливості пам'яті можуть спостерігатися в різних вікових групах?
12. Які основні закономірності пам'яті визначають ефективність її роботи?
13. Як порушення пам'яті можуть бути наслідком травм головного мозку?
14. Яку роль у розвитку пам'яті відіграють емоції?
15. Як зміни пам'яті в літньому віці впливають на повсякденну діяльність?

Література

1. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Когнітивна психологія в контексті дослідження пам'яті людини // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". 2012. № 20. С. 6–21.
2. Саржевський С. М. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги // Навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 68 с.
3. Stud.com.ua. Теорії пам'яті // Психологія пам'яті.
4. Пухонська О. Я. Література і пам'ять: версії взаємовпливу // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". 2018. № 48. С. 123–130.
5. Лавринович Л. Дискурс пам'яті в сучасній українській прозі: основні ідейно-тематичні тенденції // Сучасні проблеми мовознавства та літературознавства. 2014. Вип. 19. С. 123–130.

Тема 13. Психологія уяви

Уява є важливим компонентом психічної діяльності, що дозволяє людині створювати нові образи, які не мають безпосереднього відношення до реальних об'єктів. Цей психічний процес сприяє не лише креативності та мисленню, але й формуванню нових ідей, рішень, а також візуалізації майбутнього досвіду. Уява є потужним інструментом для вирішення задач, творчості та адаптації до нових ситуацій.

13.1. Визначення та функції уяви

Уява - це процес формування нових образів, ідей або відчуттів у свідомості людини, які не відповідають реальному досвіду. Вона є одним із базових психічних процесів, який дозволяє людині уявити собі те, чого не існує в момент сприймання. Завдяки уяві людина здатна прогнозувати майбутнє, згадувати минуле, а також створювати абстрактні чи фантастичні картини.

Основні функції уяви:

Творча функція - уява дозволяє створювати нові ідеї та образи, що є основою для творчої діяльності в різних сферах (мистецтво, наука, техніка).

Когнітивна функція - уява сприяє розвитку інтелектуальних процесів, таких як логіка, аналіз та синтез, допомагаючи вирішувати складні проблеми.

Психотерапевтична функція - уява може використовуватись в психології та психотерапії для лікування стресу, тривоги та інших емоційних проблем, зокрема через методи візуалізації.

Ігрова функція - через гру та фантазії, уява дозволяє людині адаптуватися до соціальних ролей, відчувати світ через призму фантазії.

13.2. Класифікація видів уявлення

Уявлення можна класифікувати за кількома критеріями: за змістом, за походженням, за типом когнітивного процесу та за рівнем абстракції.

1. За змістом:

Чуттєві уявлення - це образи, що виникають на основі органів чуття (зорові, слухові, тактильні образи).

Інтелектуальні уявлення - образи, що формуються на основі мисленнєвих операцій, розумових процесів, наприклад, уявлення про математичні чи абстрактні поняття.

2. За походженням:

Уявлення, засновані на сприйнятті - утворюються на основі реально сприйнятих об'єктів і явищ.

Уявлення, засновані на фантазії - створюються безпосередньо без реальних сприйнять, пов'язані з творчими процесами.

3. За типом когнітивного процесу:

Образні уявлення - це уявлення, в яких переважають образи (візуальні, слухові, смакові тощо).

Абстрактні уявлення - це уявлення, що виникають у вигляді понять, категорій або символів, не прив'язаних до конкретного образу.

4. За рівнем абстракції:

Конкретні уявлення - пов'язані з реальними об'єктами чи подіями, які мають чіткі характеристики.

Абстрактні уявлення - стосуються концептів або ідей, які важко конкретизувати, наприклад, уявлення про справедливість, доброту, чи природу.

13.3. Основні форми уявлення

Уява може проявлятися у різних формах, залежно від того, як вона взаємодіє з іншими психічними процесами. Основними формами є:

Візуалізація - створення в уяві образів, що відповідають зовнішньому вигляду предметів, людей або явищ (наприклад, уявлення про природу, міста, конкретні ситуації).

Аудитивне уявлення - уявлення звуків або голосів, які не існують у реальному середовищі, наприклад, уявлення про музику або слова, що їх ще не вимовляють.

Кінстетичне уявлення - це уявлення про рухи, відчуття та фізичні дії, що можуть бути пов'язані з тілесними переживаннями, зокрема в спорті, танцях або мистецтві.

Емоційне уявлення - форма уяви, що формує у свідомості емоційні переживання, пов'язані з конкретними образами або подіями.

Концептуальні уявлення - уявлення, які є абстракціями або поняттями, що не мають фізичної форми, але містять загальні ідеї чи уявлення про світ.

13.4. Значення уяви

Уява є потужним інструментом в житті людини, і її значення неможливо переоцінити. Вона має різнобічне значення для особистості та суспільства:

Творче значення - уява є основою для творчих процесів у мистецтві, науці, техніці, де необхідно винаходити нові ідеї, рішення або створювати нові продукти.

Практичне значення - уява допомагає планувати майбутнє, передбачати можливі варіанти розвитку подій, що дає можливість зробити більш обґрунтовані рішення.

Емоційне значення - через уяву люди можуть переживати емоційні стани, що дозволяє їм адаптуватися до стресових ситуацій, полегшувати страждання або отримувати задоволення від ідеалізованих образів.

Соціальне значення - уява допомагає в розумінні та інтеграції в соціальне середовище, адже через уяву людина може ставити себе на місце інших, розвиваючи співчуття, емпатію та соціальну взаємодію.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке уява і чому вона є важливою для психічної діяльності?
2. Як класифікуються види уявлення?
3. Які основні функції уяви?
4. Як уява допомагає у творчих процесах?
5. Які основні форми уяви можна виокремити?
6. Як уява взаємодіє з іншими психічними процесами?

7. Яку роль уява відіграє у повсякденному житті людини?
8. Як уява сприяє емоційному розвитку?
9. Які типи уявлень виникають на основі сприйняття та фантазії?
10. Як уява використовується в психології та психотерапії?
11. Які відмінності між репродуктивною та творчою уявою?
12. Які психофізіологічні механізми лежать в основі процесу уяви?
13. Як уява впливає на прийняття рішень у складних ситуаціях?
14. Які методики використовуються для діагностики розвитку уяви?
15. Яким чином уява може сприяти подоланню стресу та тривоги?

Література:

1. Творча уява як складова психологічної готовності до навчання дітей дошкільного віку // Актуальні проблеми психології. 2022. № 39. С. 123–130.
2. Трансформація психологічних уявлень у науковій спадщині українських психологів // Habitus. 2022. № 39. С. 14–25.
1. Психологічний журнал // Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань: УДПУ, 2022. URL: <https://psyj.udpu.edu.ua>.
3. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" // Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
4. Український психологічний журнал // Українська психологічна асоціація.

Тема 14. Психологія мислення

Мислення є важливим психічним процесом, що дозволяє людині усвідомлювати, обробляти і систематизувати інформацію, формувати поняття, судження, міркування та приймати рішення. Цей процес є основою для пізнання навколишнього світу, планування діяльності та вирішення різноманітних проблем. Мислення взаємодіє з іншими психічними процесами, такими як пам'ять, увага, сприймання та уява, і є важливим інструментом для досягнення цілей і адаптації до змін у зовнішньому середовищі.

14.1. Мислення. Функції та класифікація видів

Мислення - це психічний процес, що полягає в розумовій обробці інформації, формуванні нових знань, прийнятті рішень і вирішенні проблем. Воно дозволяє людині працювати з абстрактними поняттями, аналізувати ситуації та здійснювати планування.

Основні функції мислення:

Пізнавальна функція - забезпечує отримання нових знань, розширення розуміння світу.

Регулююча функція - допомагає в регулюванні та адаптації поведінки до змінюваних умов.

Проблемно-пошукова функція - сприяє виявленню та вирішенню проблем, що виникають у процесі діяльності.

Перетворювальна функція - забезпечує створення нових ідей, рішень та концепцій, що змінюють умови існуючої реальності.

Класифікація видів мислення:

Конкретно-образне мислення - базується на конкретних образах і явищах, що з'являються в свідомості.

Абстрактно-логічне мислення - використовує абстракції та узагальнення для вирішення проблем, не залежить від конкретних фізичних об'єктів.

Творче мислення - включає здатність генерувати нові ідеї, оригінальні рішення і нестандартні підходи.

Аналіз і синтез - аналіз полягає в розчленуванні проблеми на складові частини, синтез - у поєднанні окремих елементів у нове ціле.

14.2. Операції мислення

Мислення складається з різноманітних операцій, які дозволяють людині маніпулювати інформацією та здійснювати когнітивну діяльність. Основні операції мислення включають:

Аналіз - процес розбиття складного об'єкта або явища на частини для кращого розуміння та вивчення його елементів.

Синтез - об'єднання окремих елементів або знань у нову цілісну структуру, що дозволяє створювати нові уявлення або рішення.

Порівняння - встановлення подібностей і відмінностей між об'єктами або явищами для кращого розуміння їх характеристик.

Абстракція - виділення істотних ознак об'єкта чи явища, відволікаючись від неважливих деталей.

Узагальнення - формулювання загальних висновків або правил на основі конкретних спостережень або фактів.

Конкретизація - процес уточнення або детального розгляду загальних понять, що дозволяє адаптувати теоретичні знання до практичних умов.

Кожна з цих операцій є важливою складовою частиною процесу мислення, що дозволяє людині здійснювати усвідомлене розуміння і переробку інформації для прийняття рішень і виконання задач.

14.3. Форми мислення

Мислення може проявлятися в різних формах, залежно від того, як організована розумова діяльність та які конкретні задачі вирішуються. Основними формами мислення є:

Поняття - це форма мислення, що відображає найбільш загальні й істотні ознаки об'єкта, явища або процесу. Поняття дає змогу людині класифікувати об'єкти на основі їх загальних характеристик.

Судження - це форма мислення, що виражає зв'язок між поняттями і характеризує властивості об'єктів або явищ. Судження можуть бути істинними чи хибними, залежно від того, чи відповідають вони реальності.

Міркування - це процес логічного обґрунтування висновків, що випливають із певних суджень чи фактів. Міркування допомагає зробити логічні висновки на основі вже відомих даних.

Розв'язування проблем - це форма мислення, спрямована на вирішення нестандартних ситуацій або завдань через пошук нових шляхів або рішень.

Кожна з форм мислення є важливою для розумової діяльності і допомагає людині будувати логічні зв'язки між різними аспектами дійсності, абстрагуватися від конкретних обставин і робити висновки на основі фактичних даних.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке мислення і яка його роль у процесі пізнання?
2. Які функції виконує мислення в психічній діяльності людини?
3. Як класифікуються види мислення? Наведіть приклади для кожного виду.
4. Які основні операції мислення існують, і як вони взаємодіють між собою?
5. Які етапи включає процес мислення, і чому вони важливі для вирішення задач?
6. Як аналіз і синтез допомагають людині в розв'язанні проблем?
7. В чому полягає різниця між конкретно-образним і абстрактно-логічним мисленням?
8. Як операція абстракції допомагає спростити розумову діяльність?
9. Які основні форми мислення існують і чому вони важливі для когнітивного розвитку?
10. Як поняття, судження та міркування взаємодіють у процесі мислення?
11. Як важливість логічного мислення проявляється у повсякденному житті?
12. Які фактори можуть впливати на якість і ефективність мислення?
13. Як творчість пов'язана з мисленням і які методи її розвитку існують?
14. Чому для правильного розв'язування проблем важливо поєднувати різні форми мислення?
15. Як поліпшити критичне мислення, щоб приймати більш обґрунтовані рішення?

Література:

1. Костюк М., Мазур Н. Психологія мислення // Збірник наукових праць ЛОГОС. 2021. №5. С. 45–53. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/logos/article/view/15730>.
2. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Стан та перспективи когнітивної психології в Україні // Науковий блог Національного університету "Острозька академія". – 2010. URL: <https://naub.oa.edu.ua/stan-ta-perspektyvy-kohnityvnoji-psyholohiji-v-ukrajini>.

3. Бігун Н. І. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи розвитку // Науковий вісник Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2021. №9. С. 123–129.

4. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" / за ред. С. Д. Максименка. – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. URL: <https://psychology-naes-ua.institute/read/1629>.

5. Психологічний журнал. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань: УДПУ, 2022. URL: <https://psyj.udpu.edu.ua>.

Розділ 4. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

Тема 15. Психологія волі

Психологія волі вивчає вольові процеси та механізми, які лежать в основі здійснення вольових зусиль і вибору людини. Воля є однією з основних психічних функцій, що допомагає людині діяти відповідно до своїх цілей, долати труднощі та приймати рішення, незважаючи на перешкоди. Вона дозволяє контролювати свої бажання і емоції, керувати поведінкою, а також здійснювати цілеспрямовані дії. Психологія волі займається дослідженням вольових процесів, таких як рішучість, наполегливість, витривалість і самоконтроль, а також вивчає вольові якості особистості, що впливають на її здатність ефективно досягати своїх цілей.

15.1. Вольові процеси. Визначення волі

Вольові процеси - це психічні механізми, які відповідають за свідоме управління поведінкою людини, а також за подолання внутрішніх конфліктів, сумнівів і перешкод, що виникають на шляху до досягнення мети. Воля визначається як здатність людини свідомо керувати своїми бажаннями, думками і діями, вибирати оптимальні стратегії поведінки і наполегливо рухатися до мети, незважаючи на труднощі та відволікаючі фактори. Вольові процеси включають мотиви, рішучість, концентрацію і самоконтроль, а також здатність до подолання перешкод.

15.2. Вольові якості

Вольові якості особистості включають такі риси, як рішучість, впевненість, самоконтроль, здатність до витривалості, дисципліна і відповідальність. Ці якості визначають, наскільки людина здатна долати труднощі на шляху до мети, утримуватися від імпульсивних рішень і зберігати стійкість перед випробуваннями. Вольові якості формуються в процесі життя під впливом соціальних, культурних і особистісних факторів, а також завдяки тренуванню та саморозвитку.

15.3. Значення волі у житті людини

Воля відіграє важливу роль у житті людини, оскільки вона забезпечує стабільність і ефективність у досягненні поставлених цілей. Вона допомагає людині долати труднощі, досягати високих результатів у навчанні, роботі, спорті та інших сферах діяльності. Воля є основою для самоконтролю, здатності приймати важливі рішення, долати сумніви і відмови. Відсутність

волі може призвести до імпульсивних і необдуманих вчинків, а також до відсутності здатності досягати довгострокових цілей.

Питання до самоконтролю

1. Що таке воля і як вона визначається в психології?
2. Як вольові процеси пов'язані з мотивацією та цілеспрямованістю?
3. Які основні вольові процеси характерні для людини?
4. Як воля впливає на процес прийняття рішень?
5. Які вольові якості особистості є найбільш важливими для досягнення успіху?
6. Як можна розвивати вольові якості в собі?
7. Які перешкоди можуть виникати при здійсненні вольових зусиль?
8. Як вольові процеси допомагають людині долати труднощі на шляху до мети?
9. Що таке самоконтроль, і як він пов'язаний з волею?
10. Як рішучість впливає на досягнення цілей?
11. Яка роль витривалості в здійсненні довгострокових цілей?
12. Як воля допомагає людині утримуватися від імпульсивних вчинків?
13. Чому важливо розвивати дисципліну для досягнення життєвих цілей?
14. Як зміни в волевих процесах можуть впливати на психологічне здоров'я людини?
15. Як можна тренувати свою волю для досягнення високих результатів у різних сферах життя?

Література:

1. Березовська І. В. Основні тенденції дослідження волі в сучасній психології // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. 2013. №1. С. 12–18.
2. Вінтюк Ю. В. Дослідження волі у навчальній роботі зі студентами-психологами // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки. 2020. №3. С. 45–52.
3. Скрипченко О. В. Поняття про волю // Загальна психологія. Київ: Видавничий центр "Академія", 2015. С. 215–220.
4. Підручники для вузів онлайн. Воля // Психологія. URL: <https://pidru4niki.com/00000000/psihologiya/volya>
5. Журнал "Психологія". Воля // Підручники для студентів онлайн. URL: <https://stud.com.ua/108650/psihologiya/volya>

Тема 16. Психологія емоцій і почуттів

Емоції та почуття є невід'ємною частиною психічного життя людини, які безпосередньо впливають на її поведінку, взаємодію з іншими людьми та ставлення до світу. Психологія емоцій і почуттів вивчає різноманітні емоційні переживання, механізми їх виникнення, а також вплив емоцій на психіку людини. Емоції допомагають людині адаптуватися до змін у навколишньому

середовищі, орієнтуватися в ньому та регулювати свою поведінку відповідно до власних потреб і цінностей.

16.1. Емоційні процеси. Почуття

Емоції є реакцією на певні події або стимули, що викликають у людині позитивні чи негативні переживання. Емоційні процеси включають сприйняття емоційних сигналів, їх оцінку, реакцію на ці оцінки та подальше поведінкове реагування. Почуття - це більш стійкі емоційні стани, що характеризуються тривалим впливом на емоційну сферу людини. Вони часто пов'язані з глибокими переживаннями та мають важливе значення для розвитку особистості, оскільки визначають ставлення людини до себе, інших людей та навколишнього світу.

16.2. Види почуттів

Почуття можна класифікувати за різними критеріями. Однією з основних класифікацій є поділ на позитивні та негативні почуття. Позитивні почуття, такі як радість, любов, вдячність, задоволення, стимулюють людину до творчої діяльності, досягнення своїх цілей і розвитку. Негативні почуття, такі як тривога, страх, гнів, печаль, служать сигналами про загрозу або незадоволені потреби і можуть спонукати людину до зміни своєї поведінки або до пошуку шляхів вирішення проблеми. Крім того, існують такі види почуттів, як моральні, соціальні та інтелектуальні почуття, які визначають ставлення людини до соціуму, етики, моралі та знань.

16.3. Індивідуальні особливості емоційної сфери

Індивідуальні особливості емоційної сфери визначаються різними факторами, такими як темперамент, виховання, соціальний досвід та культурні відмінності. Люди з різними типами темпераменту можуть по-різному реагувати на однакові емоційні стимули: хтось може бути схильним до сильних і бурхливих емоцій, а інші - до більш стриманих або затриманих реакцій. Також емоційна сфера формується під впливом соціального оточення, де важливу роль відіграють норми та традиції, які визначають допустимі форми вираження емоцій.

16.4. Значення емоційної сфери у житті людини

Емоційна сфера є важливим компонентом психічного здоров'я людини. Емоції допомагають людям орієнтуватися в навколишньому світі, визначати, що є важливим, а що — ні. Вони сприяють мотивації, адаптації до умов середовища та взаємодії з іншими людьми. Здатність керувати своїми емоціями є основою для ефективної міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя. Негативні емоції, такі як страх або гнів, можуть виступати як важливі механізми захисту, а позитивні емоції забезпечують підтримку мотивації та емоційної стійкості. Недостатня або надмірна емоційність може призвести до психічних розладів, таких як депресія чи тривожність.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке емоції і почуття, і чим вони відрізняються?

2. Як емоції впливають на поведінку людини?
3. Які основні емоційні процеси характерні для людини?
4. Що таке почуття, і як вони відрізняються від емоцій?
5. Які види почуттів існують, і як їх можна класифікувати?
6. Яке значення мають позитивні і негативні почуття для розвитку людини?
7. Як почуття впливають на взаємодію людей у суспільстві?
8. Які індивідуальні особливості можуть впливати на емоційну сферу людини?
9. Як темперамент людини може впливати на її емоційні реакції?
10. Як соціальне оточення формує емоційну сферу особистості?
11. Яке значення емоційної сфери для адаптації людини до навколишнього середовища?
12. Як емоції можуть служити сигналами для змін у поведінці людини?
13. Як емоційна сфера пов'язана з психічним здоров'ям людини?
14. Які емоційні процеси сприяють мотивації та досягненню цілей?
15. Як можна навчитися управляти своїми емоціями для покращення якості життя?

Література:

1. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості // Електронний архів Хмельницького національного університету. 2019. С. 45–53.
2. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. №7. С. 88–95.
3. Фурман В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 186–193.
4. Карпенко З. С. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості // Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. Вип. 43. С. 123–130.
5. Мартович З. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту особистості // Матеріали конференції «Розвиток сучасної психологічної науки: теорія та практика». 2019. С. 47–49.

Розділ 5. ПСИХОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ

Тема 17. Психологія темпераменту

Темперамент - це сукупність індивідуальних особливостей психічних процесів, які проявляються в характері реакцій людини на різноманітні зовнішні стимули, її активності, емоційних реакціях та взаємодії з іншими людьми. Ці особливості є вродженими і обумовлені фізіологічними та нейрофізіологічними процесами в організмі. Темперамент визначає загальний стиль поведінки, рівень емоційної стійкості та здатність до адаптації.

Вивчення темпераменту важливе не тільки для психології, але й для педагогіки, медицини та соціальних наук, оскільки розуміння індивідуальних відмінностей дозволяє створювати більш ефективні стратегії взаємодії та підтримки людей у різних сферах діяльності.

17.1. Темперамент. Теорії темпераменту

Темперамент є однією з основних характеристик особистості, яка визначає її реакції на події та ситуації навколишнього світу. Існує кілька теорій темпераменту, що намагаються пояснити його природу та механізми. Однією з найвідоміших є теорія Гіппократа, що розрізняла чотири типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. За цією теорією, темперамент залежить від переважання певних тілесних рідин, які визначають емоційність та активність особистості.

У сучасній психології теорії темпераменту включають біологічні та нейропсихологічні фактори. Наприклад, Айзенк запропонував дві основні характеристики темпераменту: екстраверсію та нейротизм, що визначають рівень емоційної стабільності та активності людини. Також існують теорії, які акцентують увагу на інтеграції темпераменту з іншими психічними процесами, такими як емоційна регуляція, когнітивні здібності та соціальна адаптація.

17.2. Фізіологічна основа темпераменту

Темперамент має фізіологічну основу, яка визначається функціонуванням нервової системи та її властивостями. Основні фізіологічні теорії темпераменту зосереджуються на діяльності центральної нервової системи (ЦНС) і її взаємодії з іншими системами організму. Зокрема, вивчення балансів між активністю симпатичної та парасимпатичної частин нервової системи дозволяє пояснити рівень емоційної збудливості, енергійності, здатності до швидкої адаптації або, навпаки, до психоемоційної стабільності.

У більш сучасних моделях акцент робиться на вивченні нейротрансмітерів та їх ролі в регуляції емоційної поведінки. Наприклад, серотонін, допамін і норадреналін пов'язані з емоційною стійкістю, мотивацією та рівнем агресії. Біологічні фактори взаємодіють з соціальним та культурним середовищем, яке теж впливає на розвиток темпераменту, що дозволяє більш точно охарактеризувати індивідуальні варіації в поведінці.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке темперамент, і як він впливає на особистість?
2. Які основні теорії темпераменту існують в психології?
3. Як теорія Гіппократа пояснює різні типи темпераменту?
4. Як класифікує темперамент за теорією Айзенка?
5. Яким чином темперамент взаємодіє з іншими характеристиками особистості?
6. Які фізіологічні механізми лежать в основі темпераменту?
7. Як нервова система впливає на темперамент людини?

8. Які функції виконують нейротрансмітери в процесах, пов'язаних з темпераментом?
9. Як соціальне середовище впливає на темперамент людини?
10. Чи можна змінити темперамент протягом життя, і якщо так, то яким чином?
11. Які основні фактори визначають тип темпераменту людини?
12. Як темперамент впливає на міжособистісні стосунки?
13. Які можливі наслідки для особистості внаслідок несумісності типів темпераменту?
14. Як темперамент пов'язаний з емоційною стійкістю та адаптацією до стресу?
15. Яким чином розуміння темпераменту може допомогти у професійному розвитку людини?

Література:

1. Тимоша Ю. В. Дослідження темпераменту студентів та його значення для оптимізації адаптаційного процесу // Матеріали конференції "Участь молоді в аграрній науці та виробництві". 2020. С. 154-155.
2. Каткова Т. А., Моцевий В. М. Темперамент та його дослідження у психологічній науці // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції "Тенденції розвитку психології та педагогіки". 2019. С. 19-23.
3. Пашнєв Б. Сучасні уявлення про природу темпераменту, його структуру і властивості // Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2015. Т. 2, №1 (3).
4. Мартиняк О. Дослідження темпераменту та його впливу на особистість // Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції "Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання". 2019. С. 290-291.
5. Михайлишин У. Б., Щур О. Я. Вплив темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. №3 (3). С. 164–179.

Тема 18. Психологія характеру

Характер - це сукупність стійких рис особистості, які визначають її поведінку, ставлення до інших людей і до навколишнього світу в цілому. Характер формується під впливом біологічних, соціальних і культурних факторів і є важливою складовою особистості, що впливає на спосіб взаємодії людини з середовищем. Психологія характеру вивчає, як формуються ці стійкі риси, їх взаємодія, а також їх вплив на поведінку та соціальну адаптацію індивіда.

18.1. Короткий аналіз характерологічних вивчень

Завдяки вивченню характеру психологи змогли сформулювати різні теорії і підходи, які дозволяють краще зрозуміти природу людської поведінки та внутрішнього світу. Однією з ранніх спроб систематизувати характеристики людського характеру була класифікація, запропонована Фрейдом, який

розглядав характер через призму психологічних механізмів, таких як ід, его і суперего. Вже пізніше інші психологи, зокрема Леонгард і Шмісс, стали більш детально аналізувати характерні риси та їх прояви в різних ситуаціях. Психологи стали розрізняти риси характеру, які є стійкими і загальними, і такі, що мають ситуативний характер. Вивчення характеру дозволяє допомогти в корекції поведінки, підвищенні емоційної стабільності, покращенні міжособистісних стосунків та розвитку соціальної адаптації.

18.2. Структура характеру

Структура характеру включає в себе різні елементи, такі як поведінкові риси, ставлення до навколишнього середовища, моральні принципи і установки, а також емоційні реакції. Вона є результатом впливу біологічних факторів і соціального досвіду. Однією з основних теорій, що описує структуру характеру, є підхід, що відносить до її складу такі компоненти як темперамент, волю, інтелектуальні здібності та соціальну орієнтацію. Наприклад, у волі важливими є такі риси, як рішучість і самоконтроль, а в соціальній орієнтації - здатність до співпраці та вміння орієнтуватися в соціальному середовищі.

Крім того, важливими елементами структури характеру є моральність і емоційна сфера, які визначають рівень співчуття, терпимості та емоційної стійкості індивіда. Всі ці елементи взаємопов'язані і разом визначають особливості поведінки людини в різних ситуаціях.

18.3. Класифікація акцентуацій за Леонгардом

Леонгард запропонував класифікацію акцентуацій характеру, що є однією з найбільш відомих в психолого-педагогічній практиці. За його теорією, акцентуація - це надмірне підсилення певних рис характеру, що може призводити до неадекватних або порушених реакцій на зовнішні впливи. Відповідно до Леонгарда, акцентуації можуть бути виражені в різних формах:

Тривожність - людина схильна до занепокоєння і переживань.

Демонстративність - прагнення привертати увагу оточуючих, самовиправдання.

Екстраверсія - орієнтація на зовнішній світ, висока активність і соціальна адаптація.

Інтроверсія - схильність до самотності, внутрішньої рефлексії.

Логічна акцентуація - зосередженість на досягненнях і контролюванні емоцій.

Ця класифікація допомагає краще зрозуміти індивідуальні особливості поведінки людей та сприяє корекції взаємодії в різних соціальних сферах, таких як педагогіка, психотерапія та соціальні взаємодії.

18.4. Значення вивчення характеру

Вивчення характеру є надзвичайно важливим, оскільки дає змогу краще зрозуміти природу людської поведінки, її стійкість і варіативність. Знання про характер дозволяє підбирати найбільш ефективні методи корекції особистісних проблем, покращувати комунікацію і взаємодію в колективі, а також розвивати соціальну адаптацію. Вивчення характеру важливе для

психологічної підтримки в кризових ситуаціях, у вирішенні міжособистісних конфліктів, а також для допомоги людям у розвитку позитивних рис особистості.

Характер також визначає стійкість до стресів, здатність до адаптації в складних умовах, тому правильне розуміння цих характеристик є важливим у психотерапевтичній практиці. Крім того, вивчення характеру є основою для розробки методик професійної орієнтації, розвитку управлінських навичок і соціальних компетенцій.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке характер і як він формується?
2. Які основні фактори впливають на розвиток характеру?
3. Як психологія характеру пов'язана з іншими аспектами особистості?
4. Які основні теорії вивчення характеру існують?
5. Які основні компоненти входять до структури характеру?
6. Як акцентуація може впливати на поведінку людини?
7. Яка класифікація акцентуацій була запропонована Леонгардом?
8. Як акцентуації характеру можуть проявлятися в різних життєвих ситуаціях?
9. Чому важливо розуміти структуру характеру для психологічної практики?
10. Як знання про характер може допомогти в педагогічній діяльності?
11. Які практичні аспекти важливі для корекції акцентуацій характеру?
12. Як характер впливає на здатність до соціальної адаптації?
13. Які риси характеру є найбільш важливими для успішної міжособистісної взаємодії?
14. Як можна використовувати знання про характер для підвищення емоційної стійкості?
15. Які переваги дає вивчення характеру в контексті розвитку професійних навичок?

Література:

1. Бігун Н. І. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи розвитку // Науковий вісник Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2021. №9. С. 123-129.
2. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. URL: <https://psychology-naes-ua.institute/read/1629>
3. Український психологічний журнал. – Київ: Українська психологічна асоціація, 2022. URL: <https://www.upa.guru/>
4. Наукові записки. Серія: Психологія. Кропивницький: Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2021. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/homepage>

5. Збірник наукових праць "Психологічні науки: проблеми і здобутки". Київ: Київський міжнародний університет, 2021. URL: <https://kymu.edu.ua/zbirnik-naukovikh-prats-psikhologichni-nauki-problemi-i-zdobutki>.

Тема 19. Психологія здібностей

Здібності - це індивідуальні особливості особистості, які визначають можливості людини до певної діяльності та здатність ефективно виконувати її. Здібності часто є основою для досягнення успіху в різних сферах життя, від навчання до професійної діяльності. У психології здібності вивчаються як важлива складова, яка визначає рівень розвитку людини та її здатність до самореалізації в певних сферах діяльності.

19.1. Здібності. Визначення здібностей та їх види

Здібності можна визначити як психічні якості особистості, які дозволяють людині досягати високих результатів у певній діяльності. Вони є індивідуальними та відрізняються між людьми за рівнем розвитку. Здібності можуть бути обумовлені як спадковими, так і соціальними факторами.

Здібності поділяються на два основних типи:

Спеціальні здібності - це здібності, які є важливими для певного виду діяльності. Наприклад, математичні здібності, художні здібності, мовні здібності тощо. Вони розвиваються через навчання та практику.

Загальні здібності - це здібності, що визначають загальний рівень інтелекту людини, її здатність до абстрактного мислення, розв'язання складних завдань та інші інтелектуальні функції.

Психологи також розрізняють такі види здібностей:

Інтелектуальні здібності (логічне мислення, здатність до аналізу та синтезу).

Творчі здібності (оригінальність, уява, інноваційний підхід до вирішення проблем).

Практичні здібності (уміння застосовувати знання на практиці, організаторські здібності).

Комунікативні здібності (навички спілкування, здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми).

19.2. Характеристика здібностей та їх розвиток

Здібності не є сталими, вони можуть змінюватися протягом життя людини. Їх розвиток залежить від кількох важливих чинників:

Спадковість - наявність генетичних передумов для розвитку певних здібностей. Наприклад, деякі люди можуть мати природний хист до музики або математики.

Навчання та тренування - здатність розвивати й удосконалювати здібності через практику та навчання. Це включає в себе як формальну освіту, так і неформальне навчання.

Мотивація та інтереси - особисте бажання досягти високих результатів у певній сфері діяльності стимулює розвиток здібностей.

Соціальна підтримка - взаємодія з іншими людьми, що може позитивно вплинути на розвиток здібностей. Наприклад, наставники, тренери чи колеги можуть допомогти розвивати потенціал.

Здібності часто піддаються корекції через тренування та спеціалізовану діяльність. Це означає, що кожна людина може розвивати свої здібності через практику, самовдосконалення та навчання. Однак важливо пам'ятати, що на певні здібності впливає також рівень інтелекту та інших психічних процесів, які можуть бути різними у різних людей.

19.3. Рівні розвитку здібностей

Розвиток здібностей відбувається поступово і проходить кілька стадій, що визначають рівень їх сформованості:

Початковий рівень - на цьому етапі людина лише починає розвивати здібності в певній сфері, здебільшого на основі базових знань та умінь.

Середній рівень - людина починає застосовувати свої здібності на практиці, вирішувати більш складні завдання, розвиваючи свої навички через досвід і навчання.

Високий рівень - на цьому етапі здібності повністю сформовані, людина може виконувати складні завдання з високим рівнем ефективності і точності, а також застосовувати інноваційний підхід у вирішенні завдань.

Експертний рівень - це рівень, при якому індивід досягає високої майстерності та стає експертом у своїй галузі. Здібності на цьому рівні здатні призводити до новаторства та створення нових методів чи ідей у певній сфері діяльності.

Індивідуальні відмінності у розвитку здібностей можуть бути значними, і в залежності від умов життя людина може мати можливість досягти високого рівня розвитку в тій чи іншій сфері.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке здібності і як вони впливають на діяльність людини?
2. Які існують види здібностей?
3. Як здібності пов'язані з інтелектом та іншими психічними якостями?
4. Які основні фактори впливають на розвиток здібностей?
5. Як спадковість може вплинути на розвиток здібностей?
6. Яку роль у розвитку здібностей відіграє навчання та тренування?
7. Як мотивація впливає на розвиток здібностей?
8. Які соціальні фактори можуть допомогти в розвитку здібностей?
9. Як визначити рівень розвитку здібностей у людини?
10. Що таке початковий рівень розвитку здібностей?
11. Як виглядає середній рівень розвитку здібностей?
12. Що включає в себе високий рівень розвитку здібностей?
13. Які ознаки експертного рівня розвитку здібностей?
14. Як здібності можуть змінюватися протягом життя людини?
15. Чому важливо розвивати здібності в різних сферах діяльності?

Література:

1. Біла І. М. Здібності: дефініції та характеристики // Актуальні проблеми психології обдарованості та творчості: новітні розробки українських вчених. 2014. С. 13-20.
2. Шарова Т. Особливості розвитку загальних інтелектуальних здібностей здобувачів освіти до вивчення фундаментальних наук // Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2023. №4.
3. Щербакова О. О. Особистісні особливості академічно здібних та академічно неуспішних учнів основної школи // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". 2019. №16. С. 276-284.
4. Бігун Н. І. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи розвитку // Науковий вісник Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2021. №9. С. 123-129.
5. Збірник наукових праць "Психологічні науки: проблеми і здобутки" / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Київський міжнародний університет, 2021. 320 с. URL: <https://kymu.edu.ua/zbirnik-naukovikh-prats-psikhologichni-nauki-problemi-i-zdobutki>

Тема 20. Психічний розвиток

Психічний розвиток - це складний, багатогранний процес зміни та вдосконалення психічних функцій людини впродовж її життя. Цей процес передбачає не тільки зміну рівня інтелектуальної активності та здатностей до вирішення завдань, але й емоційних та соціальних аспектів особистості. Психічний розвиток є інтегративним і включає в себе взаємодію біологічних, психологічних і соціальних факторів.

20.1. Загальне поняття про психічний розвиток

Психічний розвиток людини починається від народження і триває протягом всього життя. Він охоплює багато аспектів: інтелектуальні можливості, емоційну сферу, здатність до саморегуляції, соціальну адаптацію та інші. Психічний розвиток - це не лише накопичення знань і навичок, але й зміни у способах сприйняття, уявлень, думок, переконань, емоцій і вчинків.

Цей процес включає такі ключові етапи:

Фізіологічний аспект: змінюються нервова система і мозок, що впливає на когнітивні й емоційні здібності.

Соціальний аспект: взаємодія з оточенням і суспільством є критично важливим для психічного розвитку, оскільки соціальні взаємодії формують поведінку та ставлення людини до світу.

Психологічний аспект: змінюються психічні функції, такі як увага, пам'ять, мислення, що дозволяють людині пристосовуватися до нових умов і задач.

Психічний розвиток часто відбувається через взаємодію природних інстинктів і зовнішніх впливів, таких як виховання, освіта і життєвий досвід.

20.2. Основні теорії психічного розвитку людини

Існує кілька ключових теорій, які пояснюють процес психічного розвитку:

Теорія Жана Піаже: Піаже вважав, що розвиток когнітивних функцій людини відбувається через чотири основні стадії: сенсомоторну, передопераційну, конкретно-операційну та формально-операційну. Кожна стадія є відображенням зрілості мозку та змін у способах мислення і пізнання світу.

Теорія Льва Виготського: Виготський підкреслював роль соціальних факторів у психічному розвитку. Він стверджував, що когнітивний розвиток не може бути повністю відокремлений від соціальної взаємодії. Для Виготського важливою була концепція «зони найближчого розвитку», що означає область між тим, що дитина може зробити самостійно, і тим, що вона може зробити з допомогою більш досвідчених людей.

Теорія Еріка Еріксона: Еріксон розглядав розвиток особистості через систему стадій, що визначають емоційне, соціальне та психологічне становлення людини. Кожна стадія має свою кризу, яку потрібно вирішити для розвитку здорової особистості.

Теорія Абрахама Маслоу: Маслоу зосередився на мотивації і потребах людини, які змінюються на різних етапах життя. За його моделлю, кожна людина прагне до самореалізації, досягнення вищих психологічних і соціальних цілей через задоволення базових потреб.

Теорія Джона Болбі: Він розвинув концепцію прив'язаності, яка вказує на важливість перших соціальних зв'язків, які дитина встановлює з опікунами. Ці зв'язки є основою для подальшого розвитку соціальних та емоційних функцій.

20.3. Вікова періодизація психічного розвитку людини

Вікова періодизація психічного розвитку поділяється на різні етапи, на яких змінюються психічні функції, особистісні характеристики та соціальні ролі. Однією з найбільш поширених періодизацій є та, що розроблена в межах психоаналітичних і когнітивних теорій.

Основні періоди психічного розвитку:

Немовлячий вік (від народження до 1 року): це період формування базових довірчих відносин з оточенням, розвитку первинних психічних функцій (сприйняття, увага, пам'ять).

Ранній вік (від 1 до 3 років): розвиток мовлення, зростання самосвідомості, соціальних взаємодій.

Дошкільний вік (від 3 до 6 років): активний розвиток пізнавальних функцій, формування основних соціальних та емоційних навичок.

Шкільний вік (від 6 до 12 років): становлення інтелектуальних і моральних принципів, розвиток здатностей до абстрактного мислення.

Підлітковий вік (від 12 до 18 років): період емоційних змін, соціальних експериментів, формування ідентичності.

Ранній дорослий вік (від 18 до 30 років): розвиток кар'єри, стосунків, формування зрілої особистості.

Середній вік (від 30 до 60 років): стабільність у професійній діяльності, зміни у фізичному і психологічному стані, переоцінка життєвих цілей.

Пізній вік (після 60 років): адаптація до старіння, переосмислення життєвих досягнень.

Ці вікові періоди мають велике значення для розуміння того, як психічний розвиток впливає на життя людини і як соціальні та психологічні умови змінюються у різних етапах її існування.

Питання до самоконтролю:

1. Що таке психічний розвиток і як він визначається?
2. Як емоційна сфера впливає на психічний розвиток людини?
3. Які основні теорії психічного розвитку людини?
4. В чому полягає концепція Жана Піаже про когнітивний розвиток?
5. Як роль соціального середовища впливає на розвиток людини за теорією Виготського?
6. Які етапи розвитку особистості описані в теорії Еріка Еріксона?
7. Яку роль у розвитку людини відіграє мотивація за теорією Маслоу?
8. Як теорія прив'язаності Болбі пов'язана з психічним розвитком?
9. Які основні періоди психічного розвитку людини?
10. Як психічний розвиток змінюється в період дошкільного віку?
11. Які особливості психічного розвитку підлітків?
12. Як середній вік впливає на психічний розвиток людини?
13. Які зміни відбуваються в пізньому віці з точки зору психічного розвитку?
14. Як спадковість і середовище впливають на психічний розвиток людини?
15. Які психологічні і соціальні фактори сприяють психічному розвитку в ранньому дитинстві?

Література:

1. Паркулаб О. Г. Психічний розвиток людини та його особливості // Лекція. 2020. 15 с.
2. Кутішенко В. О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навчальний посібник // Київський університет імені Бориса Грінченка. 2015. 200 с.
3. Бігун Н. І. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи розвитку // Науковий вісник Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2021. №9. С. 123-129.
4. Гаврилов О. В. Мова, мовлення, їхні функції і вплив на психічний розвиток особистості // Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2018. №2.
5. Лапченко О. В. Історичні етапи становлення психології розвитку // Науковий вісник. 2020. С. 105-108.

II. ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. *Психологія як наука*: Написати есе на тему «Чому психологія є важливою для професійного розвитку інженера?».
2. *Основи загальної психології*: Розробити презентацію про основні етапи розвитку психології як науки.
3. *Пізнавальні процеси*: Провести самоспостереження за своєю увагою протягом дня і скласти звіт про фактори, що впливають на її концентрацію.
4. *Емоції та почуття*: Створити добірку візуальних зображень (колаж), які асоціюються з різними емоційними станами, і пояснити свій вибір.
5. *Мотивація та воля*: Розробити особистий план досягнення мети з описом мотивів і можливих перешкод.
6. *Особистість у психології*: Провести аналіз особистісних характеристик відомої постаті, використовуючи теоретичні знання.
7. *Психологія спілкування*: Написати сценарій діалогу, у якому враховуються психологічні особливості вербальної і невербальної комунікації.
8. *Групова динаміка*: Скласти карту ролей у власній навчальній групі, пояснивши, як вони впливають на взаємодію.
9. *Темперамент і характер*: Провести тест на визначення типу темпераменту і підготувати рефлексію щодо результатів.
10. *Розвиток особистості*: Створити мапу особистісного розвитку з акцентом на ключові життєві події.
11. *Психологія діяльності*: Проаналізувати власну навчальну діяльність, визначивши її сильні та слабкі сторони.
12. *Психологічна установка*: Написати есе на тему «Як установки впливають на мої рішення та поведінку?».
13. *Стрес і копінг-стратегії*: Розробити інфографіку про ефективні методи боротьби зі стресом.
14. *Психологія конфлікту*: Написати аналіз конфлікту, з яким ви стикалися, з рекомендаціями щодо його вирішення.
15. *Міжособистісні стосунки*: Підготувати презентацію про особливості ефективної комунікації у колективі.
16. *Соціальна психологія*: Провести аналіз соціальних стереотипів на прикладі обраної теми.
17. *Психологія творчості*: Розробити креативний проект (малюнок, вірш або інший формат), що ілюструє поняття творчості.
18. *Психологія управління*: Скласти сценарій успішного лідерського стилю для вирішення командного завдання.
19. *Психологія навчання*: Створити ментальну карту, що ілюструє основні фактори успішного навчання.
20. *Психологічне благополуччя*: Підготувати особистий план підтримки психологічного благополуччя з акцентом на практичні дії.

III. ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ РЕФЕРАТУ

Реферат - це самостійна творча робота студента, що засвідчує його знання з певної теми, розуміння основних підходів до вирішення конкретної проблеми, а також відображає власні погляди майбутнього фахівця та демонструє його вміння аналізувати і осмислювати явища і процеси на основі теоретичних знань.

Протягом вивчення дисципліни здобувачі самостійно готують реферат за темами з рекомендованого переліку відповідно останній цифрі шифру (див. список студентів з шифрами на сторінці Moodle), або за самостійно обраною темою, попередньо узгодженою з викладачем.

Крайня цифра номеру шифру	Номер теми реферату на вибір
1	1; 11; 21; 31; 41; 51; 61; 71; 81; 91
2	2; 12; 22; 32; 42; 52; 62; 72; 82; 92
3	3; 13; 23; 33; 43; 53; 63; 73; 83; 93
4	4; 14; 24; 34; 44; 54; 64; 74; 84; 94
5	5; 15; 25; 35; 45; 55; 65; 75; 85; 95
6	6; 16; 26; 36; 46; 56; 66; 76; 86; 96
7	7; 17; 27; 37; 47; 57; 67; 77; 87; 97
8	8; 18; 28; 38; 48; 58; 68; 78; 88; 98
9	9; 19; 29; 39; 49; 59; 69; 79; 89; 99
10	10; 20; 30; 40; 50; 60; 70; 80; 90; 100

Процес підготовки реферату містить у собі наступні етапи:

1. Вибір теми.
2. Вивчення спеціальної літератури за темою реферату.
3. Складання плану.
4. Добір і вивчення додаткових джерел та інформації з обраної теми.
5. Опрацювання зібраного матеріалу.
6. Безпосереднє написання тексту реферату.
7. Формулювання висновків.
8. Оформлення реферату і списку джерел інформації.
9. Самокритична оцінка змісту і виправлення помилок.
10. Підготовка тез або доповіді до захисту реферату.
11. Захист реферату з презентацією (під час практичного заняття).

Реферат має бути літературно та технічно грамотно викладений і відповідати певним вимогам оформлення. Він повинна включати титульну сторінку, план (зміст), вступ, виклад матеріалу згідно із планом, заключну частину (висновок), список використаних джерел, додатки (за необхідністю).

У вступі обґрунтовуються актуальність теми, її особливості, значущість з огляду на потреби суспільства та розвиток конкретної галузі науки або практичної діяльності.

В основній частині здійснюється огляд основних теоретичних та експериментальних досліджень з теми, зазначається хто з учених вивчав дану проблему, які ідеї висловлював. Визначаються сутність проблеми, основні чинники, що зумовлюють розвиток явища або процесу, що вивчається, наводиться перелік основних змістовних аспектів проблеми, які розглядалися вченими. Визначаються недостатньо досліджені питання, з'ясовуються причини їх слабого висвітлення.

Потім здійснюється поглиблений аналіз сучасного стану процесу або явища, тлумачення основних поглядів і позицій щодо проблеми, та думки відносно перспектив розвитку.

Наприкінці кожного пункту слід одним-двома абзацами підкреслити, що найважливішого було викладено.

У висновках надаються узагальнені ідеї, думки, оцінки, пропозиції автора.

Висновки до реферату мають відповідати темі реферату та у стислій формі містити основні теоретичні положення і аналіз сучасного стану педагогічної проблеми, яка розглядалася автором реферату. Обсяг висновків – 1-1,5 аркуша.

До списку використаних джерел включають публікації, звертаючи особливу увагу на публікації останніх 5-10 років, Інтернет-ресурси і роботи останнього року. Список використаної літератури складає до 10 джерел.

У додатках за необхідності наводяться таблиці, схеми, якщо вони суттєво полегшують розуміння роботи.

Кожен додаток починається з нової сторінки, мають посередині запис за зразком: Додаток А та назву матеріалу, який внесений до додатку. Чергуються додатки за допомогою великих букв українського алфавіту.

Реферат має бути надрукований з одного боку білого паперу формату А4 (210x297 мм). Загальний обсяг реферату, включаючи список використаних літературних джерел та додатки, *10 - 15 сторінок*, надрукованих через 1,5 інтервалу (30 рядків на сторінці) шрифтом “Times New Roman” розміром 14 пунктів (60 знаків у рядку, враховуючи проміжки між словами).

Аркуш реферату повинен мати поля: ліве – 30 мм, верхнє – 20 мм, праве – 15 мм, нижнє – 20 мм.

Нумеруються всі сторінки роботи до останньої, враховуючи ілюстрації та додатки, без пропусків, повторів і літерних додатків. Першою сторінкою вважається титульна, на якій цифра “1” не ставиться. Отже, загальна нумерація роботи починається на наступній сторінці (зміст реферату) з цифри “2”. Порядковий номер сторінки проставляється з права її верхнього поля.

Текст реферату може ілюструватись схемами, фотографіями, графіками, таблицями, які також виконуються на стандартних аркушах паперу формату А4. Кількість ілюстрацій повинна бути достатньою для того, щоб

надати тексту зрозумілості та конкретності. Усі ілюстрації (фотографії, схеми тощо) називають рисунками і нумерують послідовно. Номер і назву рисунка пишуть під графічним зображенням. Ілюстративний матеріал розміщують у тексті одразу після посилання на нього.

На запозичену з інших джерел інформацію, а також на цитати, що наводяться в тексті, мають бути зроблені посилання. Їх наводять одразу після закінчення цитати в квадратних дужках, де вказують порядковий номер джерела у списку використаної літератури та відповідні сторінки джерела, наприклад, [14, с. 3-48].

Захист реферату – це не його читання за текстом. Це – короткий, стислий виклад найосновніших положень, цікавих та нових фактів, найсуттєвіших висновків. Його формою може бути підготовлена промова, доповідь з ПРЕЗЕНТАЦІЄЮ, тривалістю до 5-7 хвилин.

Після доповіді студента по захисту свого реферату, студенти та викладач можуть задавати запитання.

Реферат оцінюється, спираючись на такі критерії:

1. Відповідність темі змісту реферату.
2. Глибина і повнота розкриття теми.
3. Логіка викладення матеріалу.
4. Термінологічна чіткість, виклад цитат.
5. Рівень навичок самостійної роботи з науковою літературою та вміння її критично аналізувати.
6. Власне бачення проблеми автором, самостійний, творчий характер.
7. Правильне оформлення реферату і списку використаних джерел.
8. Якщо реферат є основою усного повідомлення, то слід урахувати уміння автора відібрати найсуттєвіший матеріал для короткого виступу.
9. Якість захисту та презентації результатів реферативного дослідження.

Оцінюється самостійна робота з підготовки та захисту реферату у межах 21 бала.

Бали	Оцінка	Характеристика
19-21	відмінно	Оформлення реферату відповідає вимогам, викладений матеріал повністю розкриває тему з презентацією, студент вільно володіє викладеним матеріалом
12-18	добре	Оформлення реферату відповідає вимогам, викладений матеріал розкриває тему, студент добре (з незначними неточностями) володіє викладеним матеріалом
6-11	задовільно	Оформлення реферату відповідає вимогам, обраний матеріал недостатньо розкриває обрану тему, студент достатньо володіє викладеним матеріалом
5 і менше	незадовільно	Оформлення не відповідає вимогам, обраний матеріал не розкриває тему, студент не володіє викладеним матеріалом

У разі незадовільної оцінки студент доопрацьовує та переоформлює реферат відповідно вимог і повторно захищає його.

IV. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА. ПСИХІКА Й ОРГАНІЗМ

1. Основні етапи становлення й розвитку психології.
2. Тлумачення понять «свідомість» і «самосвідомість» у провідних психологічних теоріях.
3. Проблеми методу дослідження в психології.
4. Змінені стани свідомості: медитація, гіпноз, вплив наркотичних препаратів тощо. Можливі механізми їх пояснення.
5. Паранормальні явища: можливі механізми та природа їх прояву.
6. Роль психологічних знань у формуванні фахівця.
7. Еволюція психіки.

ЧУТТЄВІ ФОРМИ ПІЗНАННЯ ДІЙСНОСТІ

8. Зв'язок відчуттів із властивостями зовнішнього середовища та внутрішніх систем організму.
9. Психофізіологічні механізми формування відчуттів.
10. Особливості будови й функціонування зорового сприйняття.

РАЦІОНАЛЬНІ ФОРМИ ПІЗНАННЯ ДІЙСНОСТІ

11. Психологічні теорії уваги.
12. Увага й установка (концепція Д. Н. Узнадзе).
13. Емоційно-моторна теорія уваги Т. Рібо.
14. Прийоми розвитку уваги.

МИСЛЕННЯ

15. Психологія творчого мислення.
16. Особистісні особливості творчої людини.
17. Мислення й інтелект.
18. Діагностика розумового розвитку. Коефіцієнт інтелекту.
19. Проблеми та шляхи розвитку творчого мислення.
20. Порівняльна характеристика теоретичного й емпіричного мислення.

ПАМ'ЯТЬ

21. Теорії пам'яті в психології.
22. Взаємозв'язок і взаємодія різних видів пам'яті в людини.
23. Практичні висновки-рекомендації щодо поліпшення пам'яті.
24. Індивідуальні особливості пам'яті та здатності людини.

ВІДЧУТТЯ

25. Зв'язок відчуттів із властивостями зовнішнього середовища та внутрішніх систем організму.
26. Психофізіологічні механізми формування відчуттів.
27. Особливості будови й функціонування зорового сприйняття.

СПРИЙНЯТТЯ

28. Вплив мислення на розвиток сприйняття.
29. Закони й загадки зорового сприйняття.

УЯВА

30. Уява й індивідуальна творчість.
31. Уява та проектні особистісні тести.
32. Уява й художня творчість.

МОВЛЕННЯ

33. Відмінність мови людини як засобу спілкування від сигналів тварин.

34. Феномен езопової мови.

35. Розвиток і взаємозв'язок мови й мислення.

36. Теорії засвоєння мови й розвитку мовлення.

37. Структура мови й мовної діяльності.

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

38. Виховання естетичних почуттів.

39. Роль емоцій у діяльності людини.

40. Комунікативна функція емоцій.

41. Сигнальна функція емоцій.

42. Культура вираження емоцій і почуттів.

43. Емоційно-вольова регуляція діяльності.

44. Вольові якості особистості.

45. Роль волі у вихованні людини.

46. Гнів і його наслідки в житті людини (природа гніву; наслідки прояву гніву (психологічні й фізіологічні); способи управління гнівливістю).

СПРЯМОВАНІСТЬ. МОТИВИ. САМООЦІНКА

47. Гармонійний розвиток особистості в ментальності народів світу.

48. Кар'єрне зростання фахівця як умова реалізації успішності особистості.

49. Свідомість і самосвідомість особистості.

50. Професійний аспект особистісного зростання.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ЛЮДЕЙ У ГРУПІ

51. Нормативна поведінка в студентській групі.

52. Вплив групи на особистість.

53. Методи вивчення міжособистісних відносин у групі.

54. Роль і рольова поведінка в групі.

55. Проблема конформізму в психології.

56. Соціально-психологічний клімат навчальної групи.

57. Етапи формування колективу.

58. Типи лідерів у групі

ТЕМПЕРАМЕНТ. ХАРАКТЕР

59. Конституційні теорії темпераменту (Кречмер, Шелдон).

60. Особливості виховання й навчання дітей різного віку з різними типами темпераменту.

61. Формування й розвиток таланту.

62. Роль геніїв у культурно-історичному розвитку суспільства.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

63. Характеристика конфлікту як соціального феномена.

64. Технології управління конфліктами.

65. Шляхи запобігання конфлікту.

- 66. Алгоритми діяльності керівника з управління конфліктами.
- 67. Стратегії поведінки особистості в конфлікті.
- 68. Технології ефективного спілкування й раціональної поведінки в конфлікті.

- 69. Типологія конфліктів у сфері управління.

СПІЛКУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ДІЯЛЬНОСТІ

- 70. Оптимізація процесу спілкування.
- 71. Особливості спілкування в соціальних мережах.
- 72. Проблеми й перспективи ділового INTERNET-спілкування.
- 73. Проблеми міжкультурних бар'єрів у спілкуванні.
- 74. Мистецтво спілкування з батьками й дітьми.
- 75. Проблеми професійного спілкування в умовах навчання у вищій школі.

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ

- 76. Вплив батьківського стилю в розвитку особистості дитини.
- 77. Соціалізація підлітків у світі.
- 78. Психологія людей похилого віку: виклики та проблеми старіння.

ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

- 79. Предмет та завдання вікової психології. Вікова психологія в системі наук.

- 80. Історія виникнення і розвитку вікової психології.
- 81. Основні розділи вікової психології.
- 82. Сучасний стан та задачі вікової психології.
- 83. Методи вікової психології.
- 84. Причини виникнення дитячої психології як науки.
- 85. Основні напрями досліджень у вітчизняній віковій психології.
- 86. Розвиток вікової психології на Україні.
- 87. Використання тестів при вивченні особливостей психічного розвитку дітей.

- 88. Характеристика методу близнюків.
- 89. Експеримент, особливості його використання в дитячій психології.

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

- 90. Вплив соціальних мереж на міжособистісні відносини.
- 91. Механізми формування стереотипів та упереджень.
- 92. Психологія мас і поведінка індивіда групи.
- 93. Професійно значущі якості особистості соціального педагога.
- 94. Аутоагресія (суїцид) і її профілактика.
- 95. Профілактика відхилень у поведінці підлітків – учасників неформальних молодіжних груп.

- 96. Вплив ЗМІ на формування дитячої агресивності (злочинності).
- 97. Психолого-педагогічні проблеми статевого виховання.

КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ

- 98. Методи боротьби зі стресом і тривогою у суспільстві.
- 99. Психологічні аспекти депресії: причини, прояви та лікування.
- 100. Роль психотерапії у реабілітації після травматичних подій.

V. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення психології як науки та охарактеризуйте її предмет і завдання.
2. Назвіть основні методи психологічного дослідження та поясніть їх застосування.
3. Охарактеризуйте основні етапи розвитку психології як науки.
4. Що таке пізнавальні процеси? Поясніть їх значення у формуванні поведінки людини.
5. Охарактеризуйте основні види уваги та способи її концентрації.
6. Що таке емоції? Поясніть їх роль у регуляції поведінки людини.
7. Дайте визначення мотивації та поясніть її значення у діяльності людини.
8. Розкрийте поняття «воля» та її значення у досягненні цілей.
9. Охарактеризуйте основні теорії особистості у психології.
10. Що таке темперамент? Назвіть його типи та основні характеристики.
11. Дайте визначення характеру та поясніть, як він впливає на поведінку людини.
12. Охарактеризуйте етапи розвитку особистості.
13. Що таке міжособистісне спілкування? Назвіть його основні види.
14. Поясніть, як невербальна комунікація впливає на процес спілкування.
15. Що таке соціальна група? Охарактеризуйте її основні типи.
16. Поясніть, як відбувається формування групової динаміки.
17. Дайте визначення конфлікту та назвіть основні стратегії його вирішення.
18. Що таке стрес? Назвіть основні методи його подолання.
19. Поясніть значення психологічних установок у формуванні поведінки.
20. Що таке психологічне благополуччя? Назвіть його основні складові.
21. Охарактеризуйте основні аспекти професійної етики у психології.
22. Як психологія використовується у навчальному процесі?
23. Поясніть роль психології у розв'язанні професійних завдань інженера.
24. Як творчість впливає на особистісний розвиток людини?
25. Поясніть, як знання психології може допомогти у лідерській діяльності.
26. Що таке самооцінка? Як вона впливає на поведінку та діяльність людини?
27. Охарактеризуйте механізми психологічного захисту особистості.
28. Що таке когнітивні спотворення? Наведіть приклади та поясніть їх вплив.
29. Поясніть роль психології у формуванні міжкультурної компетентності.

30. Як впливають стереотипи на соціальну взаємодію?
31. Охарактеризуйте основні стадії життєвого циклу людини за теорією Еріка Еріксона.
32. Що таке емоційний інтелект? Як його можна розвивати?
33. Як стрес впливає на фізичне та психічне здоров'я людини?
34. Поясніть поняття «групове мислення» та його вплив на прийняття рішень у колективі.
35. Що таке професійна деформація особистості? Як її уникнути?
36. Охарактеризуйте поняття «асертивна поведінка» та її значення у спілкуванні.
37. Як відбувається формування мотивації до навчання?
38. Що таке адаптація? Які фактори впливають на її ефективність?
39. Поясніть поняття «лідерство» та охарактеризуйте основні стилі лідерства.
40. Як психологічні тести використовуються у професійній діяльності?
41. Що таке самоактуалізація? Назвіть її основні характеристики.
42. Як формуються цінності та установки у особистості?
43. Поясніть роль мови у розвитку мислення.
44. Що таке рефлексія? Як її можна використовувати для особистісного розвитку?
45. Охарактеризуйте основні моделі поведінки у конфліктних ситуаціях.
46. Як соціальні мережі впливають на психологічний стан особистості?
47. Поясніть поняття «психологічна гнучкість» та її значення у сучасному світі.
48. Як формуються звички та які механізми сприяють їх зміні?
49. Що таке «психологія щастя»? Які фактори сприяють суб'єктивному благополуччю?
50. Як знання психології допомагає у вирішенні етичних дилем у професійній діяльності?
51. Що таке когнітивний розвиток? Назвіть його основні етапи.
52. Як формується емоційна прив'язаність у дитинстві?
53. Що таке поведінкові реакції? Як їх можна контролювати?
54. Поясніть роль мотиваційних теорій у професійній діяльності.
55. Як відрізняються біологічні та соціальні аспекти поведінки?
56. Що таке фрустрація? Як її подолати?
57. Охарактеризуйте поняття «ментальне здоров'я» та фактори, що його підтримують.
58. Як групові норми впливають на індивідуальну поведінку?
59. Що таке когнітивна поведінкова терапія? У яких випадках вона застосовується?
60. Поясніть, як розвивати стійкість до зовнішніх стресових чинників.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Атаєва Олена Алімівна

ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями
015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)», 073 «Менеджмент»,
141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 30.01.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 4,12. Обсяг 1,261 Мб. Зам. № 14/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна