

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Державний університет «Житомирська політехніка»

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТ З  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія»  
освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»  
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя  
кафедра психології та соціального забезпечення

Схвалено на засіданні кафедри  
психології та соціального  
забезпечення  
12 жовтня 2023 р., протокол № 9

Розробник: кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та  
соціального забезпечення ОКСЮТОВИЧ Марина

Житомир  
2023 р.

## I. АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою навчальної дисципліни** є розкриття основних понять психології, наукових напрямів психології, методів дослідження, вивчення психічної діяльності людини.

**Завданнями вивчення навчальної дисципліни** є: пізнання основних питань загальної психології: предмету, стану, структури, завдань і методів сучасної психології; формування уявлень про психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності, про вікові етапи розвитку людини, про типи темпераментів, особливості поняття „характер”, а також про емоційно-вольові якості особистості, їх прояв у діяльності та спілкуванні

Відповідно до Стандарту вищої освіти України (перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 «Психологія»), змісту освітньо-професійної програми, опанування навчальної дисципліни «Загальна психологія» забезпечуватиме формування **інтегральної компетентності** (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов), а також таких загальних (ЗК) та спеціальних компетентностей (СК):

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

Отримані знання з навчальної дисципліни «Загальна психологія» стануть складовими таких програмних результатів навчання:

РН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

PH7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

PH10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

## II. РОЗПОДІЛ МАТЕРІАЛУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ НА ЗМІСТОВІ МОДУЛІ

Змістові модулі і теми	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	лекції	семінарські	самостійна робота
<b>Модуль 1</b>				
<b>Змістовий модуль 1.</b>				
Тема 1. Психологія як наука	26	8	8	10
Тема 2. Психологічна характеристика діяльності	22	8	4	10
Тема 3. Індивідуальні властивості особистості	22	8	4	10
<i><b>Разом за змістовий модуль 1</b></i>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>30</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>				
Тема 4. Відчуття та сприймання	22	8	4	10
Тема 5. Пам'ять. Мислення. Уява	32	8	4	20
Тема 6. Емоції та почуття. Воля	26	8	8	10
<i><b>Разом за змістовий модуль 2</b></i>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>40</b>
<b>ВСЬОГО</b>	<b>150</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>70</b>

## III. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ КУРСУ ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

### Тема 1. Психологія як наука

Основні підходи до визначення історичних етапів розвитку психологічної науки. Психологія як наука про душу. Психологія як наука про свідомість. Психологія як наука про поведінку. Психологія – наука про психіку як єдність свідомого і несвідомого, зовнішнього і внутрішнього психічного у взаємодії людини зі світом. Напрямки зарубіжної психології. Предмет і завдання сучасної психології. Місце психології в системі наук. Галузі психології. Методи психології. Структура сучасної психології. Принципи вітчизняної психології.

## **Тема 2. Психологічна характеристика діяльності**

Психологія особистості. Поняття про діяльність. Структура діяльності. Засвоєння діяльності, формування знань, умінь та навичок. Основні види діяльності людини та їх характеристика. Поняття про особистість. Особистість. Індивід. Індивідуальність. Мотиваційно-потребова сфера особистості. Спрямованість особистості. Структура особистості. Біологічне та соціальне в структурі особистості. Самосвідомість особистості. Формування особистості. Увага особистості.

## **Тема 3. Індивідуальні властивості особистості**

Поняття про темперамент. Теорії темпераменту. Типи темпераменту. Властивості нервової системи. Поняття про характер. Структура характеру. Формування характеру в онтогенезі. Здібності. Задатки як фізіологічні передумови здібностей. Обдарованість. Талант. Геніальність.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПІЗНАВАЛЬНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ**

### **Тема 4. Відчуття та сприймання**

Поняття "відчуття" і "сприймання". Рефлекторна природа відчуттів. Рецептори й аналізатори. Класифікація відчуттів. Види відчуттів.

Загальні властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість, просторова локалізація подразників. Поріг чутливості та його вимір. Удосконалення відчуттів. Компенсаційний ефект.

Сприймання як перцептивна діяльність суб'єкта. Характеристики сприймання: предметність, цілісність, структурність, константність, осмисленість. Залежність сприймання від попереднього досвіду і характеру діяльності. Фігура і фон сприймання. Полімодальність сприймання.

Сприймання простору і часу. Зорові ілюзії. Удосконалення сприймання. Спостереження як цілеспрямоване сприймання. Методи вивчення чуттєвих форм пізнання дійсності.

### **Тема 5. Пам'ять. Мислення. Уява**

Поняття про пам'ять та її значення в житті людини. Теорії пам'яті. Види пам'яті. Процеси пам'яті. Індивідуальні відмінності пам'яті. Розвиток пам'яті в онтогенезі. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності. Основні форми

мислення. Мислення як процес. Основні мислительні операції. Мислення і розв'язання задач. Види мислення. Індивідуальні особливості мислення. Уява як специфічний вид пізнавальної діяльності. Фізіологічні основи уяви. Способи створення уяви. Види уяви. Індивідуальні відмінності уяви. Розвиток уяви в онтогенезі.

### **Тема 6. Емоції та почуття. Воля.**

Поняття про емоції і почуття. Фізіологічні основи емоцій. Форми переживання почуттів. Вищі почуття. Емоційні властивості особистості. Розвиток і виховання почуттів. Воля як регулювання діяльності особистості. Теорії волі. Вольовий акт простий та складний. Вольова сфера особистості. Формування вольових якостей.

## IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### Змістовий модуль I

#### Семінар № 1-2. Сучасна психологічна наука, її предмет і завдання.

##### План

1. Сучасне розуміння предмета: підходи і погляди.
2. Завдання психології на сучасному етапі розвитку людства.
3. Історичний розвиток психології як науки.
4. Основні галузі психології.
5. Характерні особливості методів психології.

Психологія в пошуках свого предмета. Різні підходи до виокремлення предмета психології. Традиційні уявлення про предмет психології, у якості яких приймалися душа, явище, свідомість, поведінка, несвідоме, процеси переробки і результати цих процесів та особистий досвід людини. Відображення предмета психології в досягненнях традиційних і нових шкіл, наукових напрямів, теорій і концепцій. Предмет психології у психоаналізі, біхевіоризмі, гештальтпсихології, гуманістичній психології, когнітивній психології, індивідуальній психології, концепції трансактного аналізу, диференційній психології, парапсихології, феноменалістичній психології, акмеології та ін.

Сучасні погляди на розуміння предмета психології. Предмет психології як індивідуальний світ „Я” людини. Предмет психології – людина як суб’єкт психіки. Предмет психології – психічна реальність як така. Предмет психології – конкретні факти психічного життя. Предмет психології – психологічні факти і психологічні закони. Предмет психології – закономірні зв’язки людини з природним та соціокультурним світом, які відображені в системі чуттєвих і розумових образів цього світу, мотивах. Структура предмета сучасної психології.

Принципи психології. Закони і принципи філософсько-психологічного рівня. Принципи загальнонауково-психологічного рівня. Принцип єдності психіки і діяльності. Принцип розвитку. Системно-структурний принцип. Принципи теоретичної психології. Принципи психолого-прикладного рівня. Принципи практично-психологічного рівня.

Методи психології. Пізнавальні (дослідницькі) методи психології. Методи активного впливу на людей. Чотири групи методів: організаційні, емпіричні, методи обробки даних та інтерпретаційні методи. Група емпіричних методів: спостереження і самоспостереження; експериментальний метод; психодіагностичні методи (тести, анкети, опитувальники, соціометрія, референтометрія, інтерв’ю, бесіда); аналіз продуктів діяльності; біографічний метод; трудовий метод. Характеристика методів обробки даних (кількісні та якісні методи). Кількісні методи: визначення середніх величин та міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, факторний аналіз, побудова графіків,

гістограм, схем, таблиць, матриць тощо. Якісний метод як аналіз і синтез отриманих даних, їх систематизація та порівняння з результатами інших досліджень. Інтерпретаційні методи: генетичний метод аналізу психологічних, структурний, системний метод. Метод спостереження. Метод експерименту. Метод опитування. Соціометричний та референтометричний методи. Інтерв'ю та бесіда як методи здобуття інформації. Аналіз продуктів діяльності як метод дослідження. Біографічний метод. Трудовий метод. Методи активного впливу на особистість. Психологічна консультація. Психологічна корекція. Психологічний тренінг (вправи, ділові ігри). Психологічна терапія та реабілітація. Методи регулювання. Методи формування і спрямування поведінки та діяльності. Методи психологічного забезпечення (психологічної підготовки, психічного здоров'я тощо). Метод і технологія психологічного впливу.

Найбільш загальні завдання психології у третьому тисячолітті. Галузі психології. Три великі групи галузей психології – теоретична, науково-прикладна та практична психологія.

### **Семінар № 3-4. Функціонування центральної нервової системи людини. Мозок і психіка.**

#### **План**

1. Структура і функціонування центральної нервової системи.
2. Загальні уявлення про основні фізіологічні механізми функціонування мозку.
3. Взаємовідносини між психікою і вищою нервовою системою людини.
4. Свідоме, несвідоме, підсвідоме і надсвідоме.

Нервові клітини або нейрони та їх будова. Центральна нервова система людини, спинний та головний мозок. Спинний мозок як регулятор окремих м'язових груп і внутрішніх органів. Довгастий мозок і мозочок. Середній мозок як регулятор складних рухів і положення всього тіла. Стовбурна частина головного мозку. Великі півкулі головного мозку і підкіркові вузли. Кора головного мозку. Сукупність рефлекторних центрів вроджених безумовних рефлексів. Підкірка. Функціональна локалізація або локалізація психічних функцій у корі. Потилична, тім'яна і скронева області головного мозку.

Безумовні рефлекси. Утворення умовних рефлексів.

Філогенез психіки. Чутливість. Рівні розвитку психіки. Нижчий рівень розвитку психіки в філогенезі – елементарна сенсорна психіка. Вищий рівень розвитку психіки. Стадія елементарної сенсорної психіки поведінки тварин. Стадія перцептивної психіки. Стадія тваринного інтелекту. Розвиток психіки в онтогенезі. Сензитивні періоди та їх об'єднання у стадії. Погляд на психіку як функцію мозку, як відображення об'єктивної реальності у радянській та вітчизняній психології.

Новий погляд на взаємовідносини мозку і психіки. Мозок людини як матеріальний інструмент, який забезпечує її взаємодію з реальним світом. Локалізація психіки, свідомості за межами головного мозку. Психоенергія. Психічне. Психіка і всесвіт. Психіка і психічне минулого, теперішнього й майбутнього.

## Семінар № 5-6. Психологічна характеристика діяльності

### План

1. Відмінність діяльності людини від активності тварин.
2. Структура діяльності.
3. Процес засвоєння діяльності.
4. Класифікація видів діяльності.

Діяльність як основа формування особистості. Соціальний характер діяльності. Особистість як суб'єкт діяльності, його взаємодія із середовищем. Соціальна спрямованість діяльності. Свідомий характер людської діяльності. Психологічна структура діяльності. Два рівні психологічної структури діяльності: мікроструктура й макроструктура. Мікроструктура діяльності: мотив – ціль – спосіб – засіб – результат. Макроструктура діяльності: спонукально-ціннісний (мотиви, цілі), прогностично-проективний (прогнозування, вибір, планування), виконавчо-реалізуючий (способи, засоби, результат) та оцінно-порівняльний (аналіз, виявлення неузгодженості в результатах і процесі їхнього досягнення) блоки. Праця як діяльність. Учиння і його особливості. Спілкування як діяльність. Гра, як вид діяльності. Особливості й функції ігор у людей різного віку. Специфіка дитячої гри. Спілкування і спеціальні закономірності формування різних видів діяльності. Структура перетворення діяльності в процесі її розвитку.

Дія як одиниця аналізу діяльності. Категорії навчально-виховних дій. Мотив, мета, інтеріоризація, екстеріоризація, зворотна аферентація. Дія, рух, уміння, навичка, вправління. Внутрішні й зовнішні компоненти діяльності, взаємопереходи між ними. Психічні процеси як внутрішні компоненти діяльності. Ідентичність будови зовнішньої (практичної) і внутрішньої (психічної) діяльності. Автоматизація навички. Перенесення навички. Інтерференція. Діяльність і увага. Активний, діяльний характер уяви. Діяльність та інтелектуальні процеси. Утворення вмінь і навичок. Рухові навички і вміння. Пізнавальні вміння і навички: перцептивні, мнемічні, інтелектуальні, орієнтовані. Практичні вміння і навички. Поняття звички та її місце в структурі діяльності.

## Семінар № 7-8. Індивідуальні властивості особистості

### План

1. Співвідношення понять: індивід, особистість. Індивідуальність.
2. Основні компоненти структури особистості.
3. Особистість і діяльність.

Теорії особистості у психоаналізі, функціоналізмі, біхевіоризмі, когнітивній і гуманістичній психології. Порівняння особистості у психоаналізі й біхевіоризмі. Теорії особистості в окремих теоріях. Жіночі теорії особистості. Факторні теорії особистості. Теорія особистості Е. Еріксона. Теорія особистості Дж. Келлі. Теорія особистості Г. Стек Салівана. Теорія особистості К. Левіна. Теорія особистості Р. Мей. Теорії особистості у східній, радянській та українській психології.

Загальна характеристика особистості. Людина у різних вимірах. Сутність



особистості та її психологічна структура. Психоенергетична цілісність особистості. Психологічна структура особистості. Загальна характеристика біопсихічної підструктури особистості: темперамент, генетичні, вікові та статеві особливості, патологія, задатки. Загальна характеристика ментально-психічної підструктури особистості. Загальна характеристика інтраіндивідуальної підструктури особливості. Загальна характеристика соціопсихічної підструктури особистості. Загальна характеристика підструктури особистості „свідомість-самосвідомість”.

## **Змістовий модуль II**

### **Семинар № 9-10. Відчуття та Сприймання**

#### **План**

1. Діалектико - матеріалістичне та ідеалістичне розуміння відчуттів і сприймань.
2. Фізіологічні основи відчуттів та сприйняття.
3. Закономірності відчуттів і властивостей сприймання.

Загальна характеристика інтраіндивідуальної підструктури особистості  
Інтраіндивідуальна підструктура особистості як особливості протікання й прояву всієї сукупності психічних пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уваги та уваги), а також емоцій, почуттів, волі та здібностей. Пізнавальна діяльність. Чуттєве та абстрактне пізнання, їх особливості.

Інтраіндивідуальна підструктура особистості. Пізнавальна діяльність. Чуттєве та абстрактне пізнання. Подразники органів чуття. Подразники, адекватні для даного органу чуття і неадекватні для нього. Психологія сенсорних процесів, їх поняття і специфіка. Значення сенсорних процесів для пізнання світу. Психофізичний, психофізіологічний і психосемантичний методи вивчення сенсорних процесів. Сенсорні процеси і психофізика. Вплив індивідуальних особливостей людини на сенсорні процеси.

Погляди на природу відчуттів. Роль відчуттів у житті й пізнанні реальності. Фізіологічне підґрунтя відчуттів. Сутність аналізатора, його будова: периферійний відділ, аферентні (доцентрові) шляхи, підкоркові та коркові проективні зони. Рефлекторна дуга. Ефектор. Відбір корисної інформації у відчуттях. Відчуття і перцептивна діяльність. Класифікація та різновиди відчуттів. Екстероцептивні, інтероцептивні та пропріоцептивні відчуття. Різновиди відчуттів: зорові, слухові, дотикові, больові, температурні, смакові, нюхові, голоду і спраги, статеві, кінестетичні та статичні. Загальні властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість і просторова локалізація. Пороги чутливості, адаптація, взаємодія, сенсibiliзація, контрастність, синестезія. Абсолютна чутливість аналізатора. Нижній поріг відчуттів. Верхній абсолютний поріг. Відчуття і діяльність. Кількісні та якісні характеристики відчуттів.

Відмінність сприйняття від відчуття. Проблема сприйняття предметів, явищ та самого світу. Чуттєва представленість середовища людини і загальне орієнтування, оцінка місцезнаходження релевантних об'єктів, їх фізичних властивостей та ситуативного значення, поведінкового, символічного та естетичного смислу. Основні характеристики образу сприйняття.

Процесуальність сприйняття. теорії сприйняття. Методи дослідження сприйняття.

Поняття про сприйняття. Фізіологічне підґрунтя сприйняття. Роль другої сигнальної системи у відчутті. Властивості сприйняття: предметність, цілісність, структурність, константність, апперцепція, осмисленість, вибірковість, ілюзія. Класифікація сприйняття. Поділ сприйняття за провідним аналізатором: зорове, слухове, дотикове, кінестезичне, нюхове і смакове. Поділ сприйняття за формами існування матерії: простір, час і рух. Види сприйняття: сприйняття простору, сприйняття часу і сприйняття руху. Поділ сприйняття за активністю: навмисне (довільне) і ненавмисне (мимовільне). Типи сприйняття та спостереження: синтетичний, аналітичний, аналітико-синтетичний та емоційний. Сприймання, научіння і мислення. Послідовність перцептивних актів, які включенні в процес сприймання. Розвиток сприймання.

## **Семінар № 11-12. Пам'ять. Мислення. Уява**

### **План**

1. Поняття про «пам'ять». Характеристика процесів пам'яті.
2. Умови продуктивного запам'ятовування навчального матеріалу.
3. Види пам'яті.
4. Індивідуальні особливості пам'яті.
5. Методи і способи розвитку короткотривалої та довготривалої пам'яті.

Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті. Асоціативний напрям психології. Асоціації за суміжністю, схожістю і контрастом. Гештальт-теорія. Фізіологічна теорія. Фізична теорія. Біохімічна теорія пам'яті. Хімічна теорії пам'яті. Фізіологічне підґрунтя пам'яті. Процеси запам'ятовування та збереження як утворення тимчасових нервових зв'язків між новою інформацією і тією, що вже була закріплена. Процес відтворення як відновлення цих зв'язків, а забування – їхнє гальмування. Процеси пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування. Мимовільне та довільне запам'ятовування. Персеверація, ремінісценція, негативна індукція, проактивна інтерференція, ретроактивна інтерференція. Мнемоніка. Різновиди пам'яті. Образна, емоційна, рухова і словесно-логічна пам'ять. Миттєва (сенсорна), короткотривала та довготривала пам'ять. Оперативна пам'ять. Оцінка короткотривалої і довготривалої пам'яті. Методи і способи розвитку короткотривалої та довготривалої пам'яті. Індивідуальні особливості пам'яті. Загальні характеристики продуктивності процесів пам'яті: рухової, емоційної, образної та словесно-логічної. Люди з образним типом пам'яті. Люди зі словесно-логічним типом пам'яті. Люди з проміжним типом пам'яті. Швидкість, точність, міцність і готовність до відтворення. Індивідуальні відмінності пам'яті й тип вищої нервової діяльності. Наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний або проміжний типи пам'яті. Шляхи розвитку пам'яті в різних вікових групах людей. Пам'ять та організація знань. Структурна організація матеріалу для запам'ятовування. Рівні переробки інформації. Модулі переробки інформації. Поняття репрезентації. Два види репрезентації. Модуси репрезентації. Структура постійних репрезентацій в довготривалій пам'яті. Тимчасові репрезентації. Схема і скрипт. Моделі пам'яті. Прийоми і способи покращення пам'яті.

## Семинар № 13-14. Характеристика емоцій та почуттів, їх класифікація в науці.

### План

6. Поняття про «пам'ять». Характеристика процесів пам'яті.
7. Умови продуктивного запам'ятовування навчального матеріалу.
8. Види пам'яті.
9. Індивідуальні особливості пам'яті.
10. Методи і способи розвитку короткотривалої та довготривалої пам'яті.

Проблема емоцій і почуттів. Взаємозалежність почуттів й емоцій. Основні функції емоцій і почуттів: регулятивна, сигнальна, комунікативна, оціночна, стимулююча, захисна. Моральні, інтелектуальні й естетичні почуття. Поняття переживання у психологічній науці. Переживання як особливе внутрішнє психічне з різним психоенергетичним потенціалом і знаком. Характеристика переживання за полярністю (знаком), тривалістю, глибиною, інтенсивністю, силою прояву. Емоції як переживання людиною ситуативно-дійового значення предметів та явищ. Почуття як переживання людиною життєвого смислу предметів та явищ. Страто-диференційна психоенергетична концепція сфери переживань людини М.Й. Варія. Її структура: емоційний тон відчуттів, емоційні стани, емоційні властивості особистості, різні емоційні явища та почуття.

Класифікація емоцій та почуттів у психологічній науці. Розподіл емоцій за видом контакту живих істот. Класифікації емоцій у зв'язку з потребами. Розподіл емоцій на первинні (базисні) і вторинні. Розподіл емоцій на провідні й ситуативні. Емоціогенні ситуації. Фізіологічний компонент емоційного реагування. Експресивний компонент емоційного реагування. Мімічні засоби експресії. Психомоторні засоби експресії (виразні рухи). Звукові й мовні засоби експресії. Вираження емоцій у мові. Емоційне реагування як психофізіологічний стан. Характеристика різних видів емоційного реагування. Емоційний тон як реакція на відчуття і враження. Емоції як реакція на ситуацію. Настрій як явище і стан. Властивості емоцій.

Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю людей. Характеристика різних емоцій. Емоції очікування й прогнозу. Хвилювання. Тривога. Страх. Розпач. Задоволення. Радість. Фрустраційні емоції. Образа. Розчарування. Досада. Гнів. Несамовитість. Сум. Туга й ностальгія. Горе. Комунікативні емоції. Веселощі. Зніяковілість. Сум'яття. Сором. Презирство. Інтелектуальні емоції або афективно-когнітивні комплекси. Подив. Інтерес. Почуття гумору. Емоція здогаду. Емоційні стани. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності. Стрес (стан емоційної напруженості).

Співвідношення понять „емоції” і „почуття”. Почуття як переживання людиною життєвого смислу предметів і явищ, обумовлених відношенням їх властивостей до потреб людини. Класифікація почуттів. Характеристика позитивних почуттів. Негативні почуття, їх спрямованість та енергетичний потенціал. Симпатія та антипатія. Прихильність. Дружба. Закоханість. Любов батьків до своїх дітей, дітей до своїх батьків, між чоловіком і жінкою, до всіх людей. Любов до Бога. Пристрасть. Ворожість. Ксенофобії. Цинізм. Заздрість.

Ревнощі. Задоволеність. Почуття гордості. Псевдопочуття. Роль і значення позитивних та негативних почуттів у житті людини. Вплив негативних почуттів на поведінку й діяльність людини.

Особливості емоційно-почуттєвої сфери у представників деяких професій. Особливості емоційної сфери юристів.

Вікові й статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери особистості. Загальні тенденції вікових змін емоційно-почуттєвої сфери. Вікові зміни різних проявів емоційності. Статеві розходження в емоційній сфері.

емоції при патології. Патологічні зміни емоційно-почуттєвих властивостей особистості. Перекручення емоційних реакцій. Патологічні емоційні стани. Патологічна сором'язливість. Емоційно-почуттєва сфера при різних патологіях. Емоційно-почуттєві порушення в дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПП) і порушенням інтелекту.

## **Семінар № 15-16. Вольове регулювання психічної діяльності**

### **План**

1. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання..Залежність вольового зусилля від установки і мети.
2. Чинники перетворення задатків у репродуктивні й творчі здібності.
3. Розвиток здібностей до різних видів діяльності.

Поняття про волю та її функції. Воля як активність, як форма мотивації, як діяльність. Воля як свідоме управління людиною своєю діяльністю й поведінкою, як подолання труднощів і перешкод на шляху досягнення мети.

Функції воля: спонукальна й гальмівна. Типи критеріїв волі та локус контролю. Мимовільні, довільні й вольові дії. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання. Загальні характеристики вольових дій. Проста вольова дія. Складна вольова дія. Вольовий акт. Вольові якості. Ступень розвитку волі в людей.

Вольове регулювання поведінки. Воля, свідомість і мова. Розвиток волі в людини. Головні напрями розвитку волі. Воля і формування вищих психічних функцій людини. Становлення „Я” і зміцнення свідомої моральної регуляції вчинків як важливий етап у розвитку волі. Значення ігор і тренування у розвиткові волі.

Поняття про здібності. Різниця між здібностями, знаннями, вміннями і навичками. Ознаки наявності здібностей у людини. Здібності й загальна спрямованість особистості. Здібності як поєднання сприятливих індивідуально-своєрідних особливостей та якостей психіки. Види здібностей. Загальні й спеціальні здібності. Потенційні здібності. Актуальні здібності. Провідні й допоміжні властивості здібностей. Рівні здібностей: репродуктивний та творчий. Якісний аналіз здібностей. Кількісні виміри здібностей. Природні й набуті (соціально обумовлені) здібності. Теоретичні й практичні, навчальні й творчі, предметні й міжособистісні здібності. Задатки, обдарованість, талант, геніальність. Умови і передумови формування різних здібностей. Розвиток здібностей.

## V. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Які підходи до визначення історичних етапів розвитку психологічної науки Ви знаєте?
2. У чому сутність культурологічного підходу до визначення історичних етапів розвитку психологічної науки?
3. Як відбувався розвиток психології під кутом зміни її предмета?
4. Як розуміють і співвідносять об'єкт і предмет науки?
5. Які погляди на предмет психології були в психологічній науці?
6. Що є предметом сучасної психології?
7. Які завдання сучасної психології?
8. Яке значення має психології для життєдіяльності сучасного суспільства?
9. Які галузі є в сучасній психології?
10. Яким чином поділяються методи психології?
11. Що становлять собою пізнавальні методи психології?
12. Охарактеризуйте кожен емпіричний метод психології.
13. У чому виявляється метод спостереження?
14. Які методи активного психологічного впливу ви знаєте?
15. Що таке центральна нервова система людини?
16. Як функціонує центральна нервова система людини?
17. Яка структура центральної нервової системи людини?
18. Як функціонує блок тону су кори?
19. Як саме функціонує блок приймання, обробки і збереження інформації?
20. Як функціонує блок програмування, регуляції і контролю діяльності?
21. Які основні фізіологічні механізми функціонування мозку?
22. Як матеріалісти пояснюють виникнення і розвиток психіки?
23. Як співвідносяться й взаємодіють мозок, психіка і психічне в єдності світу?
24. Чи існує свідомість поза межами мозку?
25. Які докази того, що психіка виявляє себе в індивіді та поза ним?
26. Чи може існувати людська психіка у вигляді психоенергії?
27. Що розуміють під поняттям «людина»?
28. У чому сутність людської психіки?
29. У чому виявляється багаторівневість психіки?
30. Що таке несвідомий рівень людської психіки?
31. Як функціонує підсвідомий рівень людської психіки?
32. Які ознаки людської свідомості?
33. Що таке надсвідомий рівень людської психіки?
34. У чому полягає багатосистемність психіки?
35. Які властивості людської психіки?
36. Що таке психічне?
37. Яка різниця між зовнішнім і внутрішнім психічним? Яким чином вони взаємодіють?
38. Що розуміють під психоенергією та психоенергетичним потенціалом?

39. Що таке механізми психіки?
40. У чому полягає психоенергетична концепція особистості?
41. Яка психічна структура особистості в цій концепції?
42. Яка сутність біопсихічної підструктури особистості?
43. Як генетичні, вікові й статеві особливості людини впливають на її психологію?
44. Що таке задатки?
45. Розкрийте сутність і зміст темпераменту людини.
46. Охарактеризуйте поведінку людини з холеричним типом темпераменту.
47. Охарактеризуйте сангвінічний тип темпераменту людини.
48. Охарактеризуйте флегматичний тип темпераменту людини.
49. Охарактеризуйте меланхолічний тип темпераменту людини.
50. Що розуміють під поняттям «менталітет»?
51. Що таке ментально-психічна підструктура особистості?
52. Яким чином виявляється ментально-психічне в поведінці людини?
53. Розкрийте мову як внутрішнє психічне.
54. Твердження яких учених свідчать про наявність у психіці людини ментально-психічної складової?
55. У чому виявляються змістовні аспекти ментально-психічного?
56. Що становить собою свідомість?
57. У чому виявляється самосвідомість особистості?
58. Які структурні елементи свідомості?
59. Яка структура самосвідомості людини?
60. У чому виявляється самооцінка особистості?
61. Розкрийте сутність «Я - концепції».
62. У чому виявляється ідентифікація особистості?
63. Що таке рефлексія?
64. Яким чином відбувається розвиток самосвідомості людини?
65. Як суспільна дійсність впливає на свідомість особистості?
66. У чому виявляється адекватна самооцінка особистості?
67. У чому виявляється неадекватна самооцінка особистості?
68. Розкрийте сутність інтраіндивідуальної підструктури особистості.
69. У чому виявляється пізнавальна діяльність особистості?
70. Які психічні процеси забезпечують чуттєве пізнання світу?
71. Які психічні процеси забезпечують абстрактне пізнання світу?
72. Який зв'язок між складовими інтраіндивідуальної підструктури особистості?
73. Що розуміють під сенсорними процесами?
74. Розкрийте єдність і відмінність понять «когнітивна сфера особистості» й «пізнавальна сфера особистості».
75. Дайте визначення поняття «відчуття».
76. Що є фізіологічною основою відчуттів?
77. Яким чином відбувається процес відчуття?
78. Що таке екстероцептивні відчуття?
79. Що таке інтероцептивні відчуття?
80. Що таке пропріоцептивні відчуття?

81. Які різновиди відчуттів ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
82. У чому виявляються властивості відчуттів?
83. У чому виявляються загальні закономірності відчуттів?
84. Що становить собою абсолютний поріг чутливості?
85. У чому виявляється поріг розрізнення?
86. Що таке верхній абсолютний поріг чутливості?
87. Яким чином виявляється нижній абсолютний поріг чутливості?
88. Що становить собою адаптація?
89. У чому виявляється сенсibiliзація?
90. Яким чином виявляється взаємодія відчуттів?
91. Що таке контраст відчуттів?
92. У чому виявляється синестезія відчуттів?
93. Що таке психічний пізнавальний процес сприйняття?
94. На основі чого відбувається сприйняття предметів та явищ?
95. Які властивості сприйняття?
96. Яким чином класифікують сприйняття? Охарактеризуйте класифікацію сприйняття за провідними аналізаторами.
97. У чому виявляється сприйняття простору?
98. У чому виявляється сприйняття часу?
99. У чому виявляється сприйняття руху?
100. Які основні типи сприйняття і спостереження Вам відомі?
101. Які функції сприйняття?
102. У чому виявляється сутність пам'яті?
103. Розкрийте сутність асоціативної теорії пам'яті.
104. Розкрийте шляхи розвитку пам'яті.
105. Що є фізіологічним підґрунтям пам'яті?
106. Охарактеризуйте запам'ятовування як процес пам'яті.
107. У чому виявляються процеси зберігання та забування?
108. Яким чином відбувається процес відтворення?
109. Які різновиди пам'яті Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
110. У чому виявляється образна пам'ять?
111. У чому виявляється рухова пам'ять?
112. У чому виявляється емоційна пам'ять?
113. У чому виявляється словесна пам'ять?
114. У чому відмінності миттєвої, короткотривалої та довготривалої пам'яті?
115. У чому виявляються індивідуальні відмінності пам'яті?
116. Розкрийте сутність мислення.
117. У чому виявляються розумові дії людини?
118. Які операції мислення Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
119. Які форми мислення використовує людина?
120. У чому виявляється судження?
121. У чому виявляється міркування?
122. У чому виявляється умовивід?
123. У чому виявляється поняття?
124. Охарактеризуйте наочно-дійове мислення.
125. Охарактеризуйте наочно-образне мислення.

126. Охарактеризуйте словесно-логічне мислення.
127. У чому виявляється розуміння?
128. Яким чином відбувається розв'язання простих завдань?
129. Яким чином відбувається розв'язання складних завдань?
130. Коли розв'язання завдань переходить у творчий процес?
131. У чому виявляється сутність уяви? Які види уяви Ви знаєте?
132. У чому виявляється відтворювальна (репродуктивна) уява?
133. У чому виявляється творча (продуктивна) уява?
134. Якою є відтворювальна залежна і незалежна уяви?
135. У чому виявляється активна і пасивна уяви?
136. Яким чином уяву поділяють за змістом?
137. Як відбувається процес уявлення?
138. Як розуміють увагу в психологічній науці?
139. Розкрийте сутність уваги.
140. Які форми вияву уваги?
141. Що є фізіологічним підґрунтям уваги?
142. Як увага співвідноситься з іншими психічними пізнавальними процесами?
143. Які є види уваги?
144. У чому суть зовнішньої і внутрішньої уваги?
145. Які головні властивості уваги?
146. У чому виявляється уважність людини?
147. Яким чином відбувається відображення дійсності емоціями і почуттями? Чим воно відрізняється від відображень у пізнанні?
148. Що є в основі емоцій і почуттів?
149. У чому полягає відмінність між емоціями і почуттями?
150. Що таке емоції?
151. Які функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю?
152. Охарактеризуйте фрустраційні емоції.
153. Охарактеризуйте комунікативні емоції.
154. Охарактеризуйте емоції очікування і прогнозу.
155. Охарактеризуйте інтелектуальні емоції.
156. Які види емоційного реагування Ви знаєте?
157. У чому виявляється емоційний тон відчуттів?
158. У чому виявляється емоційний тон вражень?
159. Які форми вияву емоцій?
160. Що таке афект?
161. Які властивості емоцій людини?
162. Що таке настрої? Яким чином він виявляється?
163. Які види настроїв Ви знаєте?
164. Що становить собою стрес як емоція?
165. Чи впливають емоції на здоров'я людини?
166. Розкрийте емоцію тривоги людини.
167. У чому виявляється страх як емоція?
168. Які чинники спричиняють страх?
169. У чому виявляється жах і панічний стан?



170. Охарактеризуйте гнів як емоцію.
171. У чому схожість і відмінність суму, туги та ностальгії?
172. Охарактеризуйте горе як емоцію.
173. У чому полягає емоційність як інтегративна властивість людини?
174. Що становлять собою почуття? Охарактеризуйте їх.
175. Що становить собою заздрість як почуття?
176. У чому виявляються почуття ревнощів?
177. Охарактеризуйте задоволеність як почуття.
178. У чому виявляються почуття обов'язку та відповідальності?
179. У чому виявляється почуття гордості?
180. Яка сутність патріотичних почуттів?
181. Що розуміють під психічним станом людини?
182. Як психічний стан пов'язаний із психічними процесами і властивостями особистості?
183. Яким чином класифікують психічні стани?
184. Які особливості психічних станів?
185. Охарактеризуйте позитивні психічні стани особистості.
186. Охарактеризуйте негативні психічні стани особистості.
187. Що є фізіологічною основою психічного стану?
188. Яким чином психічний стан впливає на поведінку особистості?
189. Яким чином певний психічний стан виявляється за зовнішніми ознаками?
190. Які способи боротьби із страхом?
191. Розкрийте сутність волі.
192. Що включає вольова діяльність особистості?
193. У чому виявляються вольові процеси?
194. Які функції виконує воля?
195. Які типи критеріїв волі Ви знаєте?
196. Що таке локус контролю?
197. Яким чином здійснюються вольові дії?
198. Які ознаки вольових дій?
199. Розкрийте простий вольовий акт.
200. Охарактеризуйте складний вольовий акт.
201. У чому виявляються вольові якості людини?
202. У чому виявляється слабкість і сила волі особистості?
203. Яка роль вольових станів у подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод?
204. Що становлять собою здібності?
205. Який взаємозв'язок задатків і здібностей?
206. Які рівні здібностей Ви знаєте?
207. У чому виявляються загальні здібності?
208. У чому виявляються спеціальні здібності?
209. На які види поділяються здібності?
210. Які особливості розвитку здібностей?
211. Дайте загальну характеристику соціопсихічній підструктурі особистості.
212. Яке місце у розвитку особистості займає досвід?
213. Яке значення має досвід для ефективної життєдіяльності людини?

214. Розкрийте сутність характеру людини.
215. Розкрийте структуру характеру особистості.
216. Що таке позиційні компоненти характеру?
217. Що таке загальні компоненти характеру?
218. Що таке риса характеру?
219. Яким чином виявляються особливості типового характеру?
220. Що таке акцентуація характеру?
221. Що таке спрямованість особистості?
222. У чому виявляються потреби особистості?
223. Яким чином класифікують потреби?
224. У чому полягає концепція «ієрархії мотивів» А. Маслоу?
225. Що становить собою потреба як психічне явище?
226. Що таке діяльність?
227. Якою є мікроструктура діяльності?
228. Охарактеризуйте макроструктуру діяльності.
229. Яке значення потреби і мотиву в діяльності?
230. Що є метою людської діяльності?
231. Розкрийте основні види діяльності людини.
232. Які рухи використовують у діяльності?
233. Що таке дія?
234. Що таке предметні дії?
235. Що таке розумові дії?
236. Яким є процес формування знань, навичок і вмінь?
237. Що таке знання?
238. Що таке навички і вміння?
239. У чому виявляється перенесення навичок?
240. У чому полягає інтерорецепція?
241. Розкрийте гру як вид діяльності.
242. Охарактеризуйте навчальну діяльність.
243. У чому виявляється праця як вид діяльності?
244. У чому відмінність розумової та фізичної праці?
245. Яким чином діяльність впливає на психіку людини?
246. Що розуміють під спілкуванням?
247. За якою логікою відбувається динаміка спілкування?
248. Що входить до структури спілкування?
249. Які є види спілкування? Охарактеризуйте їх.
250. У чому відмінність вербального і невербального спілкування? Охарактеризуйте їх.
251. Розкрийте комунікативний аспект спілкування.
252. Розкрийте пізнавальний (перцептивний) аспект спілкування.
253. Розкрийте інтерактивний (конативний) аспект спілкування.
254. Як інформацію поділяють за цілями?
255. Розкрийте функції спілкування.
256. У чому виявляються труднощі спілкування?
257. Які основні шляхи і засоби запобігання й корекції труднощів спілкування?

258. Що розуміють під соціальною групою?
259. Як поділяють соціальні групи? Чим вони відрізняються між собою?
260. Які соціально-психологічні особливості великих соціальних груп?
261. Яким чином поділяють великі соціальні групи?
262. Яка роль Інтересів і групової думки в життєдіяльності великої соціальної групи?
263. Які психологічні особливості релігійних груп?
264. Дайте соціально-психологічну характеристику натовпу.
265. Що таке малі соціальні групи?
266. Розкрийте особливості соціальної психології малих груп.
267. На основі чого утворюють малі соціальні групи?
268. Які рівні розвитку проходить мала група?
269. Чим дифузна група відрізняється від колективу?
270. Яким чином формується соціально-психологічна єдність малої групи? Що вона становить собою?
271. Що таке соціальна психіка малої групи?
272. Охарактеризуйте основні групові соціально-психологічні явища.
273. Як впливають на міжособистісні взаємини в групі психологічна сумісність і самопочуття особистості в групі?
274. Розкрийте соціально-психологічні особливості виробничих спільнот.
275. Які соціально-психологічні особливості виробничих спільнот під час переходу до ринкових відносин?
276. У чому відмінність між формальною і неформальною структурою виробничого колективу?
277. Охарактеризуйте поняття сумісності та спрацьованості співробітників. Вкажіть їхні спільні і відмінні риси.
278. Які саме типи працівників виокремлюють з огляду на їхню комунікативну поведінку?
279. Які ознаки суб'єктності Ви можете назвати?
280. Назвіть соціально-психологічні характеристики адміністративного типу господарювання.
281. Назвіть соціально-психологічні характеристики ринкового типу господарювання.
282. Які найважливіші психологічні чинники для керівників приватних форм підприємництва?
283. Назвіть основні сфери діяльності організацій усіх форм власності.
284. Що охоплює процес управління маркетингу?
285. Які завдання має розв'язувати етап адаптації працівників?
286. Які завдання має розв'язувати перепідготовка персоналу?
287. Назвіть основні завдання РР організації.
288. Які основні функції управлінської діяльності?
289. Що розуміють під конкурентоспроможністю?
290. Що таке конкурентоспроможність особистості?
291. У яких сферах розвивається конкурентоспроможність особистості?
292. Охарактеризуйте конкурентоспроможну особистість.
293. Які базові характеристики є психологічним фундаментом розвитку

конкурентоспроможної особистості?

294. У чому виявляється спрямованість як необхідна складова конкурентоспроможної особистості?

295. У чому полягає компетентність конкурентоспроможної особистості?

296. У чому виявляється гнучкість особистості як характеристика її конкурентоспроможності?

297. Що таке емоційна гнучкість?

298. Що таке інтелектуальна гнучкість?

299. Що таке поведінкова гнучкість?

300. Що розуміють у психології під поняттям «криза особистості»?

301. Які типи криз є в сучасному світі?

302. Охарактеризуйте кризи психічного розвитку.

303. Охарактеризуйте вікові кризи.

304. Охарактеризуйте професійні кризи.

305. Охарактеризуйте причинно-сміслові кризи.

306. Охарактеризуйте життєві кризи.

307. Наведіть приклади нормальної та аномальної криз. Проаналізуйте їхню специфіку, знайдіть спільні ознаки.

## V. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	відмінно
82-89	<b>B</b>	добре
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	задовільно
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## VII. Рекомендована література

### Основна література:

1. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: підручник. К.: МАУП, 2020. 256 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
3. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
4. Москалець В. П. М82 Загальна психологія: підручник. / В. П. Москалець. К. Ліра, 2020. 564 с.

### Допоміжна література:

5. Психологія сприйняття та переробки інформації : Посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти та дистанційного навчання / Л. В. Єременко. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2021. 150 с.
6. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості / Є. В. Карпенко // монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.
7. Michels, Moritz; Ralf, Schulze (2021). "Emotional intelligence and the dark triad: A meta-analysis". Personality and Individual Differences. 180 p.

### Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Електронна бібліотека Державного університету «Житомирська політехніка» <http://eztuir.ztu.edu.ua/>
2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>
3. Наукові видання Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psychology-naes-ua.institute/info/265/>
4. Актуальні питання сучасної психології - [http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny\\_pitannya\\_suc.psihologii](http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii)
5. Емоції: академічні дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/index-4743.html>