

**Наталія Кордунова**

**ПСИХОЛОГІЯ  
(ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ)**

*Методичні рекомендації до практичних занять*

Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Факультет психології  
Кафедра педагогічної та вікової психології

**Наталія Кордунова**

**ПСИХОЛОГІЯ**  
**(ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ)**

*Методичні рекомендації до практичних занять*

Луцьк – 2023

УДК 159. 9 (072)

К 66

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 7 від 16 березня 2023 р.)*

**Рецензенти:**

**Коширець В. В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Остапйовський О. І.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Кордунова Н. О.**

**К 66 Психологія (Основи психології):** методичні рекомендації до практичних занять. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2023. 41 с.

Видання містить теоретичні завдання з курсу Психологія (Основи психології), питання для самоконтролю, тестові завдання, теми рефератів, термінологічний словник, список рекомендованої літератури, які потребують глибокого вивчення проблем, що передбачені змістом практичних занять з курсу.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів освіти денної та заочної форми навчання.

**УДК 159. 9 (072)**

@ Кордунова Н. О., 2023

@ Волинський національний  
університет імені Лесі Українки, 2023

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
План практичних занять.....	5
Тема 1. Предмет психології: структура, завдання, методи .....	5
Тема 2. Психіка і свідомість людини як предмет наукового пізнання.....	7
Тема 3. Психологія особистості.....	8
Тема 4. Психологія спілкування.....	10
Тема 5. Психологічний аналіз відчуттів та сприймань.....	12
Тема 6. Мислення та уява.....	14
Тема 7. Психологічний аналіз пам'яті.....	16
Тема 8. Увага та емоційно-вольова сфера.....	18
Термінологічний словник.....	19
Список рекомендованої літератури.....	40

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою розроблених методичних рекомендацій до практичних занять з курсу Психологія (Основи психології) є ознайомлення здобувачів освіти з особливостями психіки, свідомості, розвитку особистості, її пізнавальних та емоційно-вольових властивостей, індивідуальних особливостей; базовими науковими поняттями психології в її внутрішніх зв'язках; детермінованістю психічних явищ в плані розвитку; розширення й поглиблення загальнопсихологічних й професійно-психологічних знань як базових в процесі формування майбутнього спеціаліста; створення у здобувачів освіти розуміння єдності, цілісності, взаємозв'язку всіх психічних явищ, їх механізмів та закономірностей як невід'ємних складників повноцінного психічного розвитку, показати значення нерозривності формування особистості та індивідуальності з їх соціальним оточенням, соціальними групами й колективами, що допоможе їм глибше зрозуміти закономірності психічного життя людини й особливості формування та розвитку людської особистості.

Основні завдання полягають у тому, щоб навчити здобувачів освіти оволодіти науковими базовими поняттями, що складають предмет, закономірності, зміст та структуру психології, методами та методиками дослідження психічних явищ; суттєвих закономірностей особистості її формування; структури індивідуальності характеру, обдарованості й шляхи їх розвитку; типів і структури інтелекту, його дослідження та розвиток.

Методичні рекомендації містять завдання до практичних занять для здобувачів освіти з дисципліни Психологія (Основи психології).

Організація роботи здобувачів освіти передбачає ведення словника психологічних термінів з кожної теми, підготовку відповідей на контрольні запитання та завдання, анотації наукових джерел, а також розв'язання творчих завдань, які передбачають розвиток вміння застосовувати здобуті теоретичні знання в практичній діяльності.

## План практичних занять

### *Практичне заняття №1*

#### **Тема 1. Предмет психології: структура, завдання, методи**

1. Визначення психології та її особливості як науки.
2. Структура сучасної психологічної науки.
3. Основні теоретичні проблеми та практичні завдання психологічної науки.
4. Місце психології в системі наук.
5. Галузі психологічних знань.
6. Методи психології. Вимоги до організації й проведення психологічних досліджень.

**Словникова робота:** психологія, психіка, психічний процес, психічні стани, психічні властивості, рефлексорний характер психіки, принцип детермінізму, єдність свідомості й діяльності, принцип розвитку, принцип системності, порівняльний метод, лонгітюдний метод.

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Що є предметом вивчення психології? Які основні групи психічних явищ вона вивчає?
2. Які основні завдання стоять перед сучасною психологічною наукою?
3. Побудуйте схему взаємозв'язку психології з іншими науками.
4. Які основні галузі психологічних знань?
5. Що таке метод наукового дослідження у психології?
6. Які методи належать до загальнонаукових, а які – до суто психологічних?
7. Як здійснюється психологічний експеримент? Поясніть суть його складових елементів.
8. Які основні методологічні проблеми доводиться розв'язувати досліднику у сфері психологічної науки?

### **Тестові завдання:**

1. Психологія це:

- а) наука про душу;
- б) поведінку людини;
- в) про найскладніше, що відоме людству;
- г) про закони формування і розвитку психіки як особливої форми життєдіяльності.

2. Предметом психології є:

- а) становлення Я-концепції особистості;
- б) психічні явища, притаманні людині і тварині;
- в) психічні особливості та закономірності конкретного вікового періоду людини;
- г) суб'єктивний образ об'єктивного світу.

3. Психологія зародилась у:

- а) античні часи;
- б) XVII ст.;
- в) XVIII ст.;
- г) XIX ст.;
- д) XX ст.

4. Метод поздовжніх зрізів полягає у:

- а) зіставленні психічних явищ в одних й тих самих групах досліджуваних на різних стадіях індивідуального розвитку протягом тривалого часу;
- б) зіставленні психічних явищ в одних й тих самих групах досліджуваних на одних і тих самих стадіях їхнього індивідуального розвитку протягом тривалого часу;
- в) зіставленні психічних явищ, отриманих в один і той самий проміжок часу в різних групах досліджуваних;
- г) багатомірному розгляді предмета дослідження.

5. Кому належить судження про те, що «метод – це шлях пізнання, це спосіб, за допомогою якого пізнається предмет науки»:

- а) С. Л. Рубінштейну;
- б) Б. І. Ананьєву;
- в) П. К. Анохіну;
- г) О. М. Степанову.

**Теми рефератів:**

- 1. Наступність у розумінні природи психіки від давнини до нашого часу.
- 2. Взаємозв'язок принципів і методів психологічної науки.
- 3. Роль психології в оптимізації професійної діяльності.

***Практичне заняття № 2***

**Тема 2. Психіка і свідомість людини як предмет наукового пізнання**

- 1. Поява і розвиток форм психічного відображення у тварин.
- 2. Механізми відображувальної діяльності на різних стадіях розвитку психіки.
- 3. Відмінність психіки людини від психіки тварин.
- 4. Свідомість та її структура. Свідоме й несвідоме в психічній діяльності людини.
- 5. Свідомість та ментальність.

**Словникова робота:** розвиток, подразливість, інстинкт, імпринтинг, психіка, рефлекс, свідомість, самосвідомість, ментальність.

**Питання для самоконтролю:**

- 1. Опишіть механізми відображувальної діяльності на різних стадіях розвитку психіки.
- 2. Чим відрізняється психіка людини від психіки тварини?
- 3. Що таке свідомість? Назвіть основні форми вияву свідомості.
- 4. У чому полягає єдність свідомого в психічній діяльності людини.
- 5. Розкрийте сутність українського менталітету.
- 6. Охарактеризуйте умови розвитку людської свідомості.

**Творчі завдання та проблемні ситуації**

1. Чому елементарну чутливість вважають початковою формою власне психіки, а подразливість – лише актом відображення?
2. Чому складну поведінку бджіл не можна назвати працею?
3. У чому полягає якісна відмінність інтелектуальних форм поведінки вищих тварин і людини?
4. Що може бути показником інстинктивного характеру поведінки тварини чи людини?
5. Чому обмін сигналами, що відбувається у тварин, не може ототожнюватися з мовою людини?
6. Чи можна закономірності психіки, виявлені на тваринах, переносити на психіку людини? Обґрунтуйте відповідь.
7. Складіть схему взаємозв'язку основних форм психіки та наведіть конкретний приклад цього взаємозв'язку.
8. Поясніть описану далі ситуацію з позиції теорії рефлексорної діяльності психіки. Яка закономірність нервових процесів виявляється в цьому випадку?

Учень молодшого шкільного віку відповідає на уроці, розкриваючи основні аспекти поставленого йому питання. Раптом за вікном починає падати сніг, і він голосно вигукує: «Подивіться, пішов перший сніг!».

### **Теми рефератів:**

1. Свідомість як продукт природної та соціальної еволюції людини.
2. Співвідношення свідомості та несвідомого.
3. Провідні чинники розвитку самосвідомості людини.

### ***Практичне заняття № 3***

#### **Тема 3. Психологія особистості**

1. Поняття про особистість у психології. Співвідношення понять “людина”, “індивід”, “особистість”, “індивідуальність”.
2. Психологічна структура особистості. Спрямованість як стрижнева характеристика особистості.
3. Класифікація потреб. Види потреб.

4. Мотивація як прояв потреб особистості. Види мотивів.

5. Рушійні сили розвитку особистості.

**Словникова робота:** особистість, індивід, індивідуальність, активність, спрямованість особистості, мотив, мотивація, потреба, інтерес, конформність, світогляд, самооцінка, рівень домагань, установка.

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Що означає поняття «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність»?

2. Як взаємопов'язані поняття «особистість» та «індивідуальність»?

3. Які ви знаєте підходи до структури особистості?

4. У чому полягає сутність спрямованості особистості?

5. Доведіть правильність твердження «Кожна особистість є індивідом, проте не кожний індивід – особистість».

6. У чому може виявлятися негативна і позитивна роль настанов у житті людини? Чи можна формувати їх цілеспрямовано і як саме?

7. Яку роль відіграють інтереси в діяльності людини? Охарактеризуйте види інтересів.

#### **Тестові завдання:**

1. Із запропонованих характеристик вказати на ті, які характеризують людину як особистість:

а) спрямованість;

б) повільна швидкість впізнавання;

в) відповідальність;

г) висока сенсорна чутливість.

2. Із запропонованих характеристик вказати на ті, які характеризують людину як індивіда:

а) старанність;

б) низька адаптація до темноти;

в) емоційність;

г) повільна швидкість пізнання.

3. Із запропонованих характеристик вказати на ті, які характеризують людину як індивідуальність:

- а) своєрідне поєднання фізичних та психічних особливостей;
- б) неповторність психіки та особистості;
- в) можливості психічного розвитку, які можуть розкритися в разі допомоги;
- г) індивідуальні особливості людини, від яких залежить засвоєння знань, умінь і навичок.

### **Творчі завдання та проблемні ситуації**

1. Чи згодні Ви з твердженням, що кожна людину можна назвати особистістю? Аргументуйте свою відповідь.

2. Проаналізуйте погляди на джерела активності особистості з позицій різних теоретичних підходів (психоаналітичного, біхевіористського, гуманістичного).

3. Чи завжди стан фрустрації є наслідком значної розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань особистості?

### **Теми рефератів:**

1. Психологічна характеристика особистості в сучасній психології.
2. Умови психічного розвитку індивіда в процесі його перетворення в особистість.
3. Форми і методи самовиховання як фактор самовдосконалення особистості.

## ***Практичне заняття № 4***

### **Тема 4. Спілкування**

1. Поняття про спілкування.
2. Функції та форми спілкування.
3. Структура спілкування.
4. Види та засоби спілкування.
5. Педагогічне спілкування.
6. Оволодіння навичками спілкування.

**Словникова робота:** спілкування, комунікація, вербальне спілкування, невербальне спілкування, комунікативна функція спілкування, інтерактивна функція спілкування, рефлексія, перцептивна функція спілкування, міжособистісне спілкування, особистісно - групове спілкування, між групове спілкування, безпосереднє спілкування, опосередковане спілкування, педагогічне спілкування.

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Визначте поняття спілкування. Що є змістом спілкування?
2. Охарактеризуйте функції та форми спілкування.
3. Розкрийте структуру спілкування.
4. За яким критеріями розрізняють види спілкування?
5. У чому полягає специфіка педагогічного спілкування?
6. Що таке вербальна і невербальна комунікація?
7. Які стилі спілкування Ви знаєте?
8. Як відбувається процес оволодіння навичками спілкування?

#### **Тестові завдання:**

1. Чи є принципова різниця між поняттями «міжособистісні контакти» і «спілкування»?
2. Чи завжди обмін інформацією є спілкуванням?
3. Чи адекватно передає функцію невербального спілкування вираз «мова почуттів»?
4. Чи завжди упередженість у сприйманні людини людиною виникає на ґрунті попередньо сформованих установок ?
5. Чи достатнім для характеристики спілкування є твердження: «спілкування – це обмін інформацією між людьми»?

#### **Творчі завдання та проблемні ситуації**

1. Спілкуючись, співрозмовники іноді не можуть дійти спільної думки щодо предмета спілкування. Визначіть імовірні причини, які можуть ускладнювати взаєморозуміння.
2. Важливим психологічним чинником ефективності спілкування є дотримання співрозмовниками тактовності, яка виявляється у

задоволенні взаємних очікувань. Чи є ця умова обов'язковою для будь-яких ситуацій спілкування?

**Теми рефератів:**

1. Структура ділового спілкування.
2. Особливості невербального спілкування.
3. Види взаємозв'язку в процесі спілкування.

***Практичне заняття № 5***

**Тема 5. Психологічний аналіз відчуттів та сприймань**

1. Загальна характеристика пізнавальних процесів. Поняття про відчуття.
2. Фізіологічні основи відчуттів.
3. Класифікація різновидів відчуттів.
4. Основні властивості відчуттів.
5. Сприймання як пізнавальний процес.
6. Фізіологічні основи сприймань. Рефлекторна сутність сприймання.
7. Різновиди та властивості сприймань.
8. Взаємозв'язок відчуттів і сприймань.

**Словникова робота:** відчуття, аналізатор, рецептор, нижній абсолютний поріг чутливості, верхній абсолютний поріг чутливості, поріг розрізнення, адаптація, сенсibiliзація, синестезія, контрастність; сприймання, сприймання простору, сприймання часу, предметність, цілісність, константність, осмисленість, апперцепція, спостереження, спостережливість.

**Питання для самоконтролю:**

1. Чому психічний процес "відчуття" належить до чуттєвого пізнання?
2. У чому полягає особливість відчуттів як чуттєвої форми відображення дійсності?
3. Назвіть види відчуттів і охарактеризуйте їх.
4. Охарактеризуйте основні властивості відчуттів.
5. Як взаємопов'язані відчуття і діяльність?

6. У чому можуть виявлятися індивідуальні можливості у відчуттях людини?
7. Який психічний процес називається сприйманням?
8. У чому полягає спільне та відмінне між сприйманням та відчуттям?
9. Охарактеризуйте загальні властивості сприймань.
10. У чому може проявлятися професійна спостережливість?

### **Тестові завдання:**

1. Чи достатньою є характеристика процесу відчуття: відчуття – це процес відображення в мозку людини окремих якостей та властивостей предметів?
2. Чи правомірне твердження: суб'єктивний характер відчуттів виявляється в тому, що суб'єктом відображення є людина, а в результатах відображення завжди позначаються психофізіологічні особливості того хто відчуває?
3. Чи згодні ви з твердженням, що в аналізі подразників, які діють на органи чуття, беруть участь усі частини аналізатора?
4. Чи всі перелічені далі відчуття належать до кінестетичних: відчуття руху, відчуття рівноваги, відчуття положення тіла у просторі?
5. Чи повною є класифікація відчуттів: контактні, дисткантні, інтероцептивні, екстероцептивні, пропріоцептивні, зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні, больові, температурні, кінестетичні, статичні, органічні?
6. Чи можна визначити процес сприймання як синтез відчуттів?
7. Чи всі основні властивості сприймань перелічено: предметність, цілісність, структурність, осмисленість, константність?
8. Чи погодитесь ви з твердженням, що акт сприймання – це завжди аналітико-синтетичний процес?
9. Чи завжди апперцепція позитивно впливає на процес сприймання об'єктів?
10. Чи завжди у сприйманні просторових характеристик об'єктів бере участь кінестетичний аналізатор?

### **Теми рефератів:**

1. Розвиток сенсорної культури особистості.
2. Проблема моделювання процесів сприймання.
3. Розвиток чуттєвої сфери людини в сучасних умовах життя.

### ***Практичне заняття №6***

#### **Тема 6. Мислення та уява**

1. Поняття про мислення як вищої форми пізнавальної діяльності.
2. Функціонально-операційний бік мислення. Мислення як процес.
3. Логічні форми мислення як продукти мисленнєвого процесу.
4. Мислення як діяльність. Процес розв'язання задач.
5. Види мислення.
6. Індивідуальні відмінності в мисленні людини та її інтелект.

**Словникова робота:** мислення, аналіз, синтез, порівняння, абстракція, конкретизація, узагальнення, класифікація, логічне мислення, інтуїтивне мислення, продуктивне мислення, міркування, розуміння, мисленнєві дії, мисленнєві операції, наочно-образне мислення, наочно-дійове мислення, словесно-логічне мислення, поняття, судження, умовивід, самостійність мислення, глибина мислення, широта мислення, гнучкість мислення, критичність мислення, проблемна ситуація, інтуїція.

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Назвіть специфічні особливості мислення як вищої форми пізнавальної діяльності. Поясніть, у чому полягає відмінність мислення від чуттєвого пізнання.
2. Що називається мисленням?
3. Охарактеризуйте співвідношення понять розуміння і мислення.
4. Назвіть основні мисленнєві операції та поясніть їхню сутність.
5. Назвіть етапи і способи розв'язання мисленнєвих задач.
6. Які є види мислення? Охарактеризуйте їх.

7. Охарактеризуйте індивідуальні особливості мислення. Які найхарактерніші для Вас?

**Тестові завдання:**

**1. Мислення це :**

- а) вища форма психічного відображення;
- б) узагальнене відображення дійсності;
- в) продукт суспільно-історичного розвитку;
- г) опосередковане та узагальнене відображення дійсності в істотних властивостях, зв'язках і відношеннях.

**2. Форми мислення це:**

- а) поняття, судження, умовисновки;
- б) міркування, висловлювання, співвідношення;
- в) мисленнєві дії, мисленнєві операції;
- г) проблемні ситуації; мисленнєва задача.

**3. Антиципація це:**

- а) передбачення подій;
- б) здатність уявити можливий результат дії до її здійснення;
- в) механізм результату дії;
- г) протилежне почуттю симпатії.

**4. Кому належить розробка теорії про поетапне формування розумових дій:**

- а) Л. С. Виготському;
- б) П. Я. Гальперіну;
- в) О. М. Леонтьєву;
- г) Дж. Міллеру.

**5. Інтелект це:**

- а) стійка структура розумових здібностей;
- б) мисленнєві операції;
- в) стратегія розв'язання проблемних ситуацій;
- г) біопсихічна адаптація до нових знань.

**Завдання та проблемні ситуації:**

1. У чому полягають відмінності мислення людини від мислення тварини? Що не дозволяє мисленню тварини піднятися до рівня людського мислення?

2. Про які якості розуму йдеться в наведеному описі: «Він мав ґрунтовні знання в царині як соціальних, так і природничих наук, і вмів цими знаннями чудово користуватися. У досліджуваних явищах він прагнув віднайти їх сутність, з'ясувати основні причини, зв'язки. Відкладаючи будь-які шаблони, в аналізі нових фактів умів бачити їх з нового боку і не боявся критично оцінити свої попередні погляди. Іноді він припускався помилок, але вмів усувати їх згодом».

3. Чи достатньою є така характеристика розумової операції аналізу: аналіз – це розкладання цілого на частини?

4. Чи вважаєте ви, що поняття "завдання" іноді може бути ширшим, ніж поняття "проблемна ситуація".

5. Чи згодні ви з твердженням, що продуктом розумової діяльності можуть бути лише поняття?

6. Мова - зовнішній виразник думки. Чи може бути (чи буває), що мова вчителя під час викладання нового матеріалу не є вираженням його мислення? Чи мова студента (виступ на семінарі) не може бути виразником його мислення? Якщо так, то чому? Якщо ні, то чому? Обґрунтуйте свою відповідь.

### **Теми рефератів:**

1. Принцип єдиного інтелекту і становлення мислення професіонала.
2. Основні інтелектуальні властивості творчої особистості.
3. Формування інтелектуальної активності особистості.

### ***Практичне заняття №7***

#### **Тема 7. Психологічний аналіз пам'яті людини**

1. Поняття про пам'ять як пізнавальний психічний процес.
2. Фізіологічні механізми пам'яті.
3. Характеристика основних видів пам'яті.

4. Процеси пам'яті та їх характеристика.
5. Індивідуальні відмінності в пам'яті людини.

**Словникова робота:** пам'ять, асоціація, запам'ятовування, відтворення, впізнання, згадування, пригадування, рухова, образна, емоційна, словесно-логічна пам'ять; мимовільна, довільна пам'ять; короткочасна, довгочасна пам'ять; смислова й механічна пам'ять, явище ремінісценції.

**Питання для самоконтролю:**

1. Яка роль пам'яті у психічному житті людини?
2. Охарактеризуйте найважливіші особливості пам'яті як пізнавального процесу.
3. За якими принципами пам'ять поділяють на різновиди?
4. У чому полягає відмінність короткочасної пам'яті від оперативної?
5. Як можна пояснити явище ремінісценції?
6. У чому виявляється основна відмінність образів та уявлень пам'яті від образів сприймань?
7. У чому виявляються індивідуальні особливості пам'яті?

**Творчі завдання та проблемні ситуації:**

1. Багато людей для кращого запам'ятовування вдаються до коротких занотовувань. Чому такий прийом сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу?
2. Іноді тривала робота щодо запам'ятовування матеріалу виявляється неефективною. Чим пояснити, що по-перше, матеріал погано запам'ятовується, по-друге, створюється ілюзія його запам'ятовування?
3. Як обґрунтувати положення К. Д. Ушинського про те, що "погана пам'ять" є результатом лінощів пригадати?

**Теми рефератів:**

1. Пам'ять і розвиток особистості.
2. Індивідуальні особливості пам'яті людини.
3. Взаємодія розвитку пам'яті, мислення й уяви.
4. Умови доброго запам'ятовування і збереження.

## *Практичне заняття № 8*

### **Тема 8. Увага та емоційно-вольові процеси**

1. Поняття про почуття та емоції.
2. Фізіологічні основи почуттів.
3. Види почуттів.
4. Форми переживання почуттів.
5. Вищі почуття.
6. Індивідуальні емоційні прояви.

**Словникова робота:** емоції, почуття, ейфорія, амбівалентність, афект, настрій, стрес, сором, страх, симпатія, пристрасть, депресія, фрустрація, тривога, інтерес, стеничні почуття, астеничні почуття, естетичні почуття, моральні, інтелектуальні почуття.

#### **Питання для самоконтролю:**

Як відбувається відображення дійсності у почуттях і чим воно відрізняється від відображення у пізнавальних процесах?

1. У чому полягає відмінність емоцій від почуттів?
2. Порівняйте прості та складні емоції.
3. За якими ознаками можна констатувати, що людина перебуває у стані емоційного збудження?
4. Які об'єктивні та суб'єктивні чинники можуть впливати на настрій?
5. Назвіть основні ознаки афекту.
6. У чому полягають відмінності емоцій людини від емоцій тварин?
7. Назвіть форми вияву почуттів.
8. Охарактеризуйте вищі почуття.
9. Чому моральні, інтелектуальні, естетичні, та практичні почуття належать до вищих?
10. У чому виявляється специфіка інтелектуальних почуттів?
11. Визначте психологічні умови формування моральних почуттів особистості на сучасному етапі розвитку українського суспільства.

#### **Завдання та проблемні ситуації:**

1. Чи згодні Ви з твердженням, що багатство емоційного життя людини залежить тільки від багатства її контактів з об'єктивним світом?
2. Чим можна пояснити, що тривале розлучення близьких людей завжди супроводжується стійкими негативними переживаннями?
3. Чому людина в горі почувається легше, коли виплачеться?
4. Чи є настрій результатом кількісної переваги позитивних або негативних емоцій?
5. Чи завжди у стані афекту людина втрачає контроль над своєю поведінкою?
6. Під впливом яких чинників виявляються моральні почуття особистості?

### **Теми рефератів:**

1. Стреси в житті людини: причини виникнення і шляхи подолання.
2. Характеристика емоційно-вольових властивостей особистості.
3. Функції афективної сфери в житті особистості.

### **Термінологічний словник**

**Абстракція** – це мисленнева операція, яка виділяє окремі ознаки, елементи і відділяє їх від інших і від самих об'єктів.

**Абулія** – це нездатність людини приймати необхідні рішення та діяти.

**Аглютинація** – створення нового образу шляхом сполучення елементів, взятих із різних уявлень.

**Адаптація** – це пристосування організму до умов зовнішнього середовища.

**Адаптація відчуттів** – це зміна чутливості аналізаторів під впливом дії подразників.

**Активна увага** – динамічний процес, спрямований на продукування образів уяви.

**Активність** – це загальна характеристика живих організмів, джерелом якої є потреби.

**Акцентуація** – перебільшення особистісних утворень у межах психологічної норми.

**Акцентуація характеру** – це межові варіанти норми як результат підсилення його окремих рис.

**Амбівалентність почуттів** – одночасне переживання високої інтенсивності позитивних і негативних почуттів щодо одного об'єкта.

**Аналіз** – це мисленнева операція, сутність якої полягає у здійсненні поділу цілого на частини, елементи, у вирізненні окремих його ознак.

**Аналізатор** – це апарат, який сприймає, проводить та аналізує сенсорну інформацію.

**Аналітичне мислення** – це розгорнутий у часі процес, який має чітко виражені етапи, достатньою мірою усвідомлені суб'єктом.

**Аналогія** – уподібнення створення образу уяви на реальній основі.

**Антиципація** – це здатність людини передбачати результат своєї діяльності.

**Апатія** – психічний стан, спричинений втомою, тяжким переживанням, або хворобою, який виявляється у втраті інтересу, байдужості до оточення.

**Апперцепція** – це залежність змісту і спрямованості сприймання від досвіду людини, її інтересів, ставлення до життя, настанов, багатства знань.

**Апраксія** – це складне порушення цілеспрямованості дій людини, яке викликається локальними розладами лобних ділянок мозку.

**Асоціація** – встановлення зв'язків між окремими частинами досвіду, який актуалізується при певних умовах.

**Астенічні почуття** – переживання, що знижують активність особистості.

**Атрибуція каузальна** – інтерпретація суб'єктом міжособистісного сприймання чинників і мотивів поведінки інших людей на основі власного досвіду проживання подібних ситуацій.

**Афект** – це сильний, короткочасний емоційний стан, який раптово виникає під впливом несподіваної інформації, має бурхливий перебіг і не контролюється свідомістю.

**Афект неадекватності** – негативні переживання, які виникають у результаті невдоволення яких-небудь життєво важливих потреб або конфлікту між ними.

**Афективне виснаження** – результат, наслідок яскравих емоційних виявів або бурхливих переживань.

**Афективне збудження** – схильність до надмірно легкого виникнення бурхливих емоційних спалахів, неадекватних силі подразника.

**Афективний шок** – стан гальмування, апатії після пережитого афекту.

**Безумовні рефлексии** – це вроджені видові реакції організму на багато значущі подразники, які забезпечують адаптацію організму до незмінних умов середовища.

**Велика група** – це кількісно необмежене об'єднання людей, умовна спільність, виділена за певними соціальними ознаками, або ж реальна, значна за розмірами та складно організована спільність людей, поєднана спільною діяльністю (певна організація).

**Взаємодія** – це процес безпосереднього чи опосередкованого впливу суб'єктів (об'єктів) один на одного, що породжує їхню взаємозумовленість і взаємозв'язок між ними.

**Взаємодія відчуттів** – це закономірність відчуттів, яка виявляється у зміні чутливості однієї аналізаторної системи під впливом діяльності іншої.

**Взаємодія навичок** – це вплив попередніх навичок на утворення нових.

**Вибірковість** – це властивість психічного відображення реагувати лише на подразники, що відповідають найбільш значущим потребам людини, тварини.

**Випереджальна увага** – вид уваги, який передбачає цілеспрямований пошук та вибір інформативних ознак об'єктів, результатів діяльності, планів здійснення мети, оптимальних методів її досягнення.

**Витіснення** – це механізм психологічного захисту особистості як спосіб уникнення внутрішнього конфлікту завдяки активному вилученню зі свідомості негативної інформації.

**Відображення** – це всезагальна властивість матерії, яка пов'язана зі здатністю об'єктів, явищ до взаємодії та взаємного відтворення.

**Відтворення** – це мнемічний процес, який актуалізує знання, вміння, навички, що зберігаються в пам'яті.

**Відтворювальна (репродуктивна) уява** – створення образів, які раніше були сприйняті і закріплені в досвіді людини.

**Відчуття** – це процес відображення у мозку людини окремих властивостей і якостей предметів, явищ та подій, що безпосередньо діють на органи чуття.

**Включення** – це механізм психологічного захисту, який виявляється у переоціненні значущості чинника, що травмує. Прикладом є катарсис – зменшення внутрішнього конфлікту під час співпереживання.

**Внутрішня (інтернальна) локалізація контролю** – це схильність людини пояснювати причини своїх дій і поведінки внутрішніми чинниками (здібності, характер, внутрішній стан і ін.).

**Внутрішня увага** – увага суб'єкта, пов'язана зі структурною організацією його діяльності і спрямована на потреби, мотиви, цілі, плани, рішення діяльності.

**Вольова регуляція** – це опосередкований метою і мотивами стан оптимальної мобілізованості людини, оптимального режиму її активності й правильного спрямування цієї активності.

**Вольова регуляція поведінки** – це регуляція спонукання до дій, яка відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина умисно й усвідомлено створює допоміжні спонукання (гальмування) до дії через зміну смислу дії.

**Вольове зусилля** – це стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси (пам'ять мислення, уяву) і створює допоміжні мотиви до дії.

**Вольові дії** – це дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети і пов'язані з подоланням зовнішніх та внутрішніх труднощів.

**Вольові риси** – риси, що проявляються в умовах, які спонукають особистість до вольових зусиль, здійснення вольових дій і зумовлюються потребою людини в активній та змістовній діяльності.

**Вольові якості** – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень саморегуляції поведінки, її влади над собою.

**Воля** – розуміється як внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

**Впізнавання** – найпростіше відтворення якого-небудь об'єкта в умовах його повторного сприймання.

**Врівноваженість нервових процесів** – це баланс між процесами збудження та гальмування.

**Гармонійна особистість** – людина, яка перебуває в єдності зі світом, людьми і самою собою.

**Геніальність** – особистісна характеристика людини, найвищий ступінь розвитку її обдарованості, таланту.

**Гіперболізація** – прийом створення образів уяви, що полягає у збільшенні предмета або окремих його частин.

**Глибина розуму** – це індивідуальна особливість мислення, яка полягає у здатності суб'єкта виділяти суттєві характеристики об'єкта і робити відповідні узагальнення.

**Гнів** – емоційний стан сильного обурення, невдоволення.

**Гнучкість розуму** – це індивідуальна особливість мислення, яка виявляється у вмінні змінити припущення, обраний шлях у вирішенні проблеми, коли змінились її умови і вибір не підтвердився.

**Готовність до відтворення** – це індивідуальна особливість пам'яті людини, яка виявляється в тому, наскільки швидко та легко в потрібний момент вона може пригадати необхідні їй знання, вміння, навички.

**Гра** – це вид діяльності, спрямований на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, зафіксованого в соціально-закріплених способах здійснення предметних дій – у предметах науки і культури, кінцевим результатом якого є емоційне освоєння досвіду людини.

**Група** – обмежена в розмірах спільність людей, що виділяється із соціального цілого на основі визначених ознак (характеру виконуваної діяльності, соціальної або класової приналежності, структури, композиції, рівня розвитку та ін.).

**Групова інтеграція** – стан групи, що характеризується упорядкованістю внутрішньо групових структур, погодженістю основних компонентів системи групової активності, усталеністю субординаційних взаємозв'язків між ними, стабільністю і наступністю їхнього функціонування, а також ознаками, що свідчать про психологічну єдність, цілісність соціальної спільності.

**Групова увага** – зосередження уваги групи в умовах роботи в колективі.

**Дедуктивний умовивід** – це форма мислення, яка дає змогу зрозуміти конкретний факт на основі загального положення.

**Депресія** – емоційний стан пригніченості, сумного настрою, який пов'язаний з усвідомленням власної неповноцінності та песимізмом.

**Диференціація** – це процес поділу, розчленування цілого на якісно відмінні частини.

**Дія** – відносно завершений елемент діяльності, спрямований на досягнення певної проміжної усвідомленої мети.

**Діяльність** – це усвідомлена і цілеспрямована активність людини, зумовлена потребами та спрямована на пізнання та перетворення світу.

**Довготривала пам'ять** – виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні знань, умінь і навичок, розрахованих на їхнє довгочасне зберігання та використання у діяльності.

**Довільна пам'ять** – це вид пам'яті, що характеризується усвідомленням мети щось запам'ятати, відтворити.

**Довільна увага** – це вид уваги, зумовлений потребами діяльності, який полягає у свідомому спрямованому зосередженні уваги.

**Довільна уява** – це вид уяви, який полягає у створенні того чи іншого нового образу зі спеціальною метою.

**Довільні дії** – це цілеспрямовані дії, які виходять з усвідомлених мотивів та нерозривно пов'язані з відображенням мети і засобів її досягнення.

**Допитливість** – інтелектуальне почуття, яке виявляється як потреба в пізнанні.

**Думка** – одиниця мислення, в якій виражається процес пізнання світу, інших людей і самого себе.

**Евристика** – наука, що вивчає закономірності пошукової діяльності людини.

**Експресія** – зовнішнє вираження емоцій.

**Екстеріоризація** – процес переходу від внутрішньої (психічної) до зовнішньої (предметної) дії.

**Екстероцептивні відчуття** – це вид відчуттів, які відображають якості предметів і явищ довколишнього світу, утворені аналізаторами, рецепторна частина яких перебуває на поверхні тіла.

**Екстраверсія** – спрямованість особистості на довкілля, на оточуючих людей, предмети, події.

**Емоційність** – загальна характеристика емоційної сфери людини.

**Емоція** – переживання людиною свого ставлення до якогось об'єкта або події; рефлекторна психотерапевтична реакція, пов'язана з проявом свого суб'єктивного пристрастного ставлення (у вигляді переживання) до ситуації та результату.

**Емпатія** – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність емоційно відгукнутися на її проблеми, переживати разом з нею, співчувати їй.

**Емпіричні знання** – це життєві, донаукові поняття, що відображають чуттєві ознаки, властивості (тобто виділені з допомогою органів чуття).

**Забування** – це мнемічний процес, який призводить до втрати чіткості й зменшення обсягу запам'ятовуваного та виникнення помилок у відтворенні і, нарешті, унеможлиблює впізнання.

**Заміщення** – це механізм психологічного захисту особистості як перенесення дії, спрямованої на недоступний об'єкт, на дії з доступним об'єктом.

**Запам'ятовування** – це процес пам'яті, який забезпечує прийом, відбір і фіксацію інформації.

**Заперечення** – механізм психологічного захисту особистості, який виявляється в тому, що інформація, яка тривожить і може призвести до конфлікту, не сприймається.

**Зберігання** – процес пам'яті, що забезпечує утримання матеріалу в пам'яті впродовж певного часу.

**Звичка** – негнучка, мало усвідомлювана форма поведінки, яка не має свідомої мети.

**Згуртованість групи** – ступінь міцності соціально-психологічних зв'язків у групі.

**Здібності** – індивідуально-психологічні особливості, які є суб'єктивними умовами успішного виконання певного різновиду діяльності.

**Злість** – роздратовано-ворожий стан.

**Знання** – це сукупність відомостей про навколишній світ, здатність людей орієнтуватись у системі соціальних взаємин, діяти відповідно до обставин у різних життєвих ситуаціях.

**Зовнішня (екстернальна) локалізація** – це схильність людини приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам (доля, обставини, перешкоди).

**Зосередженість** – це властивість уваги, яка означає не тільки відволікання від другорядного, а й гальмування побічних подразників, які не стосуються діяльності, що становить предмет уваги суб'єкта.

**Ідеал** – приклад, взятий особистістю за зразок поведінки.

**Ідеальне** – активне відображення у свідомості людини об'єктів у вигляді образу, духовних вартостей та орієнтацій.

**Ідентифікація** – механізм психологічного захисту особистості як несвідоме перенесення на себе почуттів і якостей, властивих іншій людині і недоступних, але бажаних для себе.

**Ідентифікація внутрішньо групова** – форма відносин, при якій переживання одних членів групи сприймаються іншими як мотиви поведінки, що організують їхню власну діяльність, спрямовану одночасно на здійснення групової мети і на усунення фруструючих впливів.

**Ізоляція** – механізм психологічного захисту особистості як відокремлення у свідомості чинників, які їх травмують.

**Ілюзія** – неадекватні сприймання, які неправильно відображають об'єкти, що діють на аналізатори.

**Індивідуальна увага** – це вид уваги, який полягає у зосередженні уваги суб'єкта на своєму завданні.

**Індивідуальність** – це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

**Індукція** – умовивід, у результаті якого на підставі знань про окремі об'єкти певного класу дістають загальний висновок, який стосується всіх об'єктів цього класу.

**Індукція навичок** – це позитивний вплив попередніх навичок.

**Інертність розуму** – це індивідуальна особливість мислення, яка виявляється у малорухомості мислення, у здатності мислити звичним способом, за звичною формою.

**Інстинкт** – це ланцюжок безумовних рефлексів, вроджена, видова форма поведінки тварин.

**Інтелект** – індивідуальні особливості структури пізнавальної сфери людини.

**Інтенсивність відчуттів** – це кількісна характеристика відчуттів.

**Інтенсивність уваги** – це властивість уваги, яка означає напругу, силу, зосередженість уваги на об'єкті.

**Інтерес** – форма прояву пізнавальної потреби, яка забезпечує спрямованість особистості, усвідомлення мети діяльності; емоційний вияв пізнавальних потреб особистості.

**Інтеріоризація** – процес переходу від зовнішньої реальної дії до внутрішньої, ідеальної.

**Інтеріоцептивні відчуття** – це відчуття, рецептори яких розташовані на внутрішніх органах і відображають їхній стан.

**Інтерференція навичок** – це негативний вплив раніше утворених навичок на утворення нових.

**Інтроверсія** – фіксація особистості на собі, на своїх переживаннях і думках, схильність до самоаналізу, замкненість.

**Інтуїтивне мислення** – це вид мислення, який протікає згорнуто в часі, швидко, в ньому відсутній поділ на етапи, він мало усвідомлений.

**Іронія** – тонка, прихована насмішка при зовнішньому позитивному, навіть схвальному ставленні до того, про кого йдеться.

**Категоризація** – віднесення поодинокого об'єкта, події, переживання до певного класу.

**Квазіперсоналізація** – це реалізація потреби бути особистістю поза ефектною діяльністю, спроба з непридатними засобами.

**Класифікація** – це операція пошуку істотних і спільних ознак, елементів, зв'язків для певної групи об'єктів з метою створення основи для розподілу об'єктів на групи, підгрупи, класи.

**Колектив** – група людей, об'єднаних спільними цілями і завданнями, які збігаються з цілями суспільства, що досягла в процесі виконання спільної соціально значущої діяльності високого рівня розвитку.

**Колективна увага** – зосередження уваги певної групи індивідів на одному об'єкті.

**Коливання уваги** – це періодична, короткочасна, мимовільна зміна напруження уваги до певного об'єкта або діяльності.

**Конкретизація** – це мисленнєва операція здійснення переходу від загального до часткового з метою встановлення їхньої відповідальності істотному.

**Константність** – відносна постійність величини, форми, кольору предметів, що сприймаються при зміні відстані, ракурсу, освітленні.

**Контраст відчуттів** – це зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

**Концентрація уваги** – це властивість уваги, яка виражає єдність зосередженості та інтенсивності уваги.

**Короткочасна пам'ять** – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і нетривалим зберіганням.

**Креативність** – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

**Критичність розуму** – усвідомлений контроль за перебігом інтелектуальної діяльності людини, під час якого відбувається оцінювання роботи думки, вироблених гіпотез, шляхів їхнього доведення.

**Лабільність** – швидкість виникнення та перебігу процесів збудження і гальмування.

**Лідер** – людина, яка завдяки своїм особистим якостям (професійним, організаційним, комунікативним) має найбільший вплив на членів соціальної групи.

**Лідерство** – стосунки домінування і підкорення, впливу і наслідування в системі міжособистісних стосунків у групі.

**Літота** – уявне зменшення предмета.

**Логіка** – це наука про форми і закони мислення.

**Логічне мислення** – це вид мислення, що відбувається з опорою на поняття, судження, в яких виражені виділені властивості за допомогою логіки, без використання емпіричних даних.

**Локус контролю** – це схильність людини приписувати відповідальність за результатами своїх дій зовнішнім силам і обставинам, або навпаки – власним зусиллям та здібностям.

**Мала група** – відносно стійке, нечисленне, пов'язане спільною метою об'єднання людей, у якому здійснюється безпосередній контакт між його членами.

**Ментальність** – це притаманний нації варіант світосприйняття, поведінки, який реалізується на спільній мовній, культурній й морально-етичній основі.

**Мимовільна пам'ять** – це вид пам'яті, при якій фіксація інформації здійснюється без мети, без вольового зусилля, спрямованого на запам'ятовування.

**Мимовільна увага** – це вид уваги, що виникає незалежно від наміру людини.

**Мимовільна уява** – створення нових образів, що не скеровуються спеціальною метою.

**Мислення** – це процес опосередкованого та узагальненого відображення предметів і явищ довкілля в їхніх істотних властивостях і зв'язках.

**Міжособистісна взаємодія** – це певна форма життєдіяльності людей, спосіб передачі форм культури та суспільного досвіду.

**Міжособистісні стосунки** – це взаємозв'язки між окремими людьми (групами людей), які об'єктивно виявляються в характері і способах взаємних впливів людей один на одного в процесі різних видів спільної діяльності і, зокрема, спілкування, суб'єктивно переживаються та оцінюються ними.

**Міцність запам'ятовування** – це індивідуальна особливість пам'яті, яка виявляється в тривалості збереження завченого матеріалу або повільності його забування.

**Мова** – це система словесних знаків, яка включає в себе слова з їхніми значеннями і синтаксис – сукупність правил, за якими будуються речення.

**Мовленнєва діяльність** – процес використання людиною мови для спілкування.

**Мотивація досягнення** – це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання досягти успіху.

**Мотиви** – це пов'язані із задоволенням потреб спонукання до діяльності.

**Мрія** – створений фантазією образ бажаного майбутнього, що спрямований на перспективу життя і діяльності людини.

**Навички** – це опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.

**Навіювання** – це цілеспрямований вплив однієї людини на іншу, яка некритично, пасивно, в обхід своїх думок сприймає цей вплив.

**Навчання** – вид практичної чи теоретичної діяльності, який за своєю сутністю є пізнавальним процесом засвоєння людиною соціального досвіду.

**Наочно-дійове мислення** – це вид мислення, який полягає у тому, що розв'язання задач здійснюється шляхом реального перетворення ситуації та здійснення рухового акту.

**Наочно-образне мислення** – це вид мислення, який полягає в оперуванні образами уявлень та перетворенні ситуації в лані образів.

**Наслідуваність розуму** – виявляється в постійному копіюванні відомих способів міркування, у відсутності потреби зробити самостійні кроки в розв'язанні проблеми.

**Настанова** – це неусвідомлюваний особистістю стан готовності до певної діяльності чи поведінки.

**Настрій** – це загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

**Наукові поняття** – це форма мислення, яка полягає у відображенні об'єктивно істинного в об'єктах або явищах.

**Національна самосвідомість** – це усвідомлення людиною своєї причетності до певного народу, його культури і мови, усвідомлення свого місця й ролі у світовій цивілізації та права на національну незалежність.

**Неофіційна група (неформальна)** – реальна соціальна спільність, що не має юридично зафіксованого статусу, добровільно об'єднана на основі симпатії, дружби, спільності інтересів чи прагматичних цілей.

**Неуважність** – нестійкість уваги, поверхова зосередженість, легкість відволікання, розсіяність.

**Неусвідомленість мислення** – виявляється в тому, що суб'єкт відчуває труднощі, пояснюючи, які орієнтири добирає для вироблення припущення, якими прийомами можна перевірити правильність його припущень і помилок.

**Обдарованість** – це загальна здатність індивіда свідомо орієнтувати своє мислення на нові вимоги, загальна здатність психіки пристосуватись до нових завдань і умов життя.

**Образ** – суб'єктивне цілісне відображення дійсності, в якому одночасно виявляються три форми існування матерії, виражені в категоріях простору, руху і часу.

**Образна пам'ять** – виявляється в запам'ятовуванні і відтворенні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їхніх властивостей, наочно даних зв'язків між ними.

**Обсяг поняття** – це певна сукупність, множина, клас предметів, кожний з яких має ознаки, відображені в змісті поняття.

**Обсяг уваги** – це властивість уваги, яка полягає у відображенні кількості об'єктів, які сприймаються одночасно з достатньою чіткістю.

**Особистість** – це системна соціальна якість індивіда, яка виникає в результаті його активної взаємодії з довкіллям.

**Офіційна група (формальна)** – реальна чи умовна соціальна спільність, що має зовні здатні соціально значущі цілі діяльності, юридично зафіксований статус, нормативно визначену структуру (керівництва та підлеглості), нормативно закріплені права й обов'язки її членів.

**Пам'ять** – це психічний процес, який відображає досвід людини шляхом запам'ятовування, збереження та відтворення.

**Пасивна пам'ять** – вид уваги, що не передбачає визначення мети, інколи – це ілюзія життя.

**Пасивний психологічний захист** – це особлива регулятивна система, яку використовує особистість для усунення психологічного дискомфорту і переживань, що загрожують «Я-образу», та збереження його на рівні, бажаному й можливому за цих обставин.

**Педагогічне спілкування** – це система методів і прийомів, що забезпечують реалізацію цілей і завдань педагогічної діяльності, а також організовують, спрямовують соціально-психологічну взаємодію педагога та вихованців.

**Передувага** – стан підвищеної готовності свідомості до виконання завдання, до включення в роботу.

**Переключення** – це властивість уваги, яка полягає у довільній зміні людиною спрямованості своєї уваги з одного об'єкта на інший.

**Переконання** – це система усвідомлюваних потреб, які спонукають діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду.

**Підкреслення** – це спосіб створення образів уваги, що полягає в акцентуванні якоїсь частини образу або якоїсь якості.

**Післядовільна увага** – це вид уваги, зумовлений пізнавальним інтересом, під впливом якого довільна увага переростає в мимовільну.

**Пластичність** – гнучкість, легкість пристосування до нових умов.

**Поверховість розуму** – протилежна глибині індивідуальна якість мислення, що виявляється у вирізненні поверхових, несуттєвих, випадкових особливостей та зв'язків між ними, на основі яких не можна зробити правомірних висновків.

**Подразливість** – здатність живого організму реагувати на зовнішні впливи середовища певними біологічними процесами.

**Поняття** – це форма мислення, яка відображає предмети і явища реального світу в їхніх істотних ознаках і відношеннях.

**Порівняння** – це мисленнева операція, яка полягає у відображенні ознак подібності. Індивід може порівнювати наочно дані або уявлювані об'єкти, створюючи їхні образи.

**Потреба** – це стан живої істоти, що відображає залежність її від умов існування та спричиняє активність у ставленні до цих умов.

**Потяг** – це спонукання до діяльності, що є недиференційованою, недостатньо чітко усвідомленою потребою, невиразна потреба в чомусь.

**Почуття** – стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення цих явищ відповідно до її потреб і мотивів.

**Прагнення особистості** – це мотиви поведінки, в яких виявлена потреба в чомусь, що може бути досягнуто вольовими зусиллями.

**Прагнення особистості** – це мотиви поведінки, в яких виявлена потреба в чомусь, що може бути досягнуто вольовими зусиллями.

**Практичне мислення** – це вид мислення, який полягає у фізичному перетворенні дійсності.

**Праця** – соціально зумовлений вид діяльності, який виявляється у зв'язку із значеннями, зафіксованими в закріплених знаряддями схемах дій, мовленнєвих поняттях, соціальних ролях, цінностях і соціальних нормах.

**Пригадування** – вид довільного відтворення, що вимагає від людини активних вольових і розумових зусиль.

**Пристрасть** – це стійке й тривале почуття, пов'язане зі стійким прагненням людини до певного об'єкта.

**Проблемна ситуація** – це суперечність між обставинами та умовами, між тим, якими знаннями володіє на сьогодні суб'єкт, і тим, до чого він прагне.

**Продуктивне мислення** – це вид мислення, у якому найповніше виявляються інтелектуальні здібності людини, її творчий потенціал, які впливають на темп засвоєння знань, на широту їхнього перенесення в нові умови, в самостійному оперуванні ними.

**Проекція** – несвідоме перенесення (приписування) власних почуттів, бажань, прагнень, у яких людина не хоче собі зізнатися, розуміючи їхню соціальну неприйнятність, на інших.

**Пропріоцептивні відчуття** – відчуття, рецептори яких розміщені в рухових апаратах нашого організму, дають інформацію про рух і положення нашого тіла в просторі.

**Радість** – це позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю задовольняти актуальну потребу, вірогідність якої в цей момент була невеликою й невизначеною.

**Раціоналізація** – механізм психологічного захисту особистості як псевдо розумне пояснення людиною своїх бажань, учинків, насправді зумовлене причинами, визнання яких загрожувало б втратою самоповаги.

**Реактивність** – сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники.

**Реальна група** – це обмежена за розмірами спільність людей, яка існує у спільному просторі й часі та об'єднана реальними стосунками у процесі взаємодії.

**Ремінісценція** – це мимовільне відтворення у свідомості того, що неможливо було пригадати.

**Репродуктивне мислення** – це вид мислення, який забезпечує розв'язання задачі, спираючись на відтворення вже відомих людині способів.

**Референтна група** – це реальна чи умовна соціальна спільність, з якою людина порівнює себе, як з еталоном, до якої відносить себе і на норми та цінності якої орієнтується у своїй поведінці та самооцінненні.

**Рефлексія** – усвідомлення суб'єктом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; аналіз власного психічного стану.

**Ригідність** – інертність, нечутливість до зміни умов, нерухомість, стереотипність мислення.

**Риси характеру** – це набуті впродовж життя складні індивідуальні особливості людини, які дають змогу з певною вірогідністю передбачати її поведінку в тому чи іншому конкретному випадку.

**Рівень домагань особистості** – це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною.

**Розвиток** – це рух від простих форм і структур до вищих, складніших.

**Розподіл уваги** – це властивість уваги, що виявляється в одночасній увазі до двох або кількох об'єктів та виконанні дій з ними чи спостереженні за ними.

**Розуміння** – завжди пов'язане з мисленням і є однією з форм, властивістю, компонентом мислення.

**Роль** – спосіб конкретної поведінки особисті у конкретній соціальній ситуації.

**Рухливість нервових процесів** – швидкість зміни збудження та гальмування, здатність змінювати поведінку залежно від умов.

**Рухова пам'ять** – це запам'ятовування, зберігання і відтворення людиною своїх рухів.

**Самоактуалізація особистості** – це використання індивідом усіх своїх талантів, здібностей, можливостей.

**Самооцінка** – це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим сторонам своєї особистості, діяльності, поведінки.

**Самоповага** – співвідношення справжніх досягнень особистості і того, на що людина претендує, розраховує.

**Самосвідомість особистості** – усвідомлене ставлення людини до своїх потреб і здібностей, потягів і мотивів поведінки, переживань і думок.

**Самостійність розуму** – це індивідуальна особливість мислення людини, яка полягає в тому, що суб'єкт виявляє прагнення самостійно проаналізувати задачу, прийняття рішення, відстояти правильність його.

**Свідомість** – це вища, інтегрована, керована форма психіки, яка складається під впливом суспільно-історичних умов у трудовій діяльності людини та її спілкування за допомогою мови з іншими людьми.

**Сенситивність темпераменту** – властивість темпераменту, що визначається тим, яка сила впливу необхідна, щоб викликати в людині реакцію.

**Сенсибілізація** – це форма взаємодії відчуттів, яка виявляється у підвищенні чутливості одного аналізатора при зниженні чутливості іншого, або як результат вправлення.

**Сенсорна пам'ять** – це вид пам'яті, що виявляється у миттєвому відбитку різної модальності в аферентній частині аналізатора.

**Сентиментальність** – схильність до легкого виникнення розчуленості.

**Сила волі** – це сукупність виявів позитивних (базальних і системних) вольових якостей особистості.

**Сила нервової системи** – функціональна витривалість, здатність витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження.

**Синестезія** – це взаємодія відчуттів, яка полягає у виникненні під впливом подразника одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора.

**Синтез** – розумова операція, пов'язана з мисленнєвою побудовою цілого із частин або поєднанням різних елементів, сторін об'єктів у єдине ціле.

**Система** – сукупність елементів, система з її елементами, зв'язками, взаємозв'язками, що утворює певну цілісність, єдність.

**Систематизація** – мисленнєва операція, яка спрямована на виділення істотних і загальних ознак та подальше утворення за ними груп або класів об'єктів.

**Словесно-логічна пам'ять** – це запам'ятовування та відтворення понять, суджень, умовиводів, які відображають предмети та явища в їхніх істотних властивостях.

**Соціально-психологічна ідентифікація** – вміння зрозуміти іншу людину, уподібнивши себе їй, тобто вміння стати на її позицію (децентрація).

**Соціально-психологічна рефлексія** – усвідомлення суб'єктом того, як він сприймається іншими людьми.

**Соціально-психологічний тренінг** – напрям практичної психології, змістом якого є підвищення комунікативної компетентності людини й оволодіння нею навичками та прийомами міжособистісного спілкування.

**Спілкування** – взаємодія двох або більше людей, яка полягає в обміні між ними інформацією пізнавального чи афективно-оцінного характеру.

**Спогади** – це форма відтворення індивідом подій власного життя.

**Спостереження** – це цілеспрямоване, планомірне сприймання об'єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість.

**Сприймання** – це пізнавальний психічний процес відображення у свідомості людини предметів і явищ навколишнього світу.

**Ставлення** – це позиція особистості до всього навколо і до самої себе, що зумовлює певний характер її поведінки стосовно кого-небудь чи чого-небудь.

**Стенічні почуття** – переживання, які підвищують активність особистості.

**Стереотип** – це відносно стійкий і спрощений образ об'єкта, який складається в умовах недостатньої інформації або є результатом узагальнення власного досвіду особистості.

**Стиль спілкування** – це індивідуально-стабільна форма комунікативної поведінки людини, яка виявляється в будь-яких умовах взаємодії – в ділових і особистісних стосунках у стилі керівництва і виховання дітей, способах прийняття рішень і розв'язання конфліктів, прийомах психологічного впливу на людей.

**Стійкість розуму** – це індивідуальна особливість мислення, яка виявляється у постійному орієнтуванні на закономірні характеристики об'єкта.

**Стійкість уваги** – це властивість уваги, яка полягає у тривалому утриманні уваги на предметі чи якійсь діяльності.

**Стрес** – психофізіологічний стан крайньої психологічної напруги, який призводить до негативних наслідків для здорової людини.

**Стресори** – стимули, які призводять до розвитку стресу.

**Сублімація** – форма психологічного захисту в ситуації конфлікту шляхом трансформації нижчих (наприклад, інстинктивних) форм у вищі.

**Судження** – це форма мислення, яка відображає окремі зв'язки між об'єктами та їхніми ознаками, шляхом ствердження або заперечення.

**Схематизація** – спосіб створення образів уяви, коли розбіжності зменшуються, а риси схожі виступають на перший план.

**Талант** – природний хист, обдарованість, вища здатність людини до певного виду діяльності (творчої, наукової, політичної, виробничої).

**Творча уява** – вид уяви, що полягає у самостійному створенні нових, оригінальних образів.

**Темп реакції** – швидкість перебігу психічних процесів і реакцій.

**Темперамент** – це вроджені форми поведінки, які виявляються в динаміці, тонусі та врівноваженості наших реакцій на життєві впливи.

**Теоретичне мислення** – це вид мислення, який полягає у пізнанні законів, правил та оперуванні ними.

**Теорія** – це система взаємопов'язаних ідей, побудов і принципів, які пояснюють певні спостереження над реальністю.

**Типізація** – спосіб створення образів уяви як виділення істотного в однорідних фактах і втілення їх у конкретних образах.

**Точність запам'ятовування** – це відповідність відтвореного тому, що запам'ятовувалось.

**Тривалість відчуттів** – часова характеристика відчуттів.

**Тропізми** – це елементарні рухи, які здійснюють рослини.

**Туга** – стан душевної тривоги, поєднаний із сумом.

**Увага** – це форма психічної активності, яка полягає у зосередженості суб'єкта в певний момент часу на якомусь реальному або ідеальному об'єкті – предметі, події, образі, міркуванні.

**Узагальнення** – це мисленнєва операція, яка полягає у відображенні груп предметів та явищ за істотними ознаками, спільними для цих груп.

**Уміння** – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання адекватно новим обставинам діяльності.

**Умовивід** – це форма мислення, в якій з одного або кількох суджень виводять нове судження.

**Умовна група** – об'єднана за певною ознакою (стать, вік, рівень освіти, вид діяльності, національність та ін.) спільність людей, що включає суб'єктів, які не пов'язані об'єктивною, реальною взаємодією.

**Умовні рефлекс** – це тимчасові нервові зв'язки в корі півкуль головного мозку, які закріплені шляхом повторення.

**Усвідомленість мисленнєвої діяльності** – полягає в тому, що суб'єкт розуміє і може виразити в слові особливості задачі, шляхом розв'язання її, особливості міркування та аргументи на користь правильності висновку.

**Уява** – психічний пізнавальний процес, що виражається: 1) у побудові нового образу; 2) створенні програми поведінки, коли проблемна ситуація невизначена; 3) у створенні образу, відповідного до опису об'єкта.

**Характер** – це набута в процесі взаємодії з довкіллям індивідуальна особливість особистості, функція якої полягає в об'єктивізації спрямованості у формі стійких рис, виражених у специфічних та відносно константних способах поведінки.

**Швидкість запам'ятовування** – визначається кількістю повторень, необхідних для запам'ятовування нового матеріалу.

**Якість відчуттів** – загальна властивість, за якою відрізняються відчуття одного виду від іншого, а також різні відчуття в межах одного й того самого виду.

**Я-концепція** – це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінювання та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Варій М. Й. Психологія особистості : Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2015. 464 с.
3. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : Навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
4. Кордунова Н. О., Савчук О. І. Психолого-педагогічний практикум. Луцьк : ПП Іванюк В. П. 2020. 88 с.

5. Максименко С. Д. Загальна психологія : Навч. посіб. Київ : Центр учб. літератури, 2014. 272 с.
6. Основи психології : Навч. посібник / А. І. Веракіс, Ю. І. Завалевський, К. М. Левківський. Харків – Київ : Либідь, 2005. 416 с.
7. Основи психології : підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 2002. 632 с.
8. Русинка І. І. Психологія : Навч. посіб. Київ : Знання, 2007. 367 с.
9. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія : Підручник. Київ : Либідь, 2005. 464 с.
10. Цимбалюк І. М. Психологія. Київ : Професіонал, 2004. 214 с.

**Інтернет-ресурси :**

- [www.elib.org.ua](http://www.elib.org.ua) – цифрова бібліотека України
- [www.psylib.kiev.ua](http://www.psylib.kiev.ua) – психологічна бібліотека Київського фонду сприяння розвитку психологічної культури
- [www.ncuxo.org.ua](http://www.ncuxo.org.ua) – електронна енциклопедія психології
- [www.osvita.org.ua](http://www.osvita.org.ua) – освітній сайт
- <http://chitalka.info> – студентська електронна бібліотека
- <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія (українська)

Навчальне видання

**Кордунова** Наталія Олександрівна

**ПСИХОЛОГІЯ**  
**(ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ)**

*Методичні рекомендації до практичних занять*