

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Електронні методичні рекомендації
за змістовими модулями 5 та 6
до курсу за спеціальністю 053 «Психологія»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

ОДЕСА
ОНУ
2023

УДК 159.9 (076)
З-14

Укладач:

С. Л. Чачко, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психології розвитку особистості ФПСР Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

Рецензенти:

З. О. Кіреєва, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та психології розвитку особистості ФПСР Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Н. В. Артюхіна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психології розвитку особистості ФПСР Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету
психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 2 від 26 жовтня 2022 р.*

З-14 **Загальна психологія** [Електронний ресурс] : електрон. метод. рекомендації за змістовими модулями 5 та 6 до курсу за спеціальністю 053 «Психологія» для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти / уклад. С. Л. Чачко. – Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 29 с. – 0,8 МБ.

Методичні рекомендації призначені для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». В них послідовно і цілісно розглянуто теоретичні та емпіричні основи психології психічних процесів, представлені такі найважливіші розділи даної предметної області, як відчуття, сприйняття, уявлення, уява, пам'ять, увага.

Мета методичних рекомендацій виражається в можливості їх використання в навчальному процесі студентами для теоретичного та практичного опрацювання матеріалів курсу.

УДК 159.9 (076)

ЗМІСТ

Вступ	4
Мета та завдання навчальної дисципліни	5
Зміст навчальної дисципліни	8
Список навчальної літератури	20
Методи навчання. Форми контролю і методи оцінювання	22
Питання до підсумкового контролю	24
Теми контрольних робіт	
(для студентів заочної форми навчання)	27

ВСТУП

В методичних рекомендаціях за змістовими модулями 5 та 6 до курсу «Загальна психологія» для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» послідовно і цілісно викладаються теоретичні та емпіричні основи психології психічних процесів та станів, представлений ясний, переконливий аналіз таких найважливіших розділів даної предметної області, як мислення, мовлення, воля, емоції, адаптація, здоров'я. Основна мета курсу полягає в тому, щоб ознайомити студентів з основними поняттями, теоріями і проблемами загальної психології, сформувані у студентів необхідні психологічні знання для вирішення практичних завдань в професійній діяльності і повсякденному житті.

В результаті вивчення курсу студенти повинні усвідомити сутність психічних процесів та станів людини, знати їх основні функції, особливості та властивості, індивідуальні відмінності; самостійно працювати з науковою літературою; активізувати знання загальної психології при вивченні інших психологічних дисциплін; вступати у наукові дискусії, демонструючи як наукові знання, так і власну позицію.

Основною формою вивчення студентами курсу «Загальна психологія» є відвідування лекційних та практичних занять, які охоплюють своїм змістом сутність основних питань загальної психології, а також самостійна робота студентів по вивченню рекомендованої літератури.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета

Навчальний курс «Загальна психологія» є одним із обов'язкових курсів циклу професійної підготовки бакалаврів за спеціальністю «Психологія» і включає сплановані та рівномірно розподілені складові теоретичної та практичної підготовки. Мета курсу – закласти фундамент психологічних знань, ознайомивши студентів з найзагальнішими поняттями, проблемами та закономірностями психічної діяльності людини. Низка проблем загальної психології далі буде деталізована в інших дисциплінах. Весь курс створить понятійну та методологічну базу для їх засвоєння.

Завдання

- засвоїти понятійний апарат дисципліни, оволодіти такими базовими поняттями як мислення, мовлення, воля, емоції, адаптація, здоров'я;

- сформуванню здатність до аналізу теоретичних і емпіричних досліджень з проблем загальної психології в історичному контексті з метою формування комплексних уявлень про феномен в професійній свідомості студентів;

- розглянути теоретичні підходи до розуміння мислення, мовлення, волі, емоцій, адаптації, здоров'я як необхідної умови для розуміння причин, механізмів формування та феноменологічних особливостей явища, а також подальшого їх урахування в організації психодіагностичної та консультативної роботи практичного психолога.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних **компетентностей**:

Загальні компетентності:

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК.12. Здатність аналізувати власну діяльність

та застосовувати методи когнітивної та емоційної регуляції власної діяльності, фізичного та психічного стану.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ. СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань. ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги. ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження. ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки. ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності. ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога. ПР18. Вживати

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знати:

- роль і місце загальної психології в системі психологічної науки;
- основні категорії та поняття загальної психології;
- основні функції психічних процесів (мислення, мовлення, воля, емоції, адаптація, здоров'я);
- особливості та властивості психічних процесів (мислення, мовлення, воля, емоції, адаптація, здоров'я);
- індивідуальні відмінності психічних процесів (мислення, мовлення, воля, емоції, адаптація, здоров'я).

вміти:

- виділяти предмет та понятійні складові дисципліни «Загальна психологія»;
- експериментально продемонструвати властивості пізнавальних процесів;
- орієнтуватись в науковій літературі, джерелах періодики, інтернет-ресурсах з метою самостійного пошуку і відбору інформації;
- вести дискусії на задану тему, висловлювати власну точку зору і доводити власні припущення з опорою на методологічні, теоретичні, практичні дані науки.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 5. Вищі пізнавальні психічні процеси

Тема 1. Мовлення

Основні питання теми

Мова і мовлення. Мовлення у спілкуванні, мисленні, управлінні, суспільстві. Психолінгвістичні теорії розвитку мовлення. Види мовлення. Психологічні механізми породження, сприймання і розуміння мовлення. Основні особливості мовлення.

Ключові слова: *мова, мовлення, усне мовлення, писемне мовлення, зовнішнє мовлення, внутрішнє мовлення, кінетичне мовлення, активне мовлення, пасивне мовлення, діалог, монолог, полілог, афазія, аграфія*

В процесі вивчення даної теми треба зазначити, що мова – це система знаків, код, які мають предметне значення; мовлення – це індивідуальне психофізичне явище, це прояв та функціонування мови, сам процес спілкування, його форма, види та засоби. Студентам слід засвоїти, що використовуваний словниковий запас того, хто говорить, характеризує розвиток особистості та відображає культурно-мовне середовище його знаходження. Розуміти вплив мови на культуру, розвиток суспільства в цілому, та навпаки. Знати функції мовлення у спілкуванні, мисленні, управлінні, суспільстві. Поняття фонології, синтаксису та семантики. Студенти мають ознайомитись із психолінгвістичними теоріями розвитку мовлення: научання, преформістська, релятивістська, конструктивістська, теорія лінгвістичної відносності.

Студенти повинні знати види мовлення та їх особливості. Внутрішнє мовлення. Зовнішнє мовлення. Усне, писемне та афективне мовлення. Діалогічне та монологічне мовлення. Піктографічне, ідеографічне, складове та літерно-звукове. Егоцентричне мовлення. Бути ознайомленими з поглядами Ж. Піаже та Л. Виготського на егоцентричне мовлення.

Студентам слід знати психологічні механізми породження, сприймання і розуміння мовлення. Моделі Л. Виготського,

М. Жінкіна, О. Леонтьєва, Т. Ушакової, І. Зимньої, М. Гаррета. Поняття про універсальний предметний код (М. Жінкін).

Також студенти мають розумітися в основних особливостях мовлення. Такі як змістовність – насиченість інформацією за темою, відсутність порожніх фраз і невиправданих повторів; зрозумілість – точність, доречність, логічність висловлювань; виразність – емоційна насиченість, здатність викликати цікавість й добре запам'ятовуватися; дієвість – здатність мовлення змінювати погляди, настрої, поведінку аудиторії, її переконливість та ін. Індивідуальні відмінності мовлення. Стилi мовлення: побутовий, художній, діловий, науковий, тощо.

Приклад тестового завдання за темою:

Головну роль відводять наслідуванню у процесі формування мовлення в теорії:

- а) навчіння;
- б) конструктивістській;
- в) релятивістській;
- г) преформістській.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: навч. посібн. / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.
2. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. внз. - К.: ДУ, 2003. – 240 с.
3. М'ясоїд П. Загальна психологія.– Київ : Вища шк., 2004. 487 с.
4. Основи загальної психології / За ред. С. Д. Максименка – К., 1998. – 256 с.
5. Шамне А. В. Збірник задач з психології : навчальний посібник. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2016. – 237 с.

Тема 2. Мислення

Основні питання теми:

Мислення як вища форма пізнавальної діяльності. Основні теоретичні підходи до вивчення мислення в психології: механістичний. Види мислення та їх класифікація. Фазова динаміка мислення. Основні мисленнєві операції людини. Логічні форми мислення.

Ключові слова: *мислення; поняття, судження, умовивід; аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація, індукція, дедуція, проблемна ситуація, наочно-дійове мислення, наочно-образне мислення, образне мислення, абстрактно-логічне мислення, теоретичне мислення, практичне мислення, дискурсивне мислення, інтуїтивне мислення, репродуктивне мислення, продуктивне мислення, інтелект, штучний інтелект, вирішення задач*

Студенти мають розуміти, що мислення – це вища форма пізнавальної діяльності. Адже, в першу чергу, це психічний процес пошуку й відкриття суттєво нового, процес узагальненого і опосередкованого відображення в нашій свідомості предметів і явищ реальної дійсності та їх взаємозв'язків. Знати суттєві ознаки чуттєвого та логічного пізнання. Основні детермінанти процесу мислення (ситуативні специфічні і неспецифічні, постійні специфічні і неспецифічні). Розуміти, що мислення має опосередкований характер. Його узагальненість дозволяє пізнавати загальне і істотне в об'єктах дійсності. Знати, що ефект соціальної фасилітації (інгібіції) відбивається і на ефективності мислення. Це груповий ефект, який проявляється у підвищенні активності та якості роботи в умовах здійснення діяльності в групі у порівнянні зі звичним рівнем виконання тієї ж діяльності індивідуально, а також у посиленні домінуючих реакцій у присутності інших.

Студенти мають ознайомитись із основними теоретичними підходами до вивчення мислення в психології: механістичний (асоціанізм, біхевіоризм, когнітивна психологія); телеологічний

(Вюрцбургська школа); цілісний (гештальтпсихологія); генезисний (операціональна теорія інтелекту); особистісний, або мотиваційний (психоаналіз, гуманістична психологія); історичний (французька соціологічна школа, культурно-історична концепція); діяльнісний (теорія поетапного формування розумових дій).

Студентам слід знати види мислення та їх класифікації: генезисна та функціональна. Класифікація за характером об'єкта мисленнєвої діяльності (формою): наочно-дійове, наочно-образне, репродуктивно-образне і понятійне. Класифікація за ступенем новизни і оригінальності: репродуктивне, продуктивне, творче. Класифікація за характером задач: практичне і теоретичне. Класифікація за засобами дії: вербальне і невербальне. Класифікація за розгорненням: інтуїтивне і дискурсивне. Класифікація за ступенем реальності: реалістичне і аути стичне. Класифікація за впливом на емоційну сферу людини: позитивне і негативне.

Студенти повинні розуміти основні стадії процесу логічного та творчого мислення. Знати основні мисленнєві операції людини: порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація, абстрагування, конкретизація. Логічні форми мислення: поняття, судження, умовиводи. Різновиди понять: родові та видові, загальні та одиничні, конкретні та абстрактні. Способи означення понять. Різновиди суджень: істинні і хибні; поодинокі, часткові і загальні; прості і складні; ствердні і заперечні. Силогізми як найпростіша форма умовиводу. Студент має розуміти, що умовивід є найбільш складною формою і продуктом мислення. Він ґрунтується на даних ряду суджень і здійснюється шляхом міркування. Різновиди умовиводів: за аналогією, індуктивні та дедуктивні; вірні та хибні.

Студент має знати індивідуальні відмінності мислення. Типи розуму. Інтелектуальні стилі. Пам'ятати, що мислення має яскраво виражений індивідуальний характер. Розуміти, що індивідуальні особливості мислення зумовлюються особливостями життя людини, характером діяльності й навчання, особливостями розвитку мовлення, залежать від рівня оволодіння мисленнєвими операціями, від типу

вищої нервової діяльності. Особливості індивідуального мислення проявляються в різних співвідношеннях видів і форм, операцій і процедур розумової діяльності. Студент має ознайомитись з якостями мислення, такими як: самостійність, ініціативність, швидкість, глибина, широта, швидкість, оригінальність, допитливість, квапливість та критичність. Пам'ятати, що саме критичність є найважливішою в процесі мислення, оскільки саме вона забезпечує об'єктивну оцінку предметів і явищ, прагнення брати під сумнів гіпотези і рішення.

Приклад тестового завдання за темою

Мислення як процес становлення практичних умінь та навичок, пов'язаних із вирішенням завдань, формування зв'язків між стимулом і реакцією, розглядається:

- а) у психоаналізі;
- б) у біхевіоризмі;
- в) у когнітивній психології;
- г) у гуманістичній психології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костюк Г. С. Проблеми психології мислення // Загальна психологія: хрестоматія: навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та [ін.]. – К. : Каравела, 2012. 250 с.
2. Куценко І. В. Практикум з психології : навч.-метод. мат-ли з дисципліни. – К. : Навч.-наук. ін-т права та психології НАВС, 2011. – 25 с.
3. Пасніченко А. Е. Психологія пізнавальної сфери особистості: відчуття, сприймання, мислення. Курс лекцій. – Чернівці: ВІЦ «Місто», 2013.
4. Психологія та педагогіка : зб-к міні-кейсів (задачі та практичні ситуації). Навч. посіб. / За заг. ред. Л. А. Колесніченко. – К.: КНЕУ, 2008. – 380 с.
5. Серeda В. Ю. Вчись мислити логічно // Загальна психологія: Хрестоматія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. - К. : Каравела, 2008.
6. Шайкина Е. 103 задачи по общей психологии: Сб-к задач. Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2012. 55 с.

Змістовий модуль 6. Афективно-регуляційна сфера

Тема 3. Воля

Основні питання теми:

Загальна характеристика вольових дій. Основні психологічні теорії волі. Фізіологічні і мотиваційні аспекти вольових дій. Структура вольових дій. Компоненти вольових дій. Вольові якості людини та їх розвиток.

Ключові слова: *воля; потяг, бажання, хотіння; вольові якості; вольове зусилля, вольові дії (проста і складна); боротьба мотивів; сила волі; безвілля; апатія, абулія, апраксія; локус контролю (внутрішній і зовнішній)*

Воля – це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань. Студентам слід знати загальну характеристику вольових дій. Розуміти особливості довільних рухів і дій. Характеристики вольових дій. Зв'язок волі і почуттів.

Студенти мають знати основні психологічні теорії волі. Гетерономні та автономні теорії волі. Проблема волі в роботах античних філософів. Проблема волі за часів середньовіччя. Концепції «свободи волі» в епоху Відродження, Екзистенціалізм – «філософія існування». Підхід І. П. Павлова до розгляду проблеми волі. Трактатування волі з позиції біхевіоризму. Концепція волі в роботах Н. А. Бернштейна. Психоаналітичні концепції волі.

Студенти мають розумітися на фізіологічних і мотиваційних аспектах вольових дій. Знати фізіологічні основи волі. Апраксія і абулія. Знати роль другої сигнальної системи в формуванні вольових дій. Основні та побічні мотиви вольових дій. Роль потреб, емоцій, інтересів і світогляду у формуванні вольових дій.

Студенти мають знати структуру вольових дій. Компоненти вольових дій. Роль потягів і бажань у формуванні мотивів і цілей діяльності. Зміст, цілі і характер вольової дії. Рішучість і процес прийняття рішення. Типи рішучості за Джемсом. Боротьба мотивів і

виконання прийнятого рішення. Вольові якості людини та їх розвиток. Зв'язок самоконтролю і самооцінки. Розуміти основні етапи і закономірності формування вольових дій у дитини. Роль свідомої дисципліни у формуванні волі.

Приклад тестового завдання за темою:

Здатність людини визначати свої вчинки, спираючись на свої знання та переконання, характеризує його:

- а) наполегливість;
- б) самостійність;
- в) впертість;
- г) самовпевненість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: навч. посібн. / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.
2. М'ясоїд П. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Вища шк., 2004. 487 с.
3. Психологія та педагогіка: збірник міні-кейсів (задачі та практичні ситуації). Навч. посіб. / За заг. ред. Л. А. Колесніченко. – К. : КНЕУ, 2008. – 380 с.
4. Скрипченко О. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: Хрестоматія: навч. посібник. Київ : Каравела, 2007. 640 с.
5. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. Психологія: Підручник / ред. Ю. Л. Трофімов. Київ, 1999. 558 с.

Тема 4. Емоції

Основні питання теми

Види емоцій та їх загальна характеристика. Основні характеристики емоцій. Основні види емоцій. Класифікація емоцій. Вищі почуття. Основні характеристики настроїв. Фізіологічні основи і психологічні теорії емоцій. Розвиток емоцій та їх значення в житті людини.

Ключові слова: *чуттєвий тон відчуттів, емоції, почуття, амбівалентність почуттів, модальність почуттів, афект, стрес, настрої, фрустрація, депресія; власне емоції, стенічні емоції,*

астенічні емоції, «фундаментальні» емоції, страх, тривога, сором, провина, радість, подив, гнів, горе, етичні почуття, естетичні почуття, інтелектуальні почуття, пристрась, амбівалентність

В процесі вивчення даної теми треба зазначити, що емоції – це психічні стани і процеси у людини та вищих тварин. Вони виникають у відповідь на зовнішні та внутрішні подразники. В емоціях виявляється ставлення людини до навколишнього світу – позитивне або негативне. Воно може бути також нейтральним або амбівалентним. Емоції людини соціально детерміновані. На них, як і на поведінку людини, впливає соціо-культурне середовище, норми і цінності суспільства.

Емоції представлені в психіці людини у вигляді таких феноменів: емоційні процеси, емоційні стани, емоційні властивості. Студенти мають знати основні види емоцій та надавати їх загальну характеристику. Студенти мають розуміти співвідношення понять «емоції» і «почуття». Знати основні характеристики емоцій. Студенти мають розрізняти види емоцій та їх класифікації. Амбівалентність емоцій. Вищі почуття. Основні характеристики настроїв.

Студенти мають знати фізіологічні основи і психологічні теорії емоцій. Проблема емоцій у XVIII-XIX вв. Концепції І. Ф. Гербарт, В. Вундта. Концепція походження емоцій Ч. Дарвіна. Теорія емоції Джемса-Ланге. Теорія емоцій У. Кеннона. Активаційна теорія Ліндсея-Хебба. Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгер. Інформаційна концепція емоцій П. В. Симонова. Нейрокультурна теорія емоцій П. Екмана.

Емоції як складний процес здійснюються фізіологічно діяльністю корково-підкіркових структур головного мозку. Студенти мають розуміти фізіологічні основи емоцій. Роль другої сигнальної системи у формуванні емоцій. Розвиток емоцій та їх значення в житті людини. Органічні потреби як первинні збудники емоційних проявів у дітей, фактори, що зумовлюють формування позитивних і негативних емоцій, фрустрація як механізм формування емоцій. Роль дорослих у формуванні емоцій та емоційних станів у дітей.

Закономірності формування вищих почуттів. Роль емоцій у регуляції поведінки. Основні функції емоцій: сигнальна, регулювальна, комунікативна. Індивідуальні відмінності в емоційних проявах. Індивідуальні стереотипи емоційної поведінки. Студент має знати, що емоції супроводжують відчуття і сприйняття у вигляді емоційного тону відчуття та емоційного тону вражень.

Приклад тестового завдання за темою:

Почуття, пов'язані з пізнавальною активністю, називаються:

- а) моральними;
- б) інтелектуальними;
- в) естетичними;
- г) аморальними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Заїка Є. В. Розвиваємо мислення, пам'ять, уяву. Тренінг мозку. – Х.: Основа, 2013. – 132 с.
2. Кузнецов М. А., Заїка Є. В. К 76 Психологія уяви: навч.-метод. посіб. — Харків: ХНПУ, 2013. — 151 с
3. Практикум з курсу «Основи загальної психології» [Електронний ресурс]. – Київ-Львів-Харків. – 97 с. Режим доступу : http://www.umsa.edu.ua/lecture/psychiatry/kaf_psychiatry_praktikum.pdf
4. Психологія та педагогіка : зб-к міні-кейсів (задачі та практичні ситуації). Навч. посіб. / [За заг. ред. Л. А. Колесніченко]. – К. : КНЕУ, 2008. – 380 с.
5. Шайкіна Е. 103 задачі по общей психологии: Сб-к задач. Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2012. 55 с.

Тема 5. Адаптація

Основні питання теми

Поняття про адаптацію людини. Поняття гомеостазу. Роботи К. Бернара і У. Кеннона. Визначення адаптації. Рівні адаптації: фізіологічний, психічний, соціальний. Загальне уявлення про функціональний стан організму. Поняття психічного стану. Типові

функціональні стани. Сон. Типологія стресу. Межові стани особистості та адаптація. Адаптаційний бар'єр.

Ключові слова: *адаптація, рівні адаптації, гомеостаз, психічний стан, психофізіологічний стан, функціональні системи, функціональний стан, сон, стрес, загальний адаптаційний синдром, психічна адаптація, межовий стан, адаптаційний бар'єр*

В процесі вивчення даної теми треба зазначити, що категорія «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання. У психології не існує єдиної думки про зміст цього поняття. Термін «адаптація» частіше за все вживається у значенні пристосування до умов навколишнього середовища. Адаптацію розглядають як процес, що супроводжує взаємодію одної людини з іншою. А також, як процес відновлення рівноваги або гомеостазу у взаємодії людини і середовища. Студент має розуміти особливості взаємодії людини з навколишнім середовищем та з іншими людьми. Поняття гомеостазу. Роботи К. Бернара і У. Кеннона. Визначення адаптації. Рівні адаптації: фізіологічний, психічний, соціальний.

Студент повинен мати загальне уявлення про функціональний стан організму. Поняття психічного стану. Визначення психічного стану за Н. Д. Левітовим. Класифікації психічних станів. Поняття «психофізіологічний стану» в концепції Є. П. Ільїна. Поняття про рівні функціонування фізіологічної системи. Особистісний принцип регуляції станів. Критерії оцінки функціонального стану. Характеристика станів організму і психіки. Студент має розумітися на типових функціональних станах. Сон. Стрес. Межові стани та адаптація. Механізми психічної адаптації за Ю. А. Александровським. Адаптаційний бар'єр. Фактори, що зумовлюють функціональний стан і стан психіки. Студент має ознайомитись з поняттям особистісного адаптаційного потенціалу. Це системна властивість особистості, яка полягає у його здатності адаптуватися до умов соціального середовища. Чим вище рівень розвитку даної якості, тим до більш жорстких і складних умов соціального середовища може пристосуватися людина.

Приклад тестового завдання за темою

Пристосування до умов зовнішнього середовища відоме як:

- а) самостійність;
- б) локомоція;
- в) адаптація;
- г) акомодация.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посіб. - К.: «Центр учбової літератури», 2007. - 968 с
2. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навч. посіб. - К. : МАУП, 2000. - 256 с.
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. внз. - К.: Вищ. шк., 2006. - 487 с.
4. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. - К.: Академвидав, 2011. - 464 с.
5. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія: навч. посіб. - К. : Професіонал, 2006. - 304 с.

Тема 6. Здоров'я

Основні питання теми

Поняття про здоров'я. Поняття про емоційний стрес. Класифікація тривоги. Регуляція емоційних станів. Функції психологічного захисту та класифікація видів психологічного захисту. Интрапсихічний конфлікт. Особливості побудови інтегрованої поведінки. Поняття про невроз.

Ключові слова: *здоров'я, емоційний стрес, стадії стресу, психологічний захист, невроз, емоційний стан*

В процесі вивчення даної теми треба зазначити, що здоров'я є станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. Студент повинен знати та розрізняти поняття здоров'я та хвороби. Розуміти стрес як неспецифічну реакцію організму. Основні стадії стресу за Г. Сельє. Класифікація психічного стресу. Умови виникнення

інформаційного стресу. Особливості прояви емоційного стресу. Класифікація тривоги. Індивідуальні особливості і прояви стресу.

Студент має розумітися на регуляції емоційних станів. Емоційна регуляція – один із рівнів у загальній системі психічної регуляції діяльності, де регулюючим фактором є емоції; цілісний комплекс психічних процесів, що забезпечують цілеспрямовану, усвідомлену, опосередковану зміну або подолання актуального емоційного стану. Студент має усвідомлювати, що управління власним емоційним станом відбувається за допомогою різноманітних засобів. К. Ізард описав три глобальні способи реалізації цього процесу, а саме: 1) управління за допомогою іншої емоції, 2) когнітивна регуляція, 3) моторна регуляція. Механізми регуляції психічних станів за Ф. Б. Березіним. Функції і типи психологічних захистів: перешкоджають усвідомленню факторів погрози, що викликають тривогу. дозволяють фіксувати тривогу, знижують рівень спонукань, усувають тривогу. Роль фрустрації у формуванні стресових станів. Потреби та їх роль у розвитку стресу. Интрапсихічний конфлікт. Поняття про невроз. Студент має знати особливості побудови інтегрованої поведінки. Інтеграція поведінки реалізується через такі психологічні утворення як установка, ставлення, рольові структури.

Приклад тестового завдання за темою:

Здоров'я –це стан повного:

- а) фізичного благополуччя;
- б) душевного благополуччя;
- в) соціального благополуччя;
- г) всі відповіді вірні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: навч. посібн. / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – К.: Каравела, 2005. – 280 с.
2. М'ясоїд П. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Вища шк., 2004. 487 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учб. літ., 2008. 272 с.
4. Скрипченко О. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: Хрестоматія: навч. посіб. Київ : Каравела, 2007. 640 с.

5. Шайкина Е. 103 задачи по общей психологии: Сб-к задач. Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2012. 55 с.

СПИСОК НАВЧАЛЬНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 272 с.
2. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підруч. [для студ. ВНЗ : у 2 т.]. Т. 2 / П. А. М'ясоїд. - К.: Алерта, 2013. - 757 с.
3. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. – К.: Каравела, 2019. – 464 с.

Додаткова література

1. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко та ін. ; ред. С. Д. Максименко. 2-ге вид. Вінниця : Нова Кн., 2004. 704 с.
2. Загальна психологія. Практичні заняття: навчальний посібник / Діхтяренко С. Ю., Чудаєва Н. В., Шулдик Г. О., Данилевич Л. А. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. 254 с.
3. Загальна, вікова і педагогічна психологія: Збірник завдань: посібн. для пед. уч-щ / Казарновська Г. Б. Долинна О. П. – К.: Вища школа, 1990. 144 с.
4. Основи загальної психології / За ред. С. Д. Максименка – К., 1998. – 256 с.
5. Основи психології : підручник / ред.: О. Киричука, В. А. Роменця. 4-те вид. Київ : Либідь, 1997. 632 с.
6. Павелків Р. В. Загальна психологія. Підручник. - К., 2002. – 506 с.
7. Пасніченко А. Е. Психологія пізнавальної сфери особистості: відчуття, сприймання, мислення. : Курс лекцій. Чернівці : ВПЦ «Місто», 2013. 320 с.
8. Психологія / За ред. Г. С. Костюка. – К. «Радянська школа», 1968. 254 с.
9. Психологія / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; / За ред. Ю. Л. Трофімова. -3-те вид., стереотип. –К.: Либідь, 2001. – 560 с.
10. Сергеев К. К. Общая психология как точная наука. – Херсон, 1995. – 237 с.
11. Скрипченко О. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: Хрестоматія: навч. посіб. Київ : Каравела, 2007. 640 с.

Електронні ресурси

1. [Наукова бібліотека Одеського національного університету імені](#)

1. І. І. Мечникова: <http://onu.edu.ua/uk/science/scientific-library>
2. Бібліотека МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>
3. Мукачівська міська бібліотека: <http://www.muklib.mk.uz.ua>
4. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>
5. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>
6. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>
7. Закарпатська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Ф. Потушняка:
<http://biblioteka.uz.ua/>

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

- словесні методи: лекція, пояснення, бесіда, обговорення, дискусія;
- наочні методи: презентації, ілюстрація, демонстрація;
- методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання практичних завдань, дискусії, «мозкова атака», рольові ігри, підготовка і здійснення виступів перед аудиторією.

Самостійна робота включає роботу з навчально-методичною літературою та виконання самостійних завдань: анотування, складання есе, підготовку презентацій та практичних завдань.

ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться з метою вивчення рівня підготовленості студента з певних тем, розділів робочої навчальної програми, якості виконання конкретних завдань та здійснюється впродовж семестру під час проведення аудиторних занять (лекції, семінарські заняття) та при виконанні самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що розглядаються та обговорюються на семінарських заняттях;
- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає: анотування, складання есе, підготовку презентацій та практичних завдань.

Форма підсумкового контролю – іспит. Загальна підсумкова оцінка (сума балів) складається з оцінки поточного контролю результатів навчання впродовж семестру та оцінки результатів навчання при проведенні контрольних заходів під час підсумкового контролю (іспит).

Схема розподілу балів:

Кількість балів за поточний контроль – 60.

Максимальна кількість балів за підсумковий контроль – 40.

Критерії оцінювання поточного контролю: оцінювання знання, які виявив здобувач при роботі на семінарських заняттях та при виконанні самостійної роботи. Додаткові до поточного оцінювання бали нараховуються за індивідуальне завдання.

Здобувач допускається до підсумкового контролю (іспиту) за навчальну дисципліну, якщо він виконав усі види практичних робіт, передбачених робочою програмою незалежно від сумарної кількості балів, отриманих за результатами поточного контролю за семестр.

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності.
2. Основні детермінанти процесу мислення.
3. Ефект соціальної інгібіції та фасилітації.
4. Механістичний підхід до вивчення мислення.
5. Телеологічний підхід до вивчення мислення.
6. Цілісний підхід до вивчення мислення.
7. Генезисний підхід до вивчення мислення.
8. Особистісний (мотиваційний) підхід до вивчення мислення.
9. Історичний підхід до вивчення мислення.
10. Діяльнісний підхід до вивчення мислення.
11. Класифікація мислення за характером об'єкта мисленнєвої діяльності.
12. Класифікація мислення за ступенем новизни та оригінальності.
13. Класифікація мислення за характером задач, засобом дії, розгорненням, ступенем реальності, впливом на емоційну сферу людини.
14. Основні стадії (фазова динаміка) процесу логічного та творчого мислення.
15. Мисленнєві операції людини.
16. Логічні форми мислення.
17. Індивідуальні відмінності мислення.
18. Індивідуальні стилі мислення: якості та типи розуму.
19. Інтелектуальні стилі.
20. Поняття про мову та мовлення. Функції мовлення.
21. Психолінгвістичні теорії розвитку мовлення: научіння, преформізму, релятивістська, когнітивна.
22. Зовнішнє мовлення. Усне, писемне та афективне мовлення.
23. Діалогічне та монологічне мовлення.
24. Історія розвитку писемного мовлення: піктографічне, ідеографічне, складове, літерно-звукове.
25. Егоцентричне мовлення.
26. Внутрішнє мовлення.

27. Психологічні механізми породження, сприймання та розуміння мовлення.
28. Поняття про універсальний предметний код.
29. Основні особливості мовлення.
30. Індивідуальні відмінності мовлення.
31. Стили мовлення
32. Види емоцій та їх загальна характеристика.
33. Вищі почуття.
34. Основні характеристики настроїв.
35. Фізіологічні основи і психологічні теорії емоцій.
36. Теорія емоції Джемса-Ланге.
37. Теорія емоцій У. Кеннона.
38. Активаційна теорія Ліндсея-Хебба.
39. Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера.
40. Інформаційна концепція емоцій П. В. Симонова.
41. Нейрокультурна теорія емоцій П. Екмана.
42. Розвиток емоцій та їх значення в житті людини.
43. Роль дорослих у формуванні емоцій та емоційних станів у дітей.
44. Закономірності формування вищих почуттів.
45. Роль емоцій у регуляції поведінки.
46. Основні функції емоцій.
47. Індивідуальні відмінності в емоційних проявах.
48. Поняття про адаптацію людини.
49. Поняття гомеостазу. Роботи К. Бернара і У. Кеннона.
50. Визначення адаптації. Рівні адаптації: фізіологічний, психічний, соціальний.
51. Загальне уявлення про функціональний стан організму.
52. Поняття психічного стану. Класифікації психічних станів.
53. Поняття психофізіологічного стану.
54. Поняття про рівні функціонування фізіологічної системи.
55. Особистісний принцип регуляції станів. Критерії оцінки функціонального стану.
56. Характеристика станів організму і психіки.
57. Типові функціональні стани. Сон.

58. Стрес і його стадії за Г. Сельє.
59. Типологія стресу. Спільні риси психічного стресу.
60. Межові стани та адаптація.
61. Механізми психічної адаптації. Адаптаційний бар'єр.
62. Фактори, що зумовлюють функціональний стан і стан психіки.
63. Поняття про здоров'я.
64. Поняття про емоційний стрес.
65. Умови виникнення інформаційного стресу.
66. Індивідуальні особливості і прояви стресу.
67. Механізми регуляції психічних станів.
68. Функції психологічного захисту та класифікація видів психологічного захисту.
69. Роль фрустрації у формуванні стресових станів.
70. Потреби та їх роль у розвитку стресу.
71. Интрапсихічний конфлікт.
72. Особливості побудови інтегрованої поведінки.
73. Поняття про невроз.
74. Загальна характеристика вольових дій.
75. Воля як процес свідомого регулювання поведінки.
76. Основні психологічні теорії волі.
77. Фізіологічні основи волі.
78. Основні та побічні мотиви вольових дій.
79. Роль потреб, емоцій, інтересів і світогляду у формуванні вольових дій.
80. Структура вольових дій.
81. Компоненти вольових дій.
82. Рішучість і процес прийняття рішення.
83. Основні якості волі.
84. Самоконтроль і самооцінка.
85. Основні етапи і закономірності формування вольових дій у дитини.
86. Роль свідомої дисципліни у формуванні волі.

ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

(для студентів заочної форми навчання)

1. Агресивність людини.
2. Мовлення в процесі спілкування.
3. Психологічні теорії мислення.
4. Індивідуальні особливості та порушення вольової поведінки.
5. Закони та загадки зорового сприйняття людини. Зорові ілюзії.
6. Шляхи, прийоми та засоби розвитку творчого мислення.
7. Психологія творчого мислення.
8. Інтелект, вирішення проблем та творчість.
9. Інтелект комп'ютера та інтелект людини.
10. Тривога і тривожність людини.
11. Влада та підпорядкування.
12. Стереотипи у житті людини.
13. Формування та зміна установок.
14. Кохання з погляду психології.
15. Совість як найвище емоційно-моральне почуття.
16. Життя та механізми психологічного захисту.
17. Розвиток мислення.
18. Формування понять.
19. Співвідношення мислення та мовлення.
20. Теорії засвоєння мовлення та розвитку мовлення.
21. Індивідуальні особливості прояву емоцій.
22. Регулювання емоційних станів: шляхи, засоби, прийоми.
23. Роль позитивних та негативних емоцій у житті людини.
24. Вольові якості людини та їх розвиток.
25. Поняття, ознаки та прояв волі у людини.
26. Психологічні теорії волі.
27. Становлення вольової регуляції поведінки у дітей.
28. Увага та її роль у життєдіяльності людини.
29. Психологічні теорії емоцій.
30. Творча функція уявлення та уяви.
31. Проблема адаптації в психології.

32. Функціональне призначення різних емоцій у людини.
33. Довільне та мимовільне запам'ятовування.
34. Розвиток уяви. Зв'язок уяви з процесом творчості.
35. Стрес як особливий емоційний стан людини.
36. Роль емоцій у сприйнятті руху та часу.
37. Самотність та її переживання.
38. Особистісні особливості творчої людини.

Навчальне видання

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Електронні методичні рекомендації
за змістовими модулями 5 та 6
до курсу за спеціальністю 053 «Психологія»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Електронне практичне видання

Укладач

Чачко Світлана Леонідівна

В авторській редакції

Затвердж. авт. 17.04.2023. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним
забезпеченням для читання файлів формату PDF.
Обсяг 0,8 МБ. Зам. № 2578.

Видавець і виготовлювач
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua