

ХЕРСОНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ МІЖНАРОДНИХ ЕКОНОМІЧНИХ ВІДНОСІН,
УПРАВЛІННЯ І БІЗНЕСУ
КАФЕДРА ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ І МІСЦЕВОГО
САМОВРЯДУВАННЯ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
і контрольні завдання до виконання практичних занять

з дисципліни «**ПСИХОЛОГІЯ**»

для студентів	1 курсу
підготовки	на першому(бакалаврському) рівні вищої освіти
галузі знань	23 Соціальна робота
спеціальності	231 Соціальна робота
освітньо-професійної програми	Соціальний бізнес та соціально-економічна безпека
факультету	Міжнародних економічних відносин, управління і бізнесу

Методичні рекомендації і контрольні завдання до виконання практичних занять з дисципліни «Психологія» для студентів галузі знань - 23 Соціальна робота, спеціальності - 231 Соціальна робота

РОЗРОБНИКИ: Фролова М. Е., старший викладач кафедри державного управління і місцевого самоврядування

Методичні рекомендації і контрольні завдання до виконання практичних занять затверджені на засіданні кафедри державного управління і місцевого самоврядування

Протокол №1 від 30.08.2024 року

В.о. завідувача кафедри



Вікторія ФІЛІПОВА

УЗГОДЖЕНО
З НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИМ ВІДДІЛОМ
Реєстраційний номер №14/104-04.09.2024

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни є: забезпечення майбутніх соціальних фахівців знаннями з загальної психології на основі теоретичних знань, озброїти вміннями і навичками визначення психологічного контексту в умовах практичної діяльності.

Компетентності, що набуваються в результаті вивчення дисципліни :

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у соціальній сфері або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів соціальної роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК11. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК12. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК13. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети

ЗК14. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

Програмні результати навчання (ПРН)

Внаслідок вивчення навчальної дисципліни студент повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

ПРН 1. Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування професійних і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між соціальними подіями та явищами

ПРН 2. Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами з професійних питань..

ПРН 3. Ідентифікувати, формулювати і розв'язувати завдання у сфері соціальної роботи, інтегрувати теоретичні знання та практичний досвід.

ПРН 5. Теоретично аргументувати шляхи подолання проблем та складних життєвих обставин, обирати ефективні методи їх вирішення, передбачати наслідки.

Практичне заняття №1

Тема: Зміст психології як науки про людину/

Мета: глибше зрозуміти сутність психології як науки та її прикладне значення для вивчення людини. Розглянути основні напрями досліджень у сучасній психології; сучасні тенденції, методи досліджень та актуальні теми в психологічній науці.

Основні питання:

1. Предмет та завдання психології. Основні галузі психології. Місце психології в системі наук.
2. Методи психології, їх загальна характеристика.
3. Основні етапи розвитку психології. Напрямки зарубіжної психології.
4. Становлення психології в Україні.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке психологія і як вона визначається як наука про людину?
2. Які основні галузі психології ви знаєте? Назвіть їх та коротко охарактеризуйте.
3. Яка роль експерименту в психології? Як він використовується для вивчення психічних процесів? Чим відрізняються наукові методи психології від життєвих уявлень про психіку?
4. Які основні психічні процеси досліджує психологія?
5. Як психологія взаємодіє з іншими науками (наприклад, біологією, соціологією, педагогікою)?
6. Яка структура особистості у психології? Які її основні елементи?
7. Що таке психіка та які її функції?
8. Як впливає соціальне середовище на психіку людини?
9. Які наукові школи і теорії відіграли ключову роль у розвитку психології.

Тестові завдання

1. Що вивчає психологія:

- 1) психологія в перекладі з грецької мови означає "наука про душу". Психологія вивчає факти, закономірності і механізми психіки;
- 2) психологія - це наука, яка вивчає закономірності розвитку і функціонування суспільства;
- 3) психологія вивчає основні потреби людини, пояснює її вчинки;
- 4) психологія - це наука про закономірності, механізми і факти психічного життя людини і високоорганізованих тварин.

2. Що є предметом психології:

- 1) емоційно-вольові процеси;
- 2) факти, закономірності розвитку та механізми психіки;
- 3) рефлексорна природа психіки;
- 4) пізнавальні процеси.

3. Що належать до психічних властивостей:

- 1) характер, спрямованість, бадьорість;
- 2) здібності, характер, темперамент;
- 3) спрямованість, характер, воля;
- 4) спрямованість, темперамент, мислення.

4. З якої науки розвинулась психологія:

- 1) медицини;
- 2) біології;
- 3) соціології;
- 4) філософії.

5. Що висунули біхевіористи як предмет психології на початку XX ст.:

- 1) поведінку;
- 2) психіку;
- 3) свідомість;
- 4) душу.

6. Як називається метод, який передбачає створення штучних умов, у яких досліджувана якість може бути найкраще оцінена:

- 1) самоспостереження;
- 2) спостереження;
- 3) природний експеримент;
- 4) лабораторний експеримент.

7. Що є стандартизованим випробуванням, яке передбачає використання запитань чи завдань закритого типу?

- 1) спостереження;
- 2) бесіда;
- 3) тест;
- 4) дискусія.

Завдання для самостійної роботи:

Підготувати реферат на тему "Основні підходи в психології: порівняння та характеристика".

- Провести аналіз психічних процесів: виберіть одну з галузей психології (когнітивна, поведінкова, гуманістична тощо) і проаналізуйте, як вона підходить до вивчення психічних процесів людини.

Написати есе на тему "Психологія як наука про людину та її місце в сучасному світі".

Зробити огляд методів дослідження в психології: виберіть кілька методів (наприклад, спостереження, експеримент, інтерв'ю) і дайте їх порівняльну характеристику.

Проаналізувати основні наукові теорії психіки: підготуйте презентацію або доповідь про основні підходи (наприклад, психоаналіз, біхевіоризм, когнітивна психологія).

Здійснити самоспостереження та записати його результати: фіксуйте власні психічні реакції на певні події протягом тижня, а потім проаналізуйте їх з позиції наукового методу.

Провести дослідження впливу соціального середовища на психіку: проведіть інтерв'ю або опитування серед однолітків та проаналізуйте, як соціальні фактори впливають на їх психічний стан і поведінку.

Підготувати повідомлення на тему "Роль психіки у житті людини".

Практичне заняття №2

Тема: Природа психіки і свідомості.

Мета: краще зрозуміти природу психіку та свідомості, а також їх ролі у поведінці та діяльності людини і розвинути критичне мислення щодо природи психіки та свідомості.

Основні питання:

1. Психіка як властивість високоорганізованої матерії. Поява і розвиток форм психічного відображення.
2. Рефлекторна природа психіки.
3. Стадії розвитку психіки. Розвиток психіки в онтогенезі. Основні функції психіки.
4. Свідомість, її характеристика та функції.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке психіка, як вона визначається в сучасній психології?
2. Які основні етапи розвитку психіки в еволюційному плані ви знаєте?
3. У чому полягає різниця між свідомістю та підсвідомістю?
4. Як взаємодіють психічні процеси (відчуття, сприйняття, мислення) та свідомість?
5. Які існують основні підходи до вивчення свідомості в науці?
6. Чим відрізняються такі явища, як увага, пам'ять і емоції, у контексті свідомих та несвідомих процесів?
7. Які філософські концепції свідомості вам відомі, і в чому їх основні положення?
8. Як впливають на розвиток психіки соціальні та культурні чинники?
9. Що таке рефлексія і як вона пов'язана з самосвідомістю?
10. Які методи використовуються для дослідження психіки і свідомості в сучасній психології?

Тестові завдання:

1. Що з наведеного найкраще описує поняття "свідомість"?
 - а) Вміння відчувати емоції
 - б) Стан активного відображення об'єктивної реальності
 - в) Здатність до рефлексорних дій
 - г) Інстинктивна поведінка
2. Яке з наведених тверджень найточніше відображає природу несвідомого?
 - а) Несвідоме – це тільки потяги і інстинкти
 - б) Несвідоме є джерелом творчих процесів і інтуїції
 - в) Несвідоме не впливає на поведінку людини
 - г) Несвідоме пов'язане лише з фізіологічними процесами

Завдання на відповідність

Зіставте поняття з їх визначенням:

1. Свідомість
 2. Несвідоме
 3. Самосвідомість
 4. Рефлексія
- а) Усвідомлення людиною самої себе, своїх дій і станів
 - б) Мимовільні та автоматичні процеси, які не усвідомлюються
 - в) Здатність обмірковувати та аналізувати власні думки і почуття
 - г) Стан психіки, який відображає дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок

Заповніть пропуски

1. Поняття "свідомість" означає здатність людини _____ об'єктивну реальність і _____ свою діяльність.
2. _____ є важливою складовою творчого процесу, оскільки включає інтуїцію і спонтанні асоціації.

Завдання для самостійної роботи:

Есе: Напишіть есе на тему "Співвідношення свідомого та несвідомого в психічних процесах", включивши в нього основні теорії і приклади з власного досвіду.

1. **Аналіз наукових статей:** Ознайомтесь з декількома науковими статтями про сучасні дослідження свідомості (наприклад, в когнітивній психології або нейронауках). Підготуйте короткий огляд та презентацію з ключовими ідеями.
2. **Порівняльний аналіз філософських підходів:** Проведіть порівняльний аналіз дуалізму і матеріалізму у філософії свідомості. Використовуйте історичні приклади та сучасні дослідження для обґрунтування своїх висновків.
3. **Психологічний експеримент:** Проведіть спостереження за власними психічними процесами (увага, пам'ять, мислення) у різних ситуаціях (робота, відпочинок). Опишіть спостереження в контексті набутих знань.
4. **Дослідницька робота:** Вивчіть погляди видатних психологів і нейробіологів на природу свідомості (наприклад, роботи Зигмунда Фрейда, Карла Юнга або Антоніо Дамасіо). Напишіть дослідницьку роботу з порівнянням їх теорій.
5. **Рефлексія:** Напишіть рефлексивний щоденник на тему "Як я усвідомлюю свої психічні процеси в повсякденному житті?". Підкресліть моменти, коли свідомість і несвідомі реакції впливають на вашу поведінку.

Психологічні вправи

Психіка і свідомість — це складні та багатогранні поняття, що вивчаються в психології, філософії та нейронауках. Психологічні вправи з цієї теми можуть допомогти краще розуміти внутрішні процеси людини, механізми свідомості та безсвідомого, а також розвиток уваги, самосвідомості та емоційного інтелекту.

Ось кілька вправ, які можуть бути корисні для глибшого пізнання природи психіки і свідомості:

1. Вправа на усвідомлення моменту "тут і зараз" (Майндфулнес)

Мета: Розвивати здатність бути уважним до теперішнього моменту та спостерігати за своїми думками, емоціями та фізичними відчуттями без осуду.

Інструкція:

- Займіть зручну позу і закрийте очі.
- Спостерігайте за своїм диханням: як повітря входить і виходить з вашого тіла.
- Коли ваші думки почнуть відволікати вас, просто помітьте їх і повертайте увагу до дихання.
- Через кілька хвилин спробуйте спостерігати за іншими відчуттями: звуками, запахами, відчуттями в тілі.
- Завершіть вправу, звернувши увагу на емоції та думки, що виникли протягом цієї практики.

Результат: Розвивається здатність залишатися у свідомості в даний момент і зменшується вплив автоматичних думок чи реакцій.

2. Експеримент "Усвідомлення внутрішнього діалогу"

Мета: Дослідження того, як наші внутрішні думки та переконання формують наше сприйняття реальності.

Інструкція:

- Протягом дня звертайте увагу на свої думки і спробуйте записувати, що саме ви думаєте в різних ситуаціях.
- Наприклад, коли ви стикаєтеся з труднощами чи стресом, зафіксуйте, що саме ви собі говорите. Це можуть бути фрази типу: "Це занадто важко", "Я не зможу", "Це не справедливо".

- Після цього проаналізуйте свої думки: чи є вони об'єктивними чи можуть бути викривленими (наприклад, катастрофізація чи надмірне узагальнення)?
- Сформулюйте більш конструктивні або реалістичні варіанти тих самих думок.

Результат: Покращення самосвідомості, розвиток здатності розпізнавати автоматичні мисленнєві патерни і змінювати їх на більш адаптивні.

3. Вправа "Свідомість і сприйняття"

Мета: Розвивати здатність усвідомлювати різні рівні свідомості і вплив на них різних факторів.

Інструкція:

- Виберіть об'єкт для спостереження (наприклад, предмет у кімнаті).
- Погляньте на нього кілька хвилин, звертаючи увагу на його деталі.
- Тепер закрийте очі і уявіть цей об'єкт у своєму розумі. Як змінюється ваше сприйняття? Як чітко ви його можете уявити?
- Порівняйте, як ви сприймаєте об'єкт фізично (з допомогою органів чуття) і як він виглядає у вашій свідомості.
- Задайте собі питання: чи завжди наше сприйняття об'єктивне чи воно залежить від суб'єктивних факторів (емоцій, досвіду)?

Результат: Розвиток розуміння того, як свідомість переробляє інформацію і як може формуватися суб'єктивна реальність.

4. Техніка "Розслаблення через тіло"

Мета: Дослідження зв'язку між психікою і фізичним станом тіла, розвиток здатності знімати напругу через усвідомлення свого тіла.

Інструкція:

- Лягайте або сідайте в зручну позу. Заплющіть очі.
- Почніть з того, щоб усвідомити своє дихання. Повільно вдихайте і видихайте.
- Тепер зосередьтесь на різних частинах тіла по черзі: починаючи від пальців ніг, поступово піднімаючись вище (ноги, живіт, грудна клітка, руки, шия, обличчя).
- Кожен раз, зосереджуючись на частині тіла, просто відчуйте її. Якщо є напруга, спробуйте зосередитися на ній і уявити, як вона розслабляється з кожним видихом.
- Коли ви пройшли через все тіло, по черзі знову відчуйте, як ваш організм розслабляється.

Результат: Поглиблення розуміння зв'язку між фізичним і психічним станом, полегшення стресу і напруги.

5. Метод "Техніка візуалізації для розвитку свідомості"

Мета: Розвивати здатність створювати внутрішні образи і аналізувати їх для розуміння власних емоцій і мотивів.

Інструкція:

- Уявіть собі, що ви стоїте перед великою дверима. Це двері, які ведуть у вашу свідомість. Відчувайте, як ви наближаєтеся до них.
- Відкрийте двері і увійдіть. Що ви бачите всередині? Як виглядає ваша свідомість? Які кольори, предмети або символи вас оточують?
- Досліджуйте це місце: відчувайте емоції, які виникають, і спостерігайте за об'єктами або символами, що вам зустрічаються.
- Поверніться назад до дверей і спробуйте згадати всі деталі. Як ця візуалізація пов'язана з вашим справжнім станом чи переживаннями?

Результат: Розвиток самосвідомості, здатність візуалізувати внутрішні переживання та емоції, а також розуміння глибинних процесів свідомості.

6. Вправа на розширення свідомості через творчість

Мета: Вивчення способів вираження своєї психіки через творчі методи, які можуть відкрити нові шляхи до розуміння себе.

Інструкція:

- Виберіть творчий спосіб вираження: малювання, написання тексту, музика, танець тощо.
- Дайте волю своїм емоціям і інтуїції. Не думайте про технічні деталі — просто виражайте свої переживання.
- Після завершення творчого процесу спробуйте аналізувати, що ви створили. Які теми або образи з'являються в роботі? Що це може означати для вас?

Результат: Творчий процес допомагає усвідомлювати глибинні аспекти психіки, а також сприяє розвитку внутрішньої свідомості через нестандартні канали.

Ці вправи можуть бути корисними як для особистісного розвитку, так і для глибшого розуміння свідомих і підсвідомих процесів психіки. Вони також можуть бути використані в терапевтичній практиці для покращення емоційного стану та самосвідомості.

Практичне заняття № 3

Тема: Поняття особистості у психології.

Мета: глибше осмислити теорії та концепції, пов'язані з особистістю та застосувати отримані знання на практиці.

Основні питання:

1. Людина, індивід, особистість, індивідуальність. Особистість як об'єкт і суб'єкт соціальної взаємодії. Спрямованість особистості, що визначає її активність і діяльність.
2. Індивідуально-психофізіологічні властивості особистості (статеві, вікові особливості, патологічні зміни, темперамент).
3. Соціально-психофізіологічна характеристика особистості (психічні процеси, стани, властивості, характер);
4. Соціально-генетичний аспект особистості (задатки, здібності, досвід людини). Свідоме і несвідоме у структурі особистості.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке особистість з точки зору психології?
2. Які основні підходи до вивчення особистості існують у сучасній психології?
3. Які основні фактори впливають на розвиток особистості?
4. У чому полягає відмінність між поняттями «індивід», «особистість» і «індивідуальність»?
5. Які етапи становлення особистості ви можете виділити в різних вікових періодах?
6. Які існують теорії розвитку особистості? Дайте коротку характеристику хоча б двом.
7. Що таке самосвідомість і яке її місце у структурі особистості?
8. Як соціальне середовище впливає на формування особистості?
9. Які основні механізми соціалізації особистості?
10. Які характеристики успішної та гармонійної особистості?

Тестові завдання

1. Що таке Я-концепція?

- 1) складне утворення, яке містить у собі самоповагу, гідність, позитивне ставлення до себе тощо;
- 2) форма відображення об'єктивної дійсності у психіці людини;
- 3) сукупність усіх уявлень індивіда про себе, що містить у собі усвідомлення людиною своїх фізичних інтелектуальних і інших якостей, самооцінку і тенденції поведінки;
- 4) правильна поведінка особистості

2. Яка психологічна характеристика особистості відбиває її порівняно тривалі душевні переживання?

- 1) психічні процеси;
- 2) психічні стани;
- 3) психічні властивості;
- 4) пізнавальні психічні процеси.

3. Які види темпераментів існують за Гіпократом?

- 1) сангвінічний, флегматичний, меланхолічний, холеричний;
- 2) астенистичний, пікнічний, атлетичний, дистимічний;
- 3) вісцеротонічний, соматичний, церебротонічний;
- 4) сангвінічний, соматичний, атлетичний.

4. Як називаються крайні варіанти норм характеру як результат підсилення його окремих рис?

- 1) самосвідомість;
- 2) акцентуація;
- 3) статус;
- 4) досвід.

5. Які потреби займають другий щабель в ієрархії потреб за А.Маслоу?

- 1) потреби у повазі;
- 2) потреби у безпеці;
- 3) потреби у приналежності;
- 4) естетичні потреби.

Завдання для самостійної роботи

Порівняльний аналіз теорій особистості. Виберіть дві теорії особистості (наприклад, психоаналітичну теорію Зигмунда Фрейда та гуманістичну

теорію Карла Роджерса) і зробить їх порівняльний аналіз, звертаючи увагу на основні положення, ключові поняття та підходи до вивчення особистості.

1. **Есе на тему «Як середовище впливає на формування особистості».** Розкрийте, як зовнішні соціальні фактори, такі як сім'я, освіта та культура, можуть впливати на особистісний розвиток.
2. **Вивчення етапів розвитку особистості.** Проаналізуйте етапи розвитку особистості відповідно до однієї з теорій (наприклад, теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона або когнітивного розвитку Жана Піаже).
3. **Кейс-стаді.** Опишіть конкретний випадок (в реальному житті або вигаданий), який демонструє процес соціалізації особистості. Вкажіть на основні фактори та механізми, які вплинули на розвиток цієї особистості.
4. **Психологічний портрет.** Створіть психологічний портрет вигаданої або реальної особи, описуючи основні риси її особистості, на основі однієї з вивчених теорій.
5. **Самоаналіз.** Проведіть самоаналіз власної особистості: опишіть свої сильні та слабкі сторони, риси характеру.

Психологічні вправи

Тема «Поняття особистості» є однією з основних у психології, оскільки вона допомагає зрозуміти, як людина формується, розвивається і взаємодіє зі світом. Психологічні вправи та задачі з цієї теми можуть допомогти краще усвідомити свою особистість, оцінити рівень самосвідомості, а також стимулювати їх до саморозвитку.

1. "Дерево особистості"

Мета: допомогти особистості усвідомити свої сильні та слабкі сторони, а також те, як вона бачить себе в контексті соціуму.

- Інструкція: Учасникам пропонується намалювати дерево, на якому кожен елемент має певне значення:
 - **Корінь** — що є основою вашої особистості (цінності, риси характеру).
 - **Ствол** — це основні риси, якими ви характеризуєте себе сьогодні.
 - **Гілки** — ваші інтереси, цілі, досягнення.
 - **Листя** — те, чого ви прагнете досягти, ваші мрії та бажання.
- Обговорення: Які з елементів дерева здаються найбільш сильними? Які потребують підтримки чи зміни?

2. "Лінія часу"

Мета: оцінка змін у розвитку особистості протягом життя.

- Інструкція: Учасникам пропонується намалювати лінію часу свого життя, позначаючи важливі події, які вплинули на їх особистість. Це можуть бути моменти, які стали визначальними для самосвідомості, професійної діяльності, змін у стосунках тощо.
- Обговорення: Як ці події вплинули на вашу особистість? Які риси характеру або звички змінилися?

3. "Мій ідеальний образ"

Мета: розуміння власних прагнень і бажаних характеристик особистості.

- Інструкція: Учасникам дається завдання створити опис ідеальної особистості для себе. Вони повинні врахувати:
 - Які риси характеру вони хочуть розвивати?
 - Якими навичками хочуть володіти?
 - Яким чином вони хочуть взаємодіяти з іншими людьми?
- Обговорення: Як наближаються до цього ідеалу? Що заважає або допомагає рухатися в цьому напрямку?

4. "Колесо балансу"

Мета: оцінка балансу між різними аспектами життя, які формують особистість.

- Інструкція: Учасникам пропонується намалювати круг, розділений на кілька секторів, кожен з яких відповідає за важливі аспекти життя (наприклад, здоров'я, кар'єра, стосунки, особистий розвиток, дозвілля). У кожному секторі оцінити рівень задоволеності від 1 до 10.
- Обговорення: В яких сферах життя є найбільший дисбаланс? Як це може вплинути на розвиток вашої особистості?

Психологічні задачі

1. Задача на самооцінку

Мета: розвиток навички саморефлексії та усвідомлення власних сильних і слабких сторін.

- Завдання: Уявіть, що вам потрібно оцінити свою особистість за трьома критеріями:
 - Як я сприймаю себе?
 - Як мене бачать інші?
 - Як я хочу бути сприйнятий?
- Питання: Як ці три погляди збігаються або розходяться? Що допомогло б зменшити розбіжності між ними?

2. "Три позитивних зміни"

Мета: розвиток усвідомленості та пошук шляхів для самовдосконалення.

- Завдання: Запишіть три аспекти вашої особистості, які ви хочете змінити або покращити. Для кожного аспекту запишіть конкретні дії, які можуть привести до змін (наприклад, для розвитку

комунікабельності – практика публічних виступів або участь у групових дискусіях).

- Питання для обговорення: Як легко чи важко визначати власні слабкі сторони? Що заважає їх змінювати?

3. "Мої ролі в житті"

Мета: виявлення різних соціальних ролей, які людина виконує у житті, і їх вплив на розвиток особистості.

- Завдання: Запишіть всі ролі, які ви виконуєте (наприклад, син/донька, працівник, друг, лідер, учень тощо). Оцініть для кожної ролі, наскільки вона відповідає вашим внутрішнім переконанням і бажанням. Які ролі найбільше вас задовольняють, а які відчуються як обов'язок чи навантаження?
- Питання для обговорення: Які ролі формують вашу особистість найбільше? Як ви відчуваєте баланс між ними?

4. "Моя особистість у майбутньому"

- Мета: оцінка своїх майбутніх прагнень і розвитку.
- Завдання: Уявіть себе через 5 років. Якими рисами характеру ви хочете володіти? Які цілі плануєте досягти? Які зміни хочете внести в своє життя? Напишіть коротке есе на тему: «Яким я бачу себе через 5 років».
- Питання для обговорення: Які конкретні кроки ви повинні зробити, щоб наблизитися до цього образу себе в майбутньому?

Загальні рекомендації для проведення цих вправ і задач:

- Створюйте комфортну атмосферу для учасників, щоб вони могли відкрито поділитися своїми думками та переживаннями.
- Після виконання завдань важливо організувати час для обговорення та рефлексії, щоб учасники могли глибше осмислити свої відчуття й результати.

- Якщо це групова робота, завжди забезпечуйте підтримку і взаємоповагу серед учасників, щоб уникнути негативного впливу на самооцінку.

Ці вправи та задачі допомагають краще зрозуміти власну особистість і шляхи її розвитку, сприяючи глибшій саморефлексії та усвідомленню власних можливостей.

Практичне заняття № 4

Тема: Діяльність як активність особистості.

Мета: краще зрозуміти соціально-психологічні аспекти діяльності особистості та види людської діяльності.

Основні питання:

1. Соціально-психологічний аспект діяльності. Діяльність як психофізіологічний процес: психічні процеси та досвід людини (знання, уміння, навички, звички).
2. Зміст і структура активності і діяльності: потреба, мотив, задача, дія (операція), результат, контроль і оцінка. Внутрішні і зовнішні компоненти діяльності.
3. Види людської діяльності (спілкування, гра, навчання, праця); їх освоєння і розвиток. Творча діяльність.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке діяльність і як вона пов'язана з активністю особистості?
2. Які основні види діяльності можна виділити в житті людини?
3. У чому полягає відмінність між зовнішньою та внутрішньою діяльністю?
4. Які стадії включає в себе процес діяльності?
5. Що таке мотивація і як вона впливає на діяльність людини?

6. Які існують види мотивів, що спонукають до діяльності?
7. Як соціальні умови впливають на формування активності особистості?
8. Яка роль мети у процесі діяльності?
9. Як особистість контролює і регулює власну активність?
10. Що таке рефлексія і яке її значення у діяльності?

Тестові завдання

1. Які основні складові розумових дій?

- 1) порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація;
- 2) спостереження, експеримент;
- 3) уміння, навички;
- 4) типізація.

2. Що відноситься до основних видів діяльності?

- 1) форма і методи навчання;
- 2) гра, навчання, праця;
- 3) праця розумова і фізична;
- 4) гра, праця.

3. У чому виявляється розуміння того чи іншого об'єкту?

- 5) у відображенні об'єкта окрема від усіх інших;
- 6) у переліченні його властивостей;
- 7) у розкритті зв'язків і відношень цього об'єкта з іншим об'єктом;
- 8) у переліченні його ознак.

4. Які основні складові розумових дій?

- 1) порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація;
- 2) спостереження, експеримент;
- 3) уміння, навички;
- 4) типізація.

5. До чого призводять несприятливі умови діяльності, важкі за змістом і способом виконання завдання?

- 1) до концентрації уваги;
- 2) до стійкості уваги;

- 3) до відволікання уваги;
- 4) до зосередження уваги.

6. Як називається стан, який характеризується тимчасовим зниженням працездатності під впливом тривалої дії навантаження?

Відповідь:

- 1) втома;
- 2) стрес;
- 3) сон;
- 4) оптимальний робочий стан.

7. Ви намагаєтеся відшукати потрібний термін під час перекладу статті у:

Відповідь:

- 1) сенсорній пам'яті;
- 2) семантичній пам'яті;
- 3) короткочасній пам'яті;
- 4) довготривалій пам'яті.

Завдання для самостійної роботи:

Есе: Напишіть коротке есе на тему "Вплив діяльності на формування особистості".

1. **Аналіз життєвого прикладу:** Проаналізуйте власний досвід або приклад з літератури, показавши, як діяльність впливає на активність та розвиток особистості.
2. **Дослідження:** Підготуйте презентацію на тему "Види діяльності в психології та їхній вплив на особистість".
3. **Тестування мотивації:** Проведіть тест на визначення своїх мотиваційних факторів у навчальній діяльності та зробіть аналіз результатів.
4. **Практичне завдання:** Розробіть план своєї діяльності на найближчий місяць, враховуючи мотиваційні чинники та особисті цілі. Оцініть можливі труднощі і запропонуйте шляхи їх подолання.

5. **Рефлексія:** Напишіть рефлексивний щоденник за тиждень, у якому відобразіть власну активність і проаналізуйте, як різні види діяльності впливають на ваші результати та самовідчуття.

Тема "**Діяльність як активність особистості**" є однією з ключових у психології, оскільки вона стосується того, як людина активно взаємодіє з навколишнім середовищем, як організовує своє життя та працює над досягненням особистих цілей. Психологічні вправи та задачі на цю тему допомагають краще зрозуміти свою власну активність, мотивацію та взаємодію з навколишнім світом.

1. Вправа "Колесо активності"

Мета: Оцінити свою активність у різних сферах життя та визначити пріоритети. **Опис:**

- Намалюйте коло, яке поділено на 8 секторів. Кожен сектор буде відповідати певній сфері життя: робота/навчання, особисте життя, здоров'я, хобі, соціальні зв'язки, самоосвіта, відпочинок, фінанси.
- Оцініть свою активність у кожній з цих сфер за шкалою від 1 до 10, де 1 — це мінімальна активність, а 10 — максимальна.
- Потім з'єднайте точки на колі і визначте, в яких сферах ваша активність найбільша, а де потрібно докласти більше зусиль для збалансованості.
- **Питання для рефлексії:** Як ви можете покращити свою активність у сферах, де оцінка низька?

2. Вправа "Моє життя як проект"

Мета: Поглибити розуміння власної життєвої діяльності, підходити до неї як до проекту. **Опис:**

- Уявіть, що ваше життя — це проект, який потребує чіткої організації, планування і виконання.

- Поділіться своїм життям на кілька великих етапів: короткострокові, середньострокові та довгострокові цілі.
- Для кожного етапу визначте конкретні завдання та терміни їх виконання.
- Розгляньте, що вам заважає досягати своїх цілей, і визначте кроки, які допоможуть подолати ці перепони.
- **Питання для рефлексії:** Які ресурси вам необхідні для виконання цих завдань? Як ви будете оцінювати свій прогрес?

3. Вправа "Дерево цілей"

Мета: Систематизувати свої цілі та плани. **Опис:**

- Намалюйте дерево, де корінь — це ваша основна життєва мета (наприклад, гармонія, успіх, щастя), а гілки — це конкретні завдання, які вам необхідно виконати для досягнення цієї мети.
- На кожній гілці напишіть конкретні цілі або активності, які наближають вас до великої мети.
- Визначте, які з цих завдань є першочерговими, а які можуть почекати.
- **Питання для рефлексії:** Чи є якісь цілі, які ви ставите собі через зовнішній тиск, а не через внутрішнє бажання?

4. Задача на аналіз мотивів діяльності

Мета: Розібратися в мотивації особистості щодо певної діяльності. **Опис:**

- Виберіть одну діяльність, яку ви регулярно виконуєте (робота, навчання, хобі).
- Запишіть відповіді на наступні питання:
 1. Яка основна мета цієї діяльності для вас?
 2. Які внутрішні мотиви спонукають вас виконувати цю діяльність? (Наприклад, задоволення, самореалізація, кар'єрний ріст, необхідність забезпечення себе або сім'ї і т.д.)

3. Які зовнішні фактори впливають на вашу діяльність? (Суспільні норми, очікування інших людей, матеріальна винагорода і т.д.)

- **Питання для рефлексії:** Які мотиви є для вас найбільш важливими? Чи є діяльність, яку ви робите з обов'язку, а не за бажанням?

5. Вправа "Мій ідеальний день"

Мета: Визначити пріоритети та цілі для діяльності. **Опис:**

- Напишіть детальний опис вашого ідеального дня. Як ви хочете, щоб виглядала ваша діяльність і що ви робили протягом дня?
- Подумайте, які аспекти вашої діяльності можна перенести в реальність. Які зміни потрібно зробити, щоб наблизитися до цього ідеалу?
- **Питання для рефлексії:** Які перешкоди заважають вам жити таким чином? Як ви можете працювати над їх подоланням?

6. Задача на визначення внутрішнього конфлікту

Мета: Оцінити конфлікти між різними видами діяльності. **Опис:**

- Опишіть ситуацію, коли вам важко було вибрати між двома або більше важливими видами діяльності (наприклад, робота і сім'я, кар'єра і особисте життя).
- Визначте, що саме викликає цей конфлікт (ресурси часу, емоційні або фінансові обмеження).
- Запишіть три можливі способи вирішення цього конфлікту.
- **Питання для рефлексії:** Які способи допомогли б вам знайти гармонію між цими видами діяльності? Як це може змінити вашу життєву активність?

7. Вправа "Життєвий баланс"

Мета: Досягти більшого балансу в активностях особистості. **Опис:**

- Створіть список із десяти основних аспектів вашого життя (робота, здоров'я, стосунки, хобі, фінанси, самоосвіта і т.д.).
- Оцініть свій рівень задоволення кожним із цих аспектів за шкалою від 1 до 10.
- Позначте на карті або діаграмі, які області життя є найбільш насиченими, а які потребують більше уваги.
- **Питання для рефлексії:** Як ви можете досягти більшого балансу у своєму житті, щоб ваше "дерево активності" було гармонійним?

Ці вправи допоможуть розвивати самосвідомість, зрозуміти свої мотиви та визначити напрямки особистісної активності, що є важливим для розвитку і досягнення життєвих цілей.

Практичне заняття № 5

Тема: Мова і мовлення. Спілкування.

Мета: розвиток навичок критичного мислення, аналізу та практичного використання знань з мови і комунікації.

Основні питання:

1. Поняття про мову та її функції.
2. Фізіологічні механізми мовної діяльності. Різновиди мовлення.
3. Поняття про спілкування. Засоби спілкування. Функції спілкування. Різновиди спілкування.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке мова? У чому полягає її основна функція?
2. Чим відрізняється мова від мовлення?

3. Які є основні рівні мови? Дайте характеристику кожному з них.
4. Що таке комунікація? Які види комунікації існують?
5. Які основні компоненти комунікативного акту?
6. Які є типи мовленнєвої діяльності? Охарактеризуйте кожен з них.
7. Яка різниця між вербальним і невербальним спілкуванням?
8. Які засоби невербального спілкування ви знаєте? Наведіть приклади.
9. Що таке контекст у спілкуванні і чому він важливий?
10. Які особливості усного та письмового мовлення?

Тестові завдання

1. Виберіть найточніше визначення мовлення:

- 1) набір звуків та слів, що використовує людина;
- 2) процес використання мови в психічній діяльності людини;
- 3) супровід життєдіяльності людини;
- 4) взаємодія людей, під час якої виникає психічний контакт.

2. Які існують основні засоби комунікації?

- 1) масові й індивідуальні;
- 2) індивідуальні і фронтальні;
- 3) масові і фронтальні;
- 4) мовні і немовні.

3. Спосіб розуміння партнера по спілкуванню через усвідомлене чи неусвідомлене уподібнення його характеристикам – це:

- а) стереотипізація;
- б) рефлексія;
- в) емпатія;
- г) каузальна атрибуція.

4. Мовлення – це:

- а) процес відображення думок і почуттів;
- б) процес спілкування засобами мови;
- в) усі відповіді правильні;
- г) усі відповіді неправильні.

5. Процес використання людиною мови з метою спілкування:

- а) спілкування;
- б) мовлення;
- в) мова;
- г) діяльність.

6. Внутрішнє мовлення – це:

- а) пасивне оволодіння мовою;
- б) самостійний, самобутній вид мовлення;
- в) розмова людини сама із собою;
- г) мовлення, яке виступає як фаза планування діяльності, формування думок і пов'язане із зовнішнім мовленням.

7. Спілкування як обмін інформацією:

- а) комунікація;
- б) інтеракція;
- в) перцепція;
- г) ідентифікація.

8. До невербальних засобів спілкування не належать:

- а) жести, міміка;
- б) слова, вигуки;
- в) паузи, сміх;
- г) взаємоположення партнерів, часові особливості спілкування.

9. Трансакція – це:

- а) бар'єр у спілкуванні;
- б) невербальний засіб спілкування;
- в) рефлексія;
- г) взаємодія в спілкуванні.

10. Неправильно вказана сторона спілкування – це:

- а) інтерактивна;
- б) сигніфікативна;
- в) комунікативна;
- г) перцептивна.

Завдання для самостійної роботи:

Порівняння письмового та усного мовлення: Напишіть есе, де порівняєте основні особливості письмового та усного мовлення. Вкажіть переваги та недоліки кожного з них.

1. **Аналіз комунікативної ситуації:** Опишіть комунікативну ситуацію з реального життя або медіа (розмова між двома людьми). Визначте учасників комунікації, мету, засоби мовлення та результат спілкування.
2. **Невербальне спілкування:** Складіть презентацію на тему невербальних засобів спілкування, вказуючи приклади використання жестів, міміки та інших невербальних елементів у різних культурах.
3. **Роль контексту в спілкуванні:** Напишіть короткий аналіз того, як змінюється сприйняття одного і того ж висловлювання в різних комунікативних контекстах (наприклад, у формальному та неформальному спілкуванні).

4. **Стилістика мовлення:** Напишіть текст на одну тему, але використовуючи різні стилі мовлення: офіційно-діловий, публіцистичний та розмовний.
5. **Дослідження типів спілкування:** Проведіть дослідження в групі, де визначте, які типи спілкування (вербальне, невербальне, інтерактивне тощо) найбільш поширені серед студентів. Підготуйте звіт.

Психологічні вправи і завдання на тему «Мова і мовлення. Спілкування» можуть бути корисними для розвитку комунікативних навичок, підвищення емоційної грамотності та покращення взаєморозуміння.

1. Вправа на активне слухання: «Передача повідомлення»

Мета: Покращити навички активного слухання та точного відтворення отриманої інформації.

Опис:

- Учасники розділяються на пари.
- Один із учасників описує певну ситуацію або предмет, не використовуючи наочних матеріалів.
- Інший учасник має слухати уважно і потім передати отриману інформацію з максимальними деталями.
- Після виконання вправи учасники обговорюють, що було передано точно, а що – ні.

Рефлексія:

- Як ви почувалися під час виконання вправи?
- Наскільки важливе активне слухання для ефективного спілкування?
- Чи виникали труднощі в процесі передачі інформації?

2. Вправа на невербальне спілкування: «Передати емоцію»

Мета: Покращити здатність виражати емоції через невербальні засоби комунікації (жести, міміка, поза).

Опис:

- Учасники працюють по черзі. Один із учасників отримує картку з емоцією (наприклад, «радість», «сум», «страх» тощо) і має передати цю емоцію через невербальні засоби (без слів).
- Інші учасники повинні вгадати, яку емоцію намагається передати перша людина.
- Вправу можна повторити, даючи учасникам різні емоції.

Рефлексія:

- Наскільки складно було передавати емоцію без слів?
- Які невербальні знаки найкраще допомогли зрозуміти емоцію?
- Як важливо враховувати невербальні сигнали в реальному спілкуванні?

3. Групова задача: «Будуємо історію»

Мета: Розвивати навички комунікації та кооперації в групі.

Опис:

- Усі учасники сидять у колі.
- Один із учасників починає розповідь на якусь тему (наприклад, «одного разу в лісі...»), кажучи одне або два речення.
- Наступна людина повинна продовжити історію, додавши ще кілька речень.
- І так кожен учасник додає свою частину до історії.
- Важливо, щоб всі учасники уважно слухали попередніх і намагалися зробити історію логічною і цікавою.

Рефлексія:

- Як вдалося об'єднати ідеї всіх учасників у єдину історію?
- Що допомогло зробити історію цікавою і цілісною?
- Як важливо в груповому спілкуванні бути уважним і підтримувати інші точки зору?

4. Вправа на емоційну грамотність: «Розпізнавання емоцій за словами»

Мета: Розвивати здатність виявляти емоції, що стоять за словами, і формулювати адекватні відповіді.

Опис:

- Учасникам пропонуються короткі фрази або цитати, що містять приховані емоції (наприклад: «Я зовсім не розумію, чому мене постійно ігнорують»).
- Завдання учасників – визначити емоцію, яка лежить в основі цих слів, і продумати, як краще на це відповісти (співчутливо, з підтримкою, з пропозицією допомоги).
- Після обговорення учасники можуть взяти участь у рольових іграх, де кожен спробує відповісти у конкретній емоційній ситуації.

Рефлексія:

- Які емоції було складно виявити за словами?
- Як правильно реагувати на емоційно забарвлені висловлювання?
- Чому важливо слухати не тільки слова, а й емоційний контекст повідомлення?

5. Психологічна задача: «Заплутане повідомлення»

Мета: Розвивати здатність до чіткого і точного висловлювання думок.

Опис:

- Один учасник повинен передати складну інформацію іншому, використовуючи тільки слова без жодних пояснень чи запитань.
- Повідомлення повинно бути максимально зрозумілим, хоча текст є заплутаним і містить декілька деталей.
- Інший учасник має повторити те, що йому передали, і перевірити, чи правильно він зрозумів суть.

Рефлексія:

- Які труднощі виникли при передачі заплутаної інформації?
- Як можна покращити передачу важливої інформації?
- Які стратегії допомогли вам зрозуміти складний матеріал?

6. Вправа «Зміни точку зору»

Мета: Розвивати здатність ставити себе на місце іншої людини, розуміти її переживання та точку зору.

Опис:

- Учасникам пропонуються різні життєві ситуації (наприклад: «Ваша колега не виконала свою частину роботи вчасно»).
- Кожен учасник має висловити свою думку або емоцію з позиції свого характеру чи соціальної ролі, а потім спробувати побачити ситуацію очима іншої людини.
- Обговорення того, як змінюється перспектива сприйняття ситуації в залежності від того, хто є учасником.

Рефлексія:

- Як змінилася ваша думка про ситуацію, коли ви подивилися на неї з іншої точки зору?
- Чи може це покращити ваше спілкування з іншими людьми?

Ці вправи допомагають не лише розвивати комунікаційні навички, але й покращувати взаєморозуміння, вміння співпереживати, а також бути більш уважними до словесних і невербальних сигналів під час спілкування.

Практичне заняття № 6

Тема: Відчуття. Сприймання.

Мета: краще зрозуміти, як працюють процеси відчуття і сприймання, а також застосувати отримані знання на практиці.

Основні питання:

1. Загальна характеристика пізнавальних процесів.
2. Поняття про відчуття. Фізіологічне підґрунтя відчуттів. Класифікація і різновиди відчуттів. Основні властивості відчуттів. Відчуття і діяльність.
3. Поняття про сприймання. Різновиди сприймань. Властивості сприймань.
4. Спостереження і спостережливість.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке відчуття? Які основні характеристики відчуттів ви можете назвати?
2. Назвіть основні види відчуттів і дайте приклади кожного з них.
3. У чому полягає різниця між відчуттям і сприйманням?
4. Яку роль грає адаптація в процесі відчуття?
5. Які фізіологічні основи процесу сприймання?
6. Що таке сенсорні пороги? Які види порогів існують?
7. Що таке константність сприймання? Наведіть приклади з життя.
8. Поясніть, як впливають індивідуальні особливості особистості на процес сприймання.
9. Як можна класифікувати відчуття за модальністю (зорові, слухові тощо)?

Тестові завдання

1. Як взаємодіють між собою відчуття та сприймання? Яке з наведених визначень відчуття є найбільш повним та правильним:

- а) відчуття є процесом опосередкованого відображення людиною особливостей предметів та явищ об'єктивного світу;
- б) відчуття є процесом безпосереднього відображення людиною предметів та явищ зовнішнього світу у їх взаємозв'язках та відношеннях;
- в) відчуття є відображенням у мозку людини окремих особливостей, якостей предметів та явищ об'єктивної дійсності внаслідок їх безпосереднього впливу на аналізатори;
- г) відчуття – це відображення мозком предметів та явищ у всій сукупності їх особливостей, коли вони безпосередньо діють на аналізатори.

2. Відчуття виникають при:

- а) відсутності безпосереднього впливу стимулів;
- б) безпосередньому впливі фізичних стимулів;
- в) пошуковій діяльності індивіда;
- г) опосередкованому впливі психічних стимулів.

3. Про яку закономірність відчуттів говориться у висловлюваннях: "холодний колір", "гострий погляд", "м'який голос":

- а) адаптація;
- б) сенсibiliзація;
- в) синестезія;
- г) компенсація.

4. Відповідь організму на безпосередній вплив зовнішніх стимулів – це:

- а) сприймання;
- б) відчуття;
- в) мислення;
- г) пам'ять.

5. Залежно від міри контакту органів чуття подразниками розрізняють чутливість:

- а) розсіяну та скупчену;
- б) первинну та вторинну;
- в) основну та похідну;
- г) контактну та дистантну.

6. До екстероцептивних відчуттів не належать:

- а) статичні;
- б) зорові;
- в) слухові;
- г) нюхові.

7. Викресліть зайве:

- а) екстероцептивні відчуття;
- б) інтероцептивні відчуття;
- в) пропріоцептивні відчуття;
- г) температурні відчуття.

8. Пропріоцептивні відчуття відображують:

- а) властивості предметів та явищ зовнішнього світу;
- б) рухи органів тіла і його стан;
- в) інформацію про стан внутрішніх органів;
- г) терморегуляцію та теплообмін організму з навколишнім середовищем.

9. Властивість, за якою відрізняється певний колір від будь-якого іншого при однаковій їх світлості та насиченості, – це:

- а) яскравість кольору; б) світлість кольору; в) кольоровий тон;
- г) насиченість кольору.

10. Ахроматичні кольори розрізняються лише за:

- а) мірою світлості;
- б) насиченістю кольору;
- в) яскравістю кольору;
- г) кольоровим тоном.

11. Найменше зростання або зниження голосності, яке може відчувати людське вухо, дорівнює:

- а) 1 децибелу;
- б) 10 децибелам;
- в) 100 децибелам;
- г) 1000 децибелам.

12. Звукочутлива частина вуха, що знаходиться у його центральній частині, – це:

- а) барабанна перетинка;
- б) кортіїв орган;
- в) ковадло;
- г) молоточок та стремено.

13. Відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, яка відчувається при їх обмацуванні:

- а) больові;
- б) статичні;
- в) тактильні;
- г) кінестетичні.

14. Порогом відчуття називають:

- а) такий рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття;
- б) особливість, якою одне відчуття відрізняється від інших;
- в) пристосування органу чуття до подразника;
- г) взаємодію відчуттів

Завдання для самостійної роботи:

Порівняльна характеристика видів відчуттів. Складіть таблицю, де порівняєте різні види відчуттів за модальністю, інтенсивністю і тривалістю.

1. **Аналіз сенсорних систем.** Описати фізіологічні основи однієї з сенсорних систем (наприклад, зорової або слухової).
2. **Дослідження адаптації.** Проведіть експеримент на тему сенсорної адаптації (наприклад, як змінюється чутливість до запахів або звуків) і напишіть звіт про результати.
3. **Константність сприймання.** Поясніть феномен константності сприймання на прикладі зорового сприймання форми або кольору об'єктів.
4. **Аналіз когнітивних спотворень у процесі сприймання.** Описати приклади того, як особисті установки, очікування або соціальні фактори можуть впливати на сприймання.

5. **Есе.** Напишіть есе на тему: "Як суб'єктивність впливає на об'єктивне сприйняття реальності".
6. **Психологічний експеримент.** Організуйте експеримент зі сприйманням часу в різних умовах (наприклад, під час активної діяльності і в стані очікування). Порівняйте результати та зробіть висновки.
7. **Дослідження ілюзій.** Підготуйте презентацію з прикладами зорових ілюзій і поясніть, як вони пов'язані з особливостями роботи нашої сенсорної системи.

Тема "Відчуття і сприймання" є однією з ключових у психології, оскільки ці процеси визначають, як ми взаємодіємо з навколишнім світом. Відчуття — це процес отримання інформації від органів чуття, а сприймання — це процес осмислення цієї інформації

Психологічні вправи:

1. **Вправа "Зміна фокусу уваги"**
 - **Мета:** Розвивати здатність до концентрації та сприйняття деталей.
 - **Інструкція:**
2. Сядьте в комфортну позу в тихому приміщенні.
3. Погляньте на об'єкт (наприклад, предмет на столі або вікно з видом на вулицю) і спостерігайте за ним 1-2 хвилини, не відволікаючись.
4. Потім закрийте очі і спробуйте "побачити" цей об'єкт у своїй уяві. Як він виглядає, які деталі ви запам'ятали?
5. Відкрийте очі і порівняйте свої спостереження. Які елементи зображення вам не вдалося відтворити?
6. **Вправа "Тренування сенсорної чутливості"**
7. **Мета:** Розвивати здатність до глибшого сприйняття через всі органи чуття.

8. Інструкція:

9. Потрібно вибрати простий предмет (наприклад, чашку, текстильний матеріал або фрукт).
10. Закрити очі і вжити цей предмет різними способами: послухати його звук (якщо він має звук при дотику), понюхати (як пахне), потримати в руках, визначити його текстуру.
11. Оцініть, які відчуття ви отримали від кожного органу чуття. Чи змогли ви відчутти предмет так, як він є, без допомоги зору?

12. Вправа "Слухова концентрація"

13. **Мета:** Розвивати здатність до слухового сприймання.

14. Інструкція:

15. У тихому приміщенні спробуйте закрити очі та зосередитись лише на звуках, які ви чуєте. Не робіть ніяких рухів, не намагайтеся вгадати джерела звуків, просто слухайте.
16. Після декількох хвилин відкрийте очі і запишіть, які звуки вам вдалося почути. Які звуки були найгучніші? Які — найслабші? Чи змогли ви визначити джерела деяких звуків?

17. Вправа "Перцептивна гнучкість"

18. **Мета:** Розвивати здатність сприймати об'єкти з різних перспектив.
19. **Інструкція:** Погляньте на незвичний об'єкт або картину (наприклад, на абстрактне зображення чи оптичну ілюзію). Подивіться на нього кілька хвилин з різних ракурсів і спробуйте знайти в ньому різні форми чи об'єкти, які можуть бути присутніми.
20. Запишіть усі варіанти сприймання, які з'являються в вашій голові, і спробуйте пояснити, чому ви сприймаєте цей об'єкт саме так.

21. Вправа "Паліндроми в сприйнятті"

22. **Мета:** Розвивати здатність до сприймання двозначності.
23. **Інструкція:** Візьміть два різні предмети (наприклад, чашку і яблуко) і спробуйте змінювати свою точку зору, щоб побачити, як ці предмети можуть перетворюватися в щось нове в межах одного контексту. Після

цього напишіть коротке пояснення, як сприймання змінилося залежно від вашого підходу.

Психологічні задачі:

1. Задача "Оптичні ілюзії"

- **Мета:** Поглибити розуміння процесу сприймання та значення контексту.
- **Інструкція:** Покажіть учаснику відому оптичну ілюзію, наприклад, "Небо та земля" або "Відбите око". Попросіть пояснити, що він бачить.
 - Після цього обговоріть, чому людина сприйняла таку картину, а не іншу. Які фактори вплинули на її сприймання?

2. Задача "Принципи організації сприймання"

- **Мета:** Ознайомити з принципами сприймання, такими як близькість, схожість, континуїтетність.
- **Інструкція:** Потрібно подивитися на групу точок, розташованих на аркуші паперу. Пропонуйте кілька варіантів, як ці точки можуть бути сприйняті (як одна фігура або кілька окремих об'єктів). Поясніть, за якими принципами сприймання людина вибирає той чи інший варіант.

3. Задача "Вибір кольору"

- **Мета:** Дослідити, як сприйняття кольору може залежати від умов освітлення.
- **Інструкція:** Покажіть учаснику кілька кольорових зразків, які в різних умовах освітлення здаються різними (наприклад, в тіні і на сонці). Запитайте, як він сприймає ці кольори, і чи змінюється його враження від них залежно від освітлення.

4. Задача "Визначення глибини"

- **Мета:** Поглибити розуміння перцепції простору.

- **Інструкція:** Покажіть картину або фотографію з використанням перцептивних ефектів глибини (наприклад, перспективи). Попросіть визначити, що знаходиться ближче, а що далі. Потім задайте питання: Як ви це визначили? Як на ваше сприйняття впливає контекст і розташування об'єктів на зображенні?

Ці вправи і задачі можуть допомогти в розвитку навичок аналізу та оцінки своїх власних відчуттів і сприймань, а також сприяти глибшому розумінню того, як ми взаємодіємо з навколишнім світом через органи чуття.

Практичне заняття № 7

Тема: Уява. Увага.

Мета: сприятиме глибшому розумінню теми і допомогти розвинути навички уяви та уваги.

Основні питання:

1. Поняття про уяву. Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю. Фізіологічне підґрунтя уяви. Процес створення образів уяви. Різновиди уяви. Уява і особистість.
2. Поняття про увагу. Фізіологічне підґрунтя уваги. Теорії уваги. Моделі уваги. Різновиди і форми уваги. Властивості уваги.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке уява і які її основні функції? Охарактеризуйте уяву як пізнавальний процес. Яку роль відіграє уява в творчій діяльності?

2. Які основні види уяви існують? Чим відрізняється мимовільна уява від довільної? Що таке творча уява і репродуктивна уява? Наведіть приклади.
3. Як пов'язані уява і мислення? Яким чином уява може впливати на розв'язання практичних завдань? У яких життєвих ситуаціях уява відіграє ключову роль?
4. Що таке увага і її основні характеристики? Дайте визначення уваги як когнітивного процесу. Які основні характеристики уваги? (концентрація, обсяг, стійкість, переключення)
5. Види уваги та їх характеристики. У чому полягає різниця між мимовільною, довільною та постдовільною увагою? Як формується довільна увага і як вона може розвиватися?
6. Які основні фактори впливають на розвиток уваги? Як інтерес і мотивація впливають на рівень уваги? Чи може увага покращуватися з віком або тренуванням?
7. Що таке порушення уваги? Охарактеризуйте основні види порушень уваги. Як дефіцит уваги впливає на навчальну діяльність студента?

Тестові завдання

1. Чи можлива інтелектуальна діяльність особистості без уваги?

- а) неможлива;
- б) можлива;
- в) можлива частково;
- г) всі відповіді правильні.

2. Увага – це:

- а) психічний процес, який забезпечує сприйняття об'єкта;
- б) форма психічної діяльності людини, що виявляється у її спрямованості та зосередженості свідомості на об'єкті, при одночасному абстрагуванні від інших;
- в) психічний пізнавальний процес, що виявляється у зосередженості на об'єкті, який має для людини актуальне значення;
- г) психічний стан зосередженості на актуальному об'єкті.

3. Найефективнішою для навчального процесу є:

- а) мимовільна увага;
- б) довільна увага;
- в) післядовільна увага;
- г) усі відповіді правильні.

4. Викресліть зайве:

- а) мимовільна увага;
- б) післядовільна увага;
- в) сенсорна увага;
- г) довільна увага.

5. Концентрація уваги – це:

- а) можливість утримати в сфері уваги водночас кілька об'єктів;
- б) тривалість зосередження уваги на об'єкті;
- в) ступінь зосередження уваги на об'єкті;
- г) перенесення уваги з одного предмета на інший.

6. Свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній діяльності:

- а) мимовільна увага;
- б) післядовільна увага;
- в) внутрішня увага;
- г) довільна увага.

7. Навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність:

- а) переключення;
- б) стійкість;
- в) відволікання;
- г) концентрація.

8. Викресліть зайве:

- а) стійкість;
- б) відволікання;
- в) концентрація;
- г) домінанта.

9. Тривалість зосередження на об'єктах діяльності:

- а) концентрація;
- б) стійкість;
- в) відволікання;
- г) переключення.

Завдання для самостійної роботи:

1. Напишіть есе на тему: "Роль уяви у професійній діяльності".

Проаналізуйте, як уява допомагає у вирішенні складних завдань в різних професіях (наприклад, архітектура, програмування, маркетинг).

2. Практичне завдання: Створіть свій власний творчий проект.

Оберіть будь-яку тему (дизайн продукту, ідея для мобільного додатку, літературний твір тощо) і за допомогою уяви розробіть концепцію, а потім опишіть її.

3. Спостереження за увагою в повсякденному житті.

Проведіть експеримент: протягом одного дня записуйте моменти, коли вам важко було зосередитись. Проаналізуйте причини і складіть рекомендації для поліпшення концентрації.

4. Розробка плану тренувань для розвитку уваги.

Дослідіть різні техніки та методи тренування уваги (медитація, вправи на концентрацію) і створіть власний план щоденних тренувань для покращення рівня уваги.

5. Підготовка презентації на тему: "Вплив нових технологій на увагу людини".

Зберіть матеріали та дослідження щодо того, як сучасні технології (соціальні мережі, гаджети) впливають на здатність людини концентруватися, і підготуйте презентацію з висновками.

Вправи на розвиток уваги:

1. Вправа «Знайди відмінності»

Завдання: Дайте учасникам дві майже однакові картинки, де є кілька незначних відмінностей. Їм потрібно знайти всі ці відмінності.

Мета: Розвиток здатності концентрувати увагу на деталях, тренування спостережливості.

2. Вправа «Звук і тиша»

Завдання: Закрити очі та зосередитися на звуках навколо, відзначаючи кожен звук, який чують учасники, і їхні зміни. Потім повільно перемикається на відчуття тиші і концентрацію на власному диханні.

Мета: Розвиток усвідомленості та здатності керувати увагою.

3. Вправа «Числовий ряд»

Завдання: Називайте учасникам числа (по 1, 2 або 3 цифри) та попросіть їх повторювати ці числа в тому ж порядку (зазначаючи крок за кроком). Потім ускладнюйте задачу, додаючи більше чисел.

Мета: Розвиток короткочасної пам'яті та здатності утримувати увагу на множині елементів.

4. Вправа «Стеження за рухом»

Завдання: Покласти на стіл кілька предметів (наприклад, кульки або карти) і попросити учасників стежити за рухом одним предметом, одночасно намагаючись ігнорувати інші.

Мета: Розвиток концентрації та здатності фокусувати увагу на одному об'єкті, незважаючи на відволікаючі фактори.

5. Вправа «Контроль імпульсів»

Завдання: Учасникам пропонується складна ситуація, у якій потрібно зберігати спокій і уникати негайних реакцій. Наприклад, запитати їх про складне питання і дати кілька секунд на роздуми перед відповіддю.

Мета: Розвиток здатності зберігати спокій і не діяти поспішно.

Вправи на розвиток уяви:

1. Вправа «Уява про інший світ»

Завдання: Запропонуйте учасникам уявити себе в іншому світі (наприклад, на іншій планеті або в країні, де все зовсім інше).

Попросіть їх детально описати, як виглядає цей світ, що вони бачать, чують, відчувають, які люди чи істоти там мешкають.

Мета: Розвиток здатності до образного мислення та креативного уявлення.

2. Вправа «Подорож в часі»

Завдання: Запропонуйте учасникам уявити, що вони можуть подорожувати в часі. Дайте їм завдання уявити, як вони опиняються в минулому або майбутньому. Попросіть описати, що вони бачать, чують, чим займаються.

Мета: Розвиток здатності до абстрактного мислення та планування майбутнього.

3. Вправа «Малюнок із слів»

Завдання: Попросіть учасників уявити собі якусь сцену або об'єкт, а потім спробувати описати цей об'єкт або сцену за допомогою тільки одного чи двох слів. Наприклад, описати своє улюблене місце в одному слові.

Мета: Розвиток здатності створювати образи в уяві та збагачувати словниковий запас.

4. Вправа «Зміна перспективи»

Завдання: Попросіть учасників уявити, що вони можуть побачити звичну ситуацію з іншої точки зору. Наприклад, «як виглядає кімната з точки зору маленької мухи?»

Мета: Розвиток здатності змінювати свою точку зору, гнучкість мислення.

5. Вправа «Мозаїка з уяви»

Завдання: Учасникам дають набір абстрактних образів або словесних описів (наприклад, «синє небо», «гірський потік», «запах свіжої трави»), і вони повинні скласти із цих елементів свою уявну картину або історію.

Мета: Розвиток творчості, уяви та здатності до інтеграції різних елементів.

Психологічні задачі:

1. Задача на фокусування уваги:

Завдання: Прочитайте учасникам невеликий текст, де є певні деталі, що не мають значення для основної теми (наприклад, опис природи). Після цього задайте питання, які потребують фокусування на важливих елементах тексту.

Мета: Розвиток здатності виділяти важливі деталі та ігнорувати непотрібну інформацію.

2. Задача на уяву:

Завдання: Попросіть учасників придумати кілька способів використання звичайного предмета (наприклад, олівця або скріпки). Потім попросіть їх уявити, як цей предмет може стати частиною неіснуючої технології чи інструмента.

Мета: Стимулювання креативності та нестандартного мислення.

3. Задача «Неочевидна асоціація»

Завдання: Назвіть кілька абсолютно різних слів (наприклад, «корабель», «троянда», «математика»), і попросіть учасників знайти між ними зв'язок.

Мета: Розвиток гнучкості мислення та здатності знаходити несподівані зв'язки.

Ці вправи допоможуть покращити концентрацію уваги, гнучкість мислення, а також стимулюють творчість і уяву.

Практичне заняття № 8

Тема: Пам'ять.

Мета : поглибити знання про пам'ять та закріпити матеріал на практиці.

Основні питання:

1. Поняття про пам'ять. Різновиди пам'яті.
2. Теорії пам'яті.
3. Запам'ятовування та його різновиди.
4. Відтворення та його різновиди.
5. Забування та його причини. Індивідуальні особливості пам'яті.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке пам'ять і які її основні функції?
2. Які існують основні етапи процесу запам'ятовування?
3. Охарактеризуйте різні види пам'яті: сенсорну, короткочасну та довготривалу.
4. Як впливає увага на ефективність запам'ятовування інформації?
5. Що таке феномен «вибіркової пам'яті»?
6. Чим відрізняються процедурна і декларативна пам'ять?
7. Які фактори впливають на забування інформації?
8. Що таке інтерференція у контексті процесів пам'яті?
9. Як емоційні стани впливають на запам'ятовування та відтворення інформації?
10. Розкрийте механізми консолідації пам'яті.

Тестові завдання

1. Пригадування — це:

- а) відтворення, яке вимагає напруження нервових сил, вольових зусиль;

б) відтворення при повторному сприйманні об'єкта;
в) цільовий аналіз інформації;
г) поновлення в пам'яті образів конкретних об'єктів, які виникли у корі головного мозку в момент сприймання.

2. Ви намагаєтеся відшукати потрібний термін під час перекладу статті у:

- а) сенсорній пам'яті;
- б) оперативній пам'яті;
- в) короткочасній пам'яті;
- г) довготривалій пам'яті.

3. За тривалістю утримання матеріалу, що запам'ятовується не виділяють:

- а) емоційну пам'ять;
- б) короткочасну пам'ять;
- в) довготривалу пам'ять;
- г) оперативну пам'ять.

4. В якому з варіантів дана правильна класифікація видів пам'яті за характером психічної активності:

- а) образна, рухова, словесно-логічна, емоційна;
- б) образна, рухова, механічна, словесно-логічна, емоційна;
- в) слухова, довільна, образна, рухова, словесно-логічна, короткочасна;
- г) образна, рухова, словесно-логічна, тактильна.

5. В якому з варіантів дана правильна класифікація видів пам'яті за участю аналізаторів:

- а) образна, рухова, словесно-логічна, емоційна, короткочасна;
- б) образна, рухова, механічна, словесно-логічна, емоційна;
- в) слухова, рухова, смакова, зорова, нюхова;
- г) образна, рухова, словесно-логічна, тактильна.

6. Яке з наведених визначень пам'яті є найбільш повним і правильним:

- а) пам'ять — збереження раніше придбаних вражень;
- б) пам'ять — це психічний процес використання раніше придбаного досвіду в практичній діяльності;
- в) пам'ять — це заснована на відчуттях та сприйманнях здібність людини збагатити свій досвід;
- г) пам'ять — це здібність нервової системи набувати, зберігати та відтворювати досвід.

7. "Знайомий стрибнув на підніжку трамвая і гукнув мені свій номер телефону. Я намагався скомбінувати цифри у значущу модель, та вони "розтанули" у закутках мозку через лічені секунди". Цифри залишаються в мозку протягом 15-25 секунд у:

- а) сенсорній пам'яті;
- б) семантичній пам'яті;
- в) короткочасній пам'яті;
- г) довготривалій пам'яті.

8. Неправильно названий вид пам'яті залежно від матеріалу, який запам'ятовується:

- а) образна пам'ять;
- б) словесно-логічна пам'ять;
- в) рухова пам'ять;
- г) інтелектуальна.

Завдання для самостійної роботи:

Аналітичне завдання: Напишіть есе на тему «Фактори, що впливають на процес запам'ятовування». Використайте наукові джерела та дослідження.

1. **Дослідницьке завдання:** Проведіть експеримент серед своїх однокурсників на тему «Як музика впливає на процес запам'ятовування». Сформуйте гіпотезу, опишіть методику експерименту, зберіть та проаналізуйте дані.

2. **Творче завдання:** Розробіть карту пам'яті (mind map), що відображає процеси запам'ятовування і види пам'яті. Презентуйте її у вигляді графічної роботи.
3. **Практичне завдання:** Використовуючи методику повторення з інтервалами (spaced repetition), створіть план для вивчення нової інформації. Оцініть результати через тиждень після початку роботи.
4. **Реферат:** Підготуйте науково-дослідну роботу на тему «Механізми нейропластичності та їх роль у формуванні довготривалої пам'яті».

Задачі та вправи на розвиток пам'яті є важливою складовою психологічних тренінгів та саморозвитку. Вони допомагають покращити концентрацію, швидкість запам'ятовування та ефективність відтворення інформації.

Психологічні вправи на розвиток пам'яті:

1. Вправа на асоціації

Мета: Покращити здатність до асоціативного мислення та швидкості запам'ятовування.

Як виконувати:

2. Прочитайте список із 10 слів (наприклад: собака, дерево, молоко, сонце, книга, річка, будинок, вікно, зірка, автомобіль).
3. Потрібно за кілька секунд створити асоціації до кожного слова (наприклад, для «собака» — «вірність», для «дерево» — «ліс» і т.д.).
4. Після цього спробуйте відтворити список слів, згадуючи їх через асоціації.

5. Метод локусів (метод місць)

Мета: Розвивати просторову пам'ять і вміння запам'ятовувати великі обсяги інформації.

Як виконувати:

6. Уявіть собі знайомий вам маршрут, наприклад, шлях до роботи чи університету.

7. Поставте в кожній точці цього маршруту конкретні предмети чи поняття, які вам потрібно запам'ятати (наприклад, на вулиці А — яблуко, на перехресті Б — книга, на лавці В — автомобіль).
8. Після того як ви розмістите об'єкти на маршруті, спробуйте пройти його уявно і згадати всі предмети.
9. **Вправа на тренування короткочасної пам'яті: "Швидка послідовність"**

Мета: Розвивати короткочасну пам'ять та здатність до швидкого запам'ятовування.

Як виконувати:

10. Прочитайте або прослухайте список із 7–10 слів (наприклад, фрукти: яблуко, груша, апельсин, банан і т. д.).
11. Після цього спробуйте безперервно називати ці слова в тому ж порядку, в якому вони були оголошені.
12. З часом збільшуйте кількість слів у списку, щоб ускладнити завдання.
13. **Групування для покращення запам'ятовування**

Мета: Покращити довготривалу пам'ять за допомогою організації інформації.

Як виконувати:

14. Вам дається список з 20 предметів або понять, які не мають очевидного зв'язку (наприклад, телефон, кіт, книга, океан, ручка, сонце і т. д.).
15. Завдання: згрупувати ці предмети за певним принципом (наприклад, за темами: «техніка», «природа», «тварини» тощо).
16. Це дозволяє зменшити навантаження на пам'ять, оскільки інформація групується і запам'ятовується легше.

Психологічні задачі на пам'ять:

1. **Задача на мнемотехніку**

Мета: Покращити здатність до відтворення інформації.

Умова:

2. Запишіть на аркуші 15 слів, які не мають між собою логічного зв'язку (наприклад, стілець, квітка, машинка, книга, ведмідь, сонце і т. д.).
3. Через 5 хвилин намагайтеся згадати ці слова в тій послідовності, в якій ви їх читали.
4. Потім перевірте себе за списком. За кілька тижнів повторіть завдання та спробуйте покращити свій результат.

5. **Задача на відновлення інформації**

Мета: Підвищити здатність до відновлення інформації з пам'яті.

Умова:

6. Вам дається текст (наприклад, 5-6 коротких речень або параграф).
7. Прочитайте текст і через 10 хвилин спробуйте переписати його або відтворити усно.
8. Оцінюйте, скільки деталей вам вдалося згадати правильно.

9. **Задача на увагу та пам'ять: "Читання по колу"**

Мета: Вправляти пам'ять на фоні зростаючої концентрації уваги.

Умова:

10. Сформууйте коло з 5–10 учасників або пари слів.
11. Кожен учасник має сказати слово, яке логічно зв'язано з попереднім (наприклад: "літо" → "пісок" → "море" → "відпочинок").
12. Потім кожен учасник має намагатися відтворити всі слова в тому порядку, в якому вони були сказані. Продовжуйте до того моменту, коли послідовність стане занадто складною.

Вправа на емоційну пам'ять:

4. **Вправа на емоційну пам'ять: "Спогади дитинства"**

Мета: Розвивати емоційну пам'ять, зв'язану з важливими подіями.

Як виконувати:

5. Згадайте важливі моменти з вашого дитинства: улюблені місця, людей, ігри, події.

6. Після того як спогад оживе, спробуйте детально описати те, що ви відчували, чому цей момент був важливий для вас.
7. Можна використовувати техніку «живого образу», де ви фокусуєтесь на запахах, звуках, кольорах, щоб відтворити картину максимально яскраво.

Загальні поради для розвитку пам'яті:

- **Читання та письмові вправи:** Читання книг і письмові вправи (наприклад, щоденник або нотатки) активують різні ділянки мозку і допомагають покращити пам'ять.
- **Регулярні фізичні вправи:** Виявлено, що фізична активність покращує кровообіг, що, в свою чергу, сприяє кращому функціонуванню мозку і пам'яті.
- **Здоровий сон:** Під час сну мозок обробляє і консервує інформацію, тому важливо достатньо відпочивати.

Ці вправи можуть бути використані в тренуваннях для покращення пам'яті, зокрема, у повсякденному житті, або як частина психологічного тренінгу для розвитку когнітивних здібностей.

Практичне заняття № 9

Тема: Мислення.

Мета: поглибити свої знання про мислення та розвинути практичні навички, які можна застосовувати як у навчанні, так і в повсякденному житті.

Основні питання:

1. Поняття про мислення. Соціальна природа мислення.
2. Розумові дії та операції мислення. Форми мислення.

3. Процес розуміння. Процес розв'язання завдань. Різновиди мислення. Індивідуальні особливості мислення.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке мислення та як воно відрізняється від сприйняття та пам'яті?
2. Які основні форми мислення ви знаєте? Поясніть їх на прикладах.
3. У чому полягає різниця між критичним і креативним мисленням?
4. Як формуються поняття в процесі мислення?
5. Назвіть етапи вирішення проблеми через мислення.
6. Що таке індукція та дедукція? Як вони використовуються в мисленні?
7. Як емоції впливають на процес мислення?
8. У чому полягає роль логіки в мисленні?
9. Які є типи когнітивних упереджень та як вони впливають на наші рішення?
10. Які методи розвитку критичного мислення існують?

Тестові завдання

1. Умовивід – це:

- а) форма мислення, що відображає зв'язки між предметами;
- б) форма мислення, при якій на основі кількох суджень роблять нове;
- в) процес мислення, визначення подібності та відмінності між предметами;
- г) мислительна операція, що полягає у поділі в думках складного об'єкта на окремі частини.

2. Уявне відокремлення властивостей від об'єкта, виділення окремих його частин, елементів – це:

- а) синтез;
- б) узагальнення;
- в) аналіз;
- г) абстрагування.

3. Поєднання окремих компонентів об'єкта в єдине ціле називається:

- а) аналізом; б) дедукцією;
- в) індукцією;
- г) синтезом.

4. Абстрагування – це:

- а) поділ у думках складного об'єкта на окремі частини;
- б) миттєве усвідомлення розв'язання проблеми;
- в) уявне відокремлення істотних властивостей предмета від несуттєвих ознак;
- г) уявне згрупування предметів за загальними та істотними ознаками.

5. Судження: "Київ – столиця України" є:

- а) загальним;
- б) одиничним;
- в) частковим;
- г) збірним.

6. Яке з наведених визначень поняття є правильним і точним:

- а) це форма мислення, є найбільш повним відображенням ознак предметів і явищ навколишнього світу;
- б) це форма мислення, яка відображає за допомогою слова сутність того чи іншого предмета;
- в) це форма мислення, яка являє собою узагальнення предметів та явищ навколишнього світу;
- г) це форма мислення, яка виражає за допомогою слова різні ознаки предметів та явищ об'єктивної дійсності.

7. В якому варіанті названі основні розумові операції:

- а) порівняння, аналіз, сприймання, синтез, узагальнення;

- б) аналіз, синтез, узагальнення, конкретизація, розуміння;
- в) аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, конкретизація;
- г) узагальнення, розуміння, міркування, аналіз, синтез.

8. Аналіз, інтерпретація та інтеграція стимулів в єдиний цілісний образ – це:

- а) сприймання;
- б) мислення;
- в) відчуття;
- г) пам'ять.

9. Дії з об'єктами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них:

- а) пізнання;
- б) інтелектуальні дії;
- в) праксичні дії;
- г) розумові дії.

10. Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів:

- а) абстрагування;
- б) аналіз;
- в) систематизація;
- г) порівняння.

11. Не є судженням наступні речення:

- а) "Хто це?"
- б) "Це вагомий доказ".
- в) "Ця квітка – біла".
- г) "Сума внутрішніх кутів трикутника дорівнює 180 градусам".

12. Неправильно названий вид умовиводів:

- а) за аналогією;
- б) частковий;
- в) індуктивний;
- г) дедуктивний.

13. Виберіть відповідь, яка вірно характеризує зв'язок мовлення і мислення:

- а) мислення і мовлення єдині, але не тотожні;
- б) мислення і мовлення існують незалежно одне від одного;
- в) мислення і мовлення тотожні;
- г) власне людське мислення не обов'язково спирається на мову.

14. Мислительна операція розкладання цілого на частини, компоненти, виділення окремих ознак, елементів, зв'язків, відношень тощо:

- а) абстрагування;
- б) конкретизація;
- в) аналіз;
- г) синтез.

15. У чому виявляється розуміння того чи іншого об'єкта:

- а) у відображенні об'єкта окремо від усіх інших;
- б) у переліченні його ознак і властивостей;
- в) у розкритті зв'язків і відношень цього об'єкта з іншими об'єктами;
- г) у спостереженні за об'єктом.

16. Знайти зайве поняття:

- а) порівняння;
- б) судження;

- в) умовисновок;
- г) міркування.

17. Ступінь проникнення у сутність явища:

- а) глибина мислення;
- б) самостійність мислення;
- в) широта мислення;
- г) критичність мислення.

Завдання для самостійної роботи:

Напишіть есе на тему: "Як критичне мислення допомагає у вирішенні складних життєвих ситуацій".

1. **Аналіз конкретної ситуації:** Опишіть випадок із власного досвіду, де використання логіки допомогло вирішити проблему. Проаналізуйте, які методи мислення ви використовували.
2. **Проведіть дослідження:** Знайдіть та опишіть приклади з історії, де неправильне використання мислення (когнітивні упередження) призвело до серйозних помилок.
3. **Практична задача:** Розв'яжіть запропоновану логічну задачу або головоломку та поясніть хід своїх думок при вирішенні.
4. **Творче мислення:** Придумайте кілька різних способів використання звичайного предмета, наприклад, цеглини або ручки, які б не обмежувались їх стандартним застосуванням.
5. **Групова робота:** У складі групи обговоріть тему "Роль емоцій у процесі мислення". Підготуйте коротку презентацію з основними висновками.
6. **Аналіз медіа:** Знайдіть в новинах приклад використання когнітивного упередження (наприклад, "ефект підтвердження") та проаналізуйте, як він вплинув на рішення чи висновки.

7. **Тестування власних здібностей:** Пройдіть онлайн-тест на критичне мислення або когнітивні упередження та напишіть короткий аналіз результатів.
8. **Порівняння мислення людини та штучного інтелекту:** Підготуйте доповідь про відмінності між мисленням людини та роботою нейромереж.

Практичне заняття № 10

Тема: Емоції і почуття.

Мета: глибше зрозуміти та проаналізувати тему емоцій та почуттів; дати характеристику різних емоцій: емоції очікування й прогнозу; фрустраційні емоції; комунікативні емоції; інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси; емоційних станів людини.

Основні питання:

1. Розуміння емоцій та почуттів. Класифікація емоцій та почуттів.
2. Експресивний компонент емоційного реагування. Характеристика різних видів емоційного реагування.
3. Теорії емоцій. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю. Прикладна роль емоцій.
4. Характеристика різних емоцій: емоції очікування й прогнозу; фрустраційні емоції; комунікативні емоції; інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси.
5. Характеристика емоційних станів. Емоційні властивості людини.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке емоції? Як вони відрізняються від почуттів?
2. Які основні види емоцій виділяють у психології?
3. У чому полягає роль емоцій у людській діяльності та спілкуванні?

4. Які теорії емоцій ви знаєте? Назвіть їхніх основних авторів.
5. Чим емоційний стан відрізняється від настрою?
6. Які фізіологічні процеси пов'язані з переживанням емоцій?
7. Які соціальні чинники впливають на прояв емоцій у людей?
8. Як можна керувати емоціями? Які стратегії саморегуляції існують?
9. Що таке емоційний інтелект і які його компоненти?

Тестові завдання

1.Стрес пов'язаний з:

- а) прогресуючим виснаженням резервів організму;
- б) неочікуваною гострою ситуацією;
- в) ризиком;
- г) всі відповіді правильні.

2.Переживання людиною свого ставлення до діяльності:

- а) моральні почуття;
- б) естетичні почуття;
- в) інтелектуальні почуття;
- г) праксичні почуття.

3.Розрізняють емоції:

- а) складені та розвинуті; б) непомітні та помітні; в) прості та складні;
- г) прості та непрості.

4.Почуття притаманні:

- а) і людині, і тваринам;
- б) лише людині;
- в) вищим тваринам;
- г) лише тваринам.

5.Стенічні емоції та почуття:

- а) посилюють активність, спонукають до діяльності;

- б) пригнічують людину, зменшують її активність;
- в) ніяк не впливають на людину;
- г) постійно супроводжують людину.

6. Загальний емоційний стан, що своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Виразно на щось конкретне не спрямований:

- а) афект;
- б) пристрасть;
- в) настрій;
- г) лють.

7. Емоції притаманні:

- а) і людині, і тваринам;
- б) лише людині;
- в) лише тваринам;
- г) вищим тваринам.

8. Своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи:

- а) стрес;
- б) пристрасть;
- в) афект;
- г) фрустрація.

9. Сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті:

- а) афекти;
- б) пристрасті;
- в) стреси;
- г) настрої.

10. Естетичні почуття – це:

- а) почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе;
- б) переживання людиною свого ставлення до діяльності;
- в) переживання краси в явищах природи, у праці, у гармонії барв, звуків, рухів і форм;
- г) емоційний відгук на ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні;

11. Астенічні емоції та почуття:

- а) посилюють активність, спонукають до діяльності;
- б) пригнічують людину, зменшують її активність;
- в) ніяк не впливають на людину;
- г) постійно супроводжують людину.

12. Любов до знань, допитливість, чуття нового – це:

- а) інтелектуальні почуття;
- б) естетичні почуття;
- в) моральні почуття;
- г) праксичні почуття.

13. Суперечливе, одночасне двоїсте емоційне переживання людини щодо тієї самої події або об'єкта (наприклад, задоволення і незадоволення, симпатії і антипатії, любові і ненависті тощо) – це:

- а) праксичні почуття;
- б) стрес;
- в) амбівалентність почуттів;
- г) фрустрація;

14. Афект – це:

- а) специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції;
- б) загальний емоційний стан, що своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Виразно на щось конкретне не спрямований;

в) своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи;

г) сильне короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки.

Завдання для самостійної роботи

Есе: Опишіть, як емоції впливають на процес прийняття рішень. Наведіть приклади з власного досвіду або літератури.

1. **Дослідження:** Проаналізуйте різницю між емоціями в різних культурах. Які емоції є універсальними, а які можуть відрізнятися?
2. **Практичне завдання:** Ведіть емоційний щоденник протягом одного тижня, записуючи свої емоції та їх причини. Після завершення тижня проаналізуйте закономірності в емоційних станах.
3. **Аналіз кейсу:** Виберіть відомого персонажа з фільму або книги та проаналізуйте його емоції та почуття в ключових моментах сюжету.
4. **Психологічний експеримент:** Проведіть опитування серед друзів чи одногрупників на тему "Як вони виражають і сприймають емоції". Узагальніть результати та представте висновки у вигляді презентації.
5. **Підготовка доповіді:** Підготуйте доповідь на тему "Емоційний інтелект та його значення в сучасному житті".
6. **Порівняння теорій:** Проаналізуйте та порівняйте дві теорії емоцій (наприклад, теорія Джеймса-Ланге та теорія Каннона-Барда). Поясніть, яка з них вам здається найбільш переконливою.
7. **Творче завдання:** Намалуйте або створіть візуальну презентацію, яка відображає різні емоційні стани (наприклад, щастя, гнів, страх).

Практичне заняття № 11

Тема 11. Воля.

Мета: краще зрозуміти природу волі та її важливість у житті кожної людини

Основні питання:

1. Поняття про волю. Довільні дії та їх особливості. Аналіз складної вольової дії. Основні якості волі. Функції волі.
2. Вольова діяльність. Вчинок як вияв волі. Вольові дії. Локус контролю. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання.
3. Етапи вольових дій.
4. Безвілля, його причини і переборення.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке воля? Які основні ознаки її прояву у поведінці людини?
2. Як воля впливає на формування характеру особистості?
3. Які види вольових дій ви знаєте? Наведіть приклади.
4. У чому полягає різниця між свідомими та несвідомими вольовими діями?
5. Як формуються вольові якості особистості? Які чинники впливають на цей процес?
6. Які етапи вольової дії ви можете назвати? Поясніть їх на конкретному прикладі.
7. Яка роль мотивів і цілей у вольових діях?
8. Які психологічні механізми підсилюють або послаблюють вольову поведінку?
9. Як стресові ситуації впливають на прояв волі?
10. Які відомі вам методи розвитку вольових якостей у людини?

Тестові завдання

- 1. Здатність швидко піднімати активність до необхідного рівня -**
йдеться про таку вольову якість особистості, як:

 - а) витримка;
 - б) сміливість;
 - в) енергійність;
 - г) наполегливість.
- 2. Найважливішим етапом вольового акту, в якому і виявляється воля людини є:**

 - а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3;
 - г) 4.
- 3. Пізнавальні процеси стають довільними в:**

 - а) дошкільному віці;
 - б) молодшому шкільному віці;
 - в) підлітковому віці;
 - г) були такими від народження.
- 4. Виберіть правильне твердження стосовно волі:**

 - а) є результатом еволюції;
 - б) вроджене явище;
 - в) передається по спадковості;
 - г) є результатом навчання і виховання.
- 5. 3 етап вольового акту – це:**

 - а) прийняття рішення;
 - б) вибір шляхів і засобів;
 - в) виконання рішення;
 - г) виникнення прагнення.
- 6. До базальних (первинних) вольових якостей особистості не відноситься:**

 - а) енергійність;
 - б) витримка;
 - в) сміливість;
 - г) наполегливість.

7. Відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які вказують на досягнутий особистістю рівень володіння собою. Йдеться про:

- а)** вольові якості особистості;
- б)** боротьбу мотивів;
- в)** мимовільні дії;
- г)** довільні дії.

8. 2 етап вольового акту носить назву:

- а)** прийняття рішення;
- б)** виникнення прагнення;
- в)** виконання рішення;
- г)** вибір шляхів і засобів.

9. Екстернальний локус контролю свідчить про:

- а)** силу волі людини;
- б)** емоційність особи;
- в)** приписування відповідальності за власні дії зовнішнім обставинам;
- г)** приписування відповідальності власним здібностям, або зусиллям.

10. Вчені детерміністичного напрямку вивчення волі вважають, що:

- а)** людина є абсолютно незалежною від обставин;
- б)** людина залежна від оточуючого середовища, вчиняє під впливом обставин;
- в)** людина відділена від середовища;
- г)** все залежить від "вищої" сили.

11. Воля – це:

- а)** усвідомлене, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином і переборювати труднощі заради поставленої мети;
- б)** форма психічного відображення, що проявляється у здатності до вибору дій, пов'язаних з подоланням зовнішніх чи внутрішніх перешкод;
- в)** боротьба з реальними зовнішніми і внутрішніми перешкодами;
- г)** вміння досягати поставленої мети.

Завдання для самостійної роботи:

Аналітична вправа: Проаналізуйте власний досвід подолання труднощів. Опишіть, як проявлялася ваша воля під час вирішення складного завдання. Визначте, які чинники допомогли або завадили вам у досягненні мети.

1. **Дослідження:** Підготуйте реферат на тему "Воля в контексті психології: історичний огляд концепцій". Опишіть, як різні вчені трактували поняття волі в різні епохи.
2. **Практичне завдання:** Розробіть план розвитку своїх вольових якостей. Включіть конкретні цілі та методи, які ви будете використовувати, щоб покращити свою вольову дисципліну.
3. **Кейс-стаді:** Вивчіть біографії відомих людей, які досягли успіху завдяки сильній волі. Підготуйте презентацію, де проаналізуйте, які вольові якості допомогли їм подолати життєві труднощі.
4. **Творче завдання:** Напишіть есе на тему "Роль волі у досягненні життєвих цілей". Використайте приклади з власного життя або життя відомих особистостей.
5. **Групова дискусія:** Обговоріть у групі, як воля впливає на прийняття рішень у стресових ситуаціях. Підготуйте висновки та рекомендації для розвитку вольових якостей.

Практичне заняття № 12

Тема: Потреби, мотиви, мотивації особистості.

Мета: краще зрозуміти теоретичні основи мотивації як сукупності особистісних та ситуативних факторів та застосувати їх на практиці.

Основні питання:

1. Поняття потреби, мотиву і мотивації. Мотивація як система факторів та як характеристика процесу.
2. Мотивація як сукупність особистісних (стійких) та ситуативних (динамічних) факторів. Типи мотивів.
3. Процесуально-змістовні мотиви. Мотив саморозвитку. Мотив досягнення. Фактори, які визначають рівень мотивації досягнення.
4. Просоціальні (суспільно-значущі) мотиви. Альтруїзм і емпатія як мотиви. Мотив афіліації. Зовнішні та внутрішні цілі.
5. Психологічні особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації.

Питання для самоконтроля:

1. Що таке потреби особистості? Які їх види існують?
2. Як потреби впливають на поведінку людини?
3. Що таке мотив? Чим мотив відрізняється від потреби?
4. Яка різниця між внутрішніми та зовнішніми мотивами?
5. У чому полягає роль мотивації в житті людини?
6. Як теорія Маслоу пояснює ієрархію потреб?
7. Які існують інші підходи до класифікації потреб, окрім піраміди Маслоу?
8. Що таке внутрішня та зовнішня мотивація? Наведіть приклади.
9. Як мотивація впливає на досягнення особистих і професійних цілей?
10. Що таке демотивація і які її причини?

Тестові завдання

1. Сукупність цілеспрямованих, усвідомлених дій, що передбачають позитивний наслідок, задоволення власних і соціальних потреб, інтересів, складають:

- а) діяльність;
- б) спрямованість;
- в) дії;
- г) мотиви.

2. Погляди особистості, які відповідають рівню й свідомості, життєвим домаганням, – це:

- а) ідеали;
- б) переконання;
- в) мрії;
- г) потяги.

3. Спонування до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб, у яких виявляється активність суб'єкта, – це:

- а) мотив;
- б) ціль;
- в) мета;
- г) звичка.

4. Нестача, відсутність чогось, що порушує наш спокій і рівновагу, спонукає нас до діяльності, – це:

- а) мотив;
- б) спрямованість;
- в) бажання;
- г) потреба.

5. Взірець, до якого прагне людина у своїй діяльності та поведінці, це:

- а) мета;
- б) ціль;
- в) ідеал;
- г) ідол.

6. Прагнення досягти цілей того ступеня складності, на який людина вважає себе здатною:

- а) рівень домагань;
- б) самооцінка;
- в) самосвідомість;
- г) образ "Я".

7. Сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості незалежно від ситуації; характеризується інтересами, нахилами, переконаннями, ідеалами, у яких виражається світогляд людини,- це:

- а) спрямованість;
- б) мотивація;
- в) мотив;
- г) потреба.

8. Те, для чого працює, за що бореться людина, чого вона хоче досягнути у своїй діяльності, – це:

- а) спрямованість;
- б) мета;
- в) мотив;
- г) мотивація.

Завдання для самостійної роботи

Есе: Напишіть есе на тему "Мотивація та її значення у житті сучасної людини", де розгляньте різні види мотивації (внутрішню і зовнішню) та як вони впливають на ваші рішення і дії.

1. **Аналіз:** Вивчіть теорію ієрархії потреб Абрагама Маслоу. Опишіть власні потреби за цією ієрархією і проаналізуйте, на якому рівні ви перебуваєте зараз і чому.
2. **Презентація:** Підготуйте презентацію на тему "Основні теорії мотивації в психології". Розкрийте теорії Маслоу, Герцберга, Мак Клелланда та інші.
3. **Кейс-стаді:** Проведіть дослідження серед своїх однокурсників чи знайомих, щоб визначити, які мотиви є найбільш поширеними в їх повсякденній діяльності. Проаналізуйте результати та представте їх у вигляді таблиці або графіку.
4. **Саморефлексія:** Ведення щоденника протягом одного тижня. Кожного дня записуйте свої потреби і мотиви, які керують вашими діями. Наприкінці тижня підсумуйте і зробіть висновки, які потреби є для вас пріоритетними.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

№ з/п	Підручники, навчальні посібники	Кількість примірників у бібліотеці або на кафедрі
Базова		
1.	Євдокімова О. О. Історія психології: навч. посіб./О.О. Євдокімова. - Вид. 2-ге, допов. – Харків: Константа, 2020. -320 с.	електронний варіант
2.	Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. – К. Ліра– К.; 2020. – 564 с. http://surl.li/kslcq	електронний варіант
3.	Ільїна Н. М. Психологія: навч.посіб. / Н. М. Ільїна. К. Університетська книга, 2023. – 239 с.	електронний варіант
4.	Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. –К. Ліра – К.; 2021. – 364 с.	електронний варіант
5.	Загальна психологія : курс лекцій з навч. тест. завданнями : навч. посіб. у 2 ч. / І. В. Волженцева, Н. В. Харченко. Переяслав: Домбровська Я. М., 2021. Ч. 1. 394 с.	електронний варіант
Допоміжна		
6.	Яковенко О. В. Практикум із загальної психології: [методичний посібник] / Національний університет Києво-Могилянська академія. Київ: Дірект Лайн, 2024. Ч. 5. С. 155-163.	
7.	Атаманчук Н. М. Вікова психологія: Конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 053 «Психологія». Полтава: НУ Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка, 2022. 120 с.	
8.	Соціологія сім'ї та особистості: навч.-метод. посіб. для вивч. дисц. здобув. першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ден. та заоч. форм навч.; ДБТУ; каф. ЮНЕСКО «Філософія людського спілкування» та соціально-гуманітарних дисциплін; укладачі: І. С. Нечітайло, Н. Г. Грабар; ДБТУ. Харків, 2023. 72 с.	
9.	Лукашевич М.П. Лукашевич О.М., Шандор Ф.Ф. Соціологія виховання: Підручник. 2-ге видання, доповнене і перероблене. Київ : Видавець ФОП Піча Ю.В., 2022. 240 с.	
10.	Марчук А. В. Андрагогіка : навч. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 300 с.	
11.	Скворець В. О. Соціокультурний розвиток людства : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Соціологія» освітньо-професійної програми «Соціологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 104 с.	
12.	Соціологія конфлікту: метод. вказівки для самостійного вивчення дисципліни для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання спеціальності 054 «Соціологія»; уклад.: О. В. Борюшкіна; ДБТУ. Харків: 2023. 39 с.	
13.	Етика та психологія ділових відносин: навчальний посібник / М.	

	Прищак, О. Лесько. [2-ге вид., перероб. і доп.]. Вінниця : ВНТУ, 2023. 246 с.
14	Марцева Л.А. Педагогіка і психологія вищої школи: навч. посіб. Житомир: Державний університет «Житомирська політехніка», 2022. 150 с.
15	Биков В.Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: монографія. Київ: Атіка, 2020
16	Марцева Л.А. Педагогіка і психологія вищої школи: навч. посіб. Житомир: Державний університет «Житомирська політехніка», 2022. 150 с.

1. Євдокімова О. О. Історія психології : навч. посіб. Вид. 2-ге , допов. Харків : Константа, 2020. 320 с.
2. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ : Ліра– К, 2020. 564 с.
3. Ільїна Н. М. Психологія: навч.посіб. Київ : Університетська книга, 2023. 239 с.
4. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Київ : Ліра – К, 2021. 364 с.
5. Волженцева І. В., Харченко Н. В. Загальна психологія : курс лекцій з навч. тест. завданнями : навч. посіб. у 2 ч. Переяслав: Домбровська Я. М., 2021. Ч. 1. 394 с.

