

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

**О. В. БОБІНА, Ю. П. КОРЕНЄВА,
А. В. ЛЯШКО**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
з навчальної дисципліни
«ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ»**

Рекомендовано Методичною радою НУК



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2021

УДК 159.9 (076)

Б72

Автори: О. В. Бобіна, канд. іст. наук, доцент;
Ю. П. Коренєва, канд. психол. наук;
А. В. Ляшко, магістр психології

Рецензент І. С. Чугуєва, канд. психол. наук, доцент

Рекомендовано Методичною радою НУК

Бобіна О. В.

Б72 Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Основи психологічних знань» / О. В. Бобіна, Ю. П. Коренєва, А. В. Ляшко. – Миколаїв : НУК, 2021. – 36 с.

Методичні вказівки розкривають зміст навчальної дисципліни, містять плани семінарських занять, завдання для самостійної роботи. Такий матеріал дає змогу студентам ефективніше організувати індивідуальну роботу над засвоєнням основ психології.

Призначено для студентів усіх форм навчання.

УДК 159.9(076)

© Бобіна О. В., Коренєва Ю. П.,
Ляшко А. В., 2021

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2021

МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основною метою вивчення дисципліни «Основи психологічних знань» є пізнання природи, функцій і розвитку психіки, а також розуміння того, що відбувається в свідомості людини в процесі пізнання світу і самого себе.

Основними завданнями курсу «Основи психологічних знань» є розкриття сутності психіки в конкретних виявах: психічних процесах, психічних станах, психічних особливостях особистості; розвитку психічно-стійких структур особистості студентів; формуванні розуміння важливості психічних знань і саморефлексії особистості.

Після вивчення дисципліни студент повинен

знати:

- значення основних психологічних термінів, їх загальну характеристику;
- особливості основних психічних явищ, пізнавальні, емоційно-вольові, індивідуально-типологічні закономірності формування особистості;

уміти:

- розкрити сутність основних психічних явищ;
- зрозуміти необхідність оволодіння прийомами ефективного спілкування, психічної саморегуляції; спостереження за своїм психічним станом і станом оточуючих;

мати уяву про ефективні методики психічного розвитку, освіти, навчання, трудової діяльності.

Такі вимоги відповідають завданню формування ряду загальних компетентностей, зафіксованих у стандартах вищої освіти України для різних спеціальностей. Серед таких компетентностей:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність до адаптації та дій у новій ситуації;
- здатність працювати в команді (групі);
- здатність працювати автономно;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність приймати обґрунтовані рішення;
- здатність до взаємодії, міжособистісних комунікацій.

При опрацюванні курсу, підготовці самостійних завдань обов'язковим є дотримання принципів академічної доброчесності. Маємо на увазі коректне цитування, посилення на джерела, недопустимість списування, самостійне виконання завдань.

Студент має розуміти, що викладачу не важко відрізнити оригінальний текст, підготовлений самостійно, від так званого «тексту з інтернету» або тексту, перекладеного за допомогою електронних ресурсів.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАЬ»

Тема № 1. Психологія як наука

Психологія в системі наук про людину. Психіка людини як предмет наукового пізнання. Мозок і психіка. Розвиток психіки в філогенезі. Основні прояви психіки. Свідоме, підсвідоме і несвідоме. «Таємничі» явища психіки. Галузева психологія. Основні галузі сучасної психології. Психічні розлади. Запобігання та профілактика психічних розладів.

Тема № 2. Основні напрямки психологічної науки

Основні етапи становлення науки психології. Історія становлення психологічних парадигм. Структуралізм і функціоналізм: представники й основні постулати. Біхевіоризм: основні представники і постулати. Психоеаналіз: основні представники і постулати. Гештальтпсихологія: основні представники і постулати. Теорія діяльності та основні представники й постулати. Когнітивна психологія: основні постулати і представники. Гуманістична й екзистенціальна психологія: основні постулати і представники. Перспективи розвитку сучасних психологічних знань.

Тема № 3. Психічні процеси: загальна характеристика

Поняття про відчуття. Характеристика відчуттів. Сприйняття: загальна характеристика, види та властивості. Характеристика уваги. Види і властивості уваги. Розуміння процесу пам'яті. Характеристика пам'яті: теорії походження, види, процеси пам'яті. Закономірності тренування пам'яті. Поняття про мислення. Види і форми мислення. Характеристика розумових операцій. Творче мислення. Мислення і мовлення. Уява і фантазія. Види і характеристика уяви та фантазії. Значення уяви та фантазії в житті людини.

Тема № 4. Психічні стани: загальна характеристика

Поняття про почуття. Роль почуттів у практичній і пізнавальній діяльності. Емоційна сфера особистості. Форми переживання почуттів: емоції, власне почуття, стреси, афект – загальна характеристика. Вищі почуття: характеристика, види, зміст.

Тема № 5. Поняття особистості в психології

Дослідження особистості в психології. Біологічне і соціальне в структурі особистості. Структура особистості. Спрямованість особистості. Особистість і стать. Соціально-психологічні механізми соціалізації. Життєвий шлях особистості. Потреби і мотиви в житті особистості. Діяльність як спосіб задоволення потреб. Самоактуалізовані особистості.

Тема № 6. Темперамент, характер і здібності особистості

Поняття про темперамент. Фізіологічні основи темпераменту. Типи темпераменту та їх характеристика. Поняття про характер. Риси характеру. Поняття акцентуації і акцентуованих особистостей. Психологічна характеристика здібностей. Мораль і воля з точки зору психології. Моральні і вольові риси характеру. Формування морально-вольових рис особистості.

Тема № 7. Соціальна психологія: спілкування та міжособистісні відносини

Поняття і зміст соціальної психології. Група та її характеристика. Особистість і група. Спілкування як характеристика людини. Види спілкування і характеристика спілкування. Ділова комунікація: суть, зміст, характеристика. Поняття конформізму. Вербальна і невербальна комунікація. Міжособистісні стосунки і конфлікт. Основні характеристики конфлікту. Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Семінар № 1. Вступ до психології

1. Система і структура психологічних знань.
2. Основні етапи розвитку психології як системи знань.
3. Мозок, нервова система і психіка.
4. Основні теорії сучасної психології.

Терміни: психіка, свідомість, чуттєвість, центральна нервова система, периферична нервова система, асиметрія головного мозку, штучний інтелект, дратівливість, нервова клітина, вегетативна нервова система, соматична нервова система, мозок, структуралізм, функціоналізм, психоаналіз, теорія діяльності, асоціанізм, біхевіоризм, гештальт-психологія, гуманістична психологія, екзистенціалізм, когнітивна психологія.

Теми есе і рефератів

1. Розвиток наукових знань про природу психіки.
2. Психологічні характеристики свідомості, її структура та суспільно-історична природа.
3. Методи дослідження психіки і свідомості.
4. Основні етапи розвитку психіки в філогенезі.
5. Антична психологія: представники й основні положення.
6. Середньовічна психологія: представники й основні положення.
7. Психологія в XIX та XX ст.: Європа та США.
8. Дослідження психіки в Україні.
9. Біхевіоризм і необіхевіоризм: основні положення й експерименти.
10. Гештальт-психологія: основні постулати та експерименти.
11. Розвиток психоаналізу: представники та різновиди.
12. Гуманістична й екзистенціальна психологія: порівняльний аналіз.

13. Когнітивна психологія: основні положення, представники.

14. Теорія діяльності: основні постулати і розвиток.

15. Дослідження психіки, свідомості, мозку в ХХІ ст.

Практичне завдання

1. Візуалізуйте основні блоки мозку (за О. Р. Лурієм).

2. Складіть порівняльну характеристику основних напрямів і підходів у розвитку наукової психології у вигляді таблиці.

Основні напрями	Засновники	Характеристика підходу
<i>Біхевіоризм</i>		
... ..		

3. Підготуйте та проведіть опитування (анкетування) школярів старших класів (обов'язково вказати ПІБ, номер школи, клас) про майбутнє навчання та вибір закладу вищої освіти, зокрема Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (НУК). За результатами анкетування провести бесіду, зробити обробку та інтерпретацію одержаних даних.

Семінар № 2. «Загадкова» психологія

1. «Таємничі» явища психіки:

– несвідоме;

– сон;

– змінені стани свідомості.

2. Порушення в діяльності психіки та їх профілактика.

3. Психічні хвороби відомих особистостей.

Терміни: розлади психіки, психічні хвороби, гіпноз, парapsихологія, психічні комплекси, наркотичні речовини, НЛП, психічні маніпуляції.

Теми есе і рефератів

1. Поняття парапсихології.
2. Психічні хвороби (розлади) відомих особистостей.
3. Гіпноз: загальна характеристика.
4. Маніпуляції свідомістю.
5. НЛП: сутність і характеристика.
6. Наркотичні речовини і їх вплив на свідомість.
7. Сон і сновидіння: дослідження і висновки.

Практичне завдання

1. Ознайомтесь із типологією архетипів Т. Четуїнда (Tom Chetwynd), в якій демонструється вплив несвідомого на поведінку людини в різні періоди життя. Взявши за основу дану типологію, підготуйте презентацію. Підберіть до кожного архетипу, його тіньової сторони, жіночого і чоловічого варіанта героя із художнього фільму, мультфільму або казки.

2. Перегляньте історичний фільм «Гітлер: сходження зла» («Hitler: The Rise of Evil», 2003 р., реж. К. Дюгей (Christian Duguay)). Напишіть есе. Зверніть увагу на:

- а) можливі причини порушення психічного стану у А. Гітлера;
- б) коли почали проявлятися перші симптоми порушення;
- в) як ви думаєте, чи вплинув психічний стан Гітлера на його рішення стосовно світової політики; як саме вплинув;
- г) з якими історичними діячами можна порівняти А. Гітлера і чому.

Семінар № 3. «Прості» психічні процеси

1. Відчуття – загальне розуміння і характеристика.
2. Сприйняття – загальне розуміння і характеристика.
3. Увага – загальне розуміння і характеристика.

Терміни: психічний процес, аналізатор, сенсорна депривація, компенсація, адаптація, аперцепція, установка, відчуття, сприйняття, кінестетичні відчуття, поріг відчуття (абсолютний та диференційний), сенсуалізм, нейрон.

Теми есе і рефератів

1. Теорії сприйняття.
2. Психофізика: методи експериментального дослідження відчуттів.
3. Дослідження константності та предметності сприйняття.
4. Діагностика «простих» психічних процесів.
5. Ілюзії сприйняття.
6. «Шосте» відчуття: реальність і міфи.
7. Парадокси людських відчуттів.

Практичне завдання

1. Дослідіть свої відчуття: чому після холодної води вода менш холодна відчувається як тепла? Чому при слабкому звуковому подразнику загострюється зір, а при сильному – знижується?

2. Опишіть феномен «фігури і фону».

3. Прочитайте роман Джона Фаулза «Волхв» (1965, John Robert Fowles «The Magus»). За романом напишіть есе. Зверніть увагу:

а) яким чином головні герої тестували реальність; чи завжди їм вдавалося відрізнити реальне від нереального; чи могли вони «довіряти» своїм простим психічним процесам;

б) яка думка із книги вам найбільше запам'яталася; поясніть, чому;

в) чому, на вашу думку, роман має таку назву.

Семінар № 4. «Вищі» психічні процеси

1. Пам'ять: загальне розуміння і характеристика. Методи тренування пам'яті. Принципи ефективного запам'ятовування.

2. Мислення: загальне розуміння, характеристика. Сутність понять «проблема, задача». Вирішення проблеми і задачі як функція мислення.

3. Фантазія і уява: загальне розуміння і характеристика.

4. Воля: характеристика поняття. Вольовий акт. Вольові характеристики. Поняття ризику.

Терміни: пам'ять, ремінісценція, амнезія, мислення, задача, проблемна ситуація, інсайт, внутрішнє мовлення, егоцентричне мовлення, антиципація, ригідність, рефлексія, афазія, вольові процеси, ризик, інтелект, друга сигнальна система.

Теми есе і рефератів

1. Психологічні теорії пам'яті.
2. Дослідження процесів пам'яті: запам'ятовування, збереження, відтворення, забування.
3. Види і розлади пам'яті.
4. Нейрофізіологічні основи пам'яті.
5. Теорії мислення.
6. Дослідження взаємозв'язку мислення та мовлення.
7. Розвиток мислення в філо- й онтогенезі.
8. Психологічні теорії волі.
9. Психологічні дослідження фантазії.
10. Психологічні дослідження ризику.
11. Штучний інтелект: загальне розуміння.

Практичне завдання

1. Складіть портрет особистості з феноменальною пам'яттю на прикладі відомої людини. З'ясуйте, якими характеристиками (емоції, воля, мотивація тощо) наділена така особа.

2. Створіть пам'ятку для студентів ЗВО і для себе про те, як краще організувати процес запам'ятовування і відтворення матеріалу.

3. Перегляньте художній фільм «Заплати другому» («Pay it Forward», 2000 р., реж. Мімі Ледер (Mimi Leder), США). Напишіть есе. Зверніть увагу на:

а) які життєві обставини могли підштовхнути головного героя до ідеї «плати вперед»;

б) ЧОМУ шкільний учитель так перейнявся долею хлопчика; що їх об'єднує;

в) чи можливо реалізувати ідею Тревера в сучасному світі; як саме, на ваш погляд, змінився би світ.

Семінар № 5. Психічні стани

1. Емоційно-чуттєва сфера особистості: загальна характеристика. Форми переживання почуттів.

2. Основні емоції і почуття особистості та їх загальна характеристика. Дослідження емоцій (К. Ізард та ін.).

3. Емоційні стани особистості та їх характеристика.

Терміни: почуття, емоція, афект, стрес, апатія, депресія, фрустрація, тривожність, гнів, страх, ненависть, інтерес (цікавість), радість, здивування, горе, відраза, зневага, сором, провина (вина).

Теми есе і рефератів

1. Теорії емоцій.

2. Фізіологічні показники емоцій.

3. Стрес: психологічна характеристика та методи корекції.

4. Психологічні дослідження афектів.

5. Фрустрація: психологічна характеристика.

6. Тривожність: види, експериментальні дослідження.

7. Агресія: психологічна характеристика.

8. Депресія: психологічні характеристики.

9. Профілактика дисфункціональних емоційних станів.

10. Мімічні прояви емоцій (за Полом Екманом (Paul Ekman) «Теорія брехні» («Lie to Me»), 2009, США).

Практичне завдання

1. Перегляньте художній фільм «Людина дощу» («Rain Man», 1988 р., Б. Левінсон (Barry Levinson), США). Опишіть особливості емоційно-почуттєвої сфери аутиста за цією картиною.

2. На рівні емоційної сфери опишіть випадки: «Я і Майдан», «Я, війна і Україна». Проаналізуйте свої почуття, дайте їм визначення.

3. Прочитайте роман Стівена Кінга «Довга прогулянка» (написаний під псевдонімом Ричард Бахман (Richard Bachman) «The Long Walk», 1979). Підготуйте есе за певною схемою (або запропонуйте свою):

а) дайте психологічну характеристику головному герою; напишіть п'ять позитивних та п'ять негативних якостей персонажа; якою була його мотивація участі в шоу;

б) як психічні стани проявляються у героїв роману – оберіть другорядного персонажа та опишіть, які в нього були психічні стани, як вони проявились;

в) як ви думаєте, які емоції відчували глядачі шоу; що змушувало їх дивитися на жорстокість.

Семінар № 6. Індивідуальні риси особистості

1. Поняття особистості в психології. Основні психологічні теорії особистості.

2. Темперамент особистості: загальна характеристика.

3. Характер особистості: загальне розуміння.

4. Здібності особистості: загальна характеристика.

Терміни: особистість, темперамент, характер, здібності, індивід, індивідуальність, акцентуовані риси, мотивація, потреба.

Теми есе і рефератів

1. Темперамент – характер-особистість: проблема співвідношень.

2. Темперамент як риса особистості.

3. Характер як риса особистості.

4. Здібності як риса особистості.

5. Психологічна характеристика творчої особистості.

6. Психологічні теорії особистості: історія і сучасність.

7. Самовиховання як метод самовдосконалення особистості.

8. Внутрішні суперечності особистості – загальна характеристика.

Практичне завдання

1. Складіть психологічну характеристику власної особистості. Проведіть експрес-діагностику типів особистості за допомогою психогеоетричного тесту Сьюзен Деллінгер (Susan Dellinger, 1978). Посилання на тест: <https://psychojournal.ru/tests/78-psihogeometricheskiy-test-syuzen-dellinger.html>

2. Керуючись тестом Г. Айзенка (Hans Eysenck, 1947, 1963), визначте власний тип темпераменту. Оберіть собі партнера чи партнерку та за згодою визначте за означеним тестом його чи її тип темпераменту. Посилання на тест: <https://testometrika.com/personality-and-temper/questionnaire-eysenck-pen/>

Семінар № 7. Особистість: потреби та діяльність

1. Сутність феноменів: потреби, мотиви, мотивація в житті особистості.

2. Діяльність: багатогранність визначення, складові елементи, основні види діяльності.

3. Самоактуалізовані особистості: теорія і практика.

Терміни: потреба, мотив, мотивація, мета дія, результат, навички, уміння, звичка, вчинок, гра, праця / робота, творчість.

Теми есе і рефератів

1. Феномен творчої діяльності/творчості.

2. Діяльність інженера як творчість.

3. Винахідництво як акт творчого мислення і творчої діяльності.

4. Співвідношення засобів і цілей для досягнення мети.

Практичне завдання

1. Визначте власні життєві цілі: стратегічні (на п'ять та більше років), тактичні (один-п'ять років), оперативні (до одного року).

2. Візуалізуйте свої життєві цілі. Створіть «Карту бажань».

Семінар № 8. Соціальна психологія

1. Соціалізація: зміст і загальна характеристика.
2. Людина в суспільстві групі. Загальна характеристика групи. Поведінка людини в групі.
3. Спілкування як невід’ємна характеристика людини: загальна характеристика.
4. Конфлікт як дисфункція спілкування: загальна характеристика.

Терміни: соціалізація, ідентифікація, атракція, емпатія, інтеракція, каузальна атрибуція, кооперація, конкуренція, конформізм – нонконформізм, види спілкування, перцепція, рефлексія, конфлікт, суперечка, дискусія.

Теми есе і рефератів

1. Біологічне та соціальне в структурі особистості.
2. Рушійні сили розвитку особистості.
3. Психологія міжособистісних відносин у групі.
4. Структура спілкування: комунікативний, інтерактивний, перцептивний аспект.
5. Вербальні та невербальні засоби комунікації.
6. Характеристика малих груп.
7. Конфлікт і його вирішення.
8. Поведінка особистості в групі.

Практичне завдання

1. Визначте індекс групової згуртованості колективу за методикою «Визначення індексу групової згуртованості» за Е. Сішором (Carl Emil Seashore, 1866–1949). Посилання на тестування: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qA7dhqfR_uQJ:jablunysky-nvk.at.ua/Psiholog/metodika_sishora.doc+&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ua.

2. Визначте власний стиль поведінки у конфліктній ситуації за допомогою тесту-опитувальника «Стиль поведінки

в конфлікті» Томаса-Кілмана (Thomas–Kilmann, 1974). Посилання на тестування: http://psychologis.com.ua/test_tomasa_-_tipu_povedeniya_v_konflikte.htm.

3. Перегляньте кримінальну драму «Життя Девіда Гейла» («The Life of David Gale», 2003 р., реж. Алана Паркера (Alan Parker), США-Німеччина-Великобританія). Напишіть есе. Зверніть увагу на:

а) які психологічні особливості могли підштовхнути головного героя до того, що він захотів, аби до нього застосували смертну кару;

б) в чому саме, на вашу думку, була мета головного героя;

в) на ваш погляд, чи досяг би головний герой своєї мети, якби в останній момент його врятували;

г) опишіть ваше особисте ставлення до смертної кари та обґрунтуйте свою позицію.

4. Проаналізуйте конфлікт за схемою, відповівши на наступні питання:

- учасники конфлікту;
- тип конфлікту, суть, причини;
- опишіть стадії конфлікту;
- опишіть метод розв’язання конфлікту;
- на якій стадії вирішився конфлікт;
- чи є «переможці та переможені» в конфлікті.

Семінар № 9. Поняття освіти і навчання

1. Освіта як система і діяльність: моделі освіти; вік людини й освіта; принципи дидактики; види і стилі навчання.

2. Сучасна освіта у світі та Україні: моделі, реформи і тенденції розвитку.

Терміни: європейський освітній простір, світові освітні моделі, якість освіти, закономірності освіти, навчальний заклад, педагогіка вищої школи, дидактика вищої школи, знання, навички, уміння, компетентності.

Теми есе і рефератів

1. Характеристика основних категорій педагогіки.
2. Дидактика: теорія і практика навчання.
3. Особистість педагога і викладача: вимоги і характеристика.
4. Методи педагогічного впливу на особистість.
5. Основні етапи розвитку педагогіки й освіти.
6. Сучасні моделі вищої освіти.
7. Європейський освітній простір: моделі освіти Європи, європейських країн і України.
8. Освіта в різних країнах світу.
9. Особистість студента: психологічна характеристика.

Практичні завдання

Перегляньте індійську комедію «Три ідіоти» («3 Idiots», 2009 р., реж. Раджкумара Хірані (Rajkumar Hirani), Індія). Напишіть есе. Зверніть увагу на:

- а) психологічні особливості головного героя;
- б) життєві цінності і принципи головного героя;
- в) яким чином був влаштований коледж, показаний наприкінці фільму, в чому його головні відмінності від звичного для нас закладу вищої освіти.

Семінар № 10. Галузева психологія

1. Галузева психологія: інженерна, економічна, спортивна, правова.
2. Психологічні характеристики й особливості різних професій. Поняття професіограми.

Терміни: індустріальна психологія, ергономіка, діагностування професійних характеристик.

Теми есе і рефератів

1. Особистість інженера: психологічна характеристика.
2. Особистість менеджера: психологічна характеристика.
3. Особистість керівника: психологічна характеристика.

4. Особистість юриста: психологічна характеристика.
5. Особистість економіста: психологічна характеристика.
6. Особистість спортсмена: психологічна характеристика.
7. Творча особистість: психологічна характеристика.

Практичні завдання

Зробить діагностику власних схильностей та професійних інтересів згідно з «Диференційно-діагностичним опитувальником» (ДДО) Є. О. Клімова (1930–2014). Заповніть таблицю.

Категорії	Риси особистості, характерні для цієї категорії	Професії відповідно до категорії	Мої схильності
Людина-природа			
Людина-техніка			
Людина-людина			
Людина-знакова система			
Людина-художній образ			

ФОРМИ СЕМІНАРСЬКОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ, ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ¹

Основні форми роботи

1. Відповідь на семінарах – 5 балів ($5 \text{ балів} \times 4 \text{ заняття} = 20 \text{ балів}$ – максимум).

2. Усна відповідь на заліку – 5 балів одне питання ($5 \text{ балів} \times 3 \text{ питання} = 15 \text{ балів}$ – максимум).

3. Дві контрольні роботи – 20 балів ($20 \text{ балів} \times 2 = 40 \text{ балів}$).

Загалом, максимально, за максимально старанної роботи студент може набрати 75 балів як мінімально позитивну оцінку. Покращення оцінки залежить від виконання додаткових форм видів робіт.

Додаткові форми роботи

1. Контрольна робота за обраним варіантом – максимум 40 балів.

2. Контрольна письмова робота по питаннях заліку – одне питання 6 балів ($6 \text{ балів} \times 5 = 30 \text{ балів}$ – максимум).

3. Виконання тестового завдання (ККР).

4. Опитування (усне) за контрольними роботами – 20 балів максимально.

5. Складання українсько-латинсько-англійського тлумачного термінологічного словника (15 термінів) – 20 балів максимально.

6. Есе – не більше двох – 10 балів ($10 \text{ балів} \times 2 \text{ есе} = 20 \text{ балів}$ максимально).

¹ Автори пропонують як зразок, не обмежуючи ініціативу конкретно-го викладача та студентів. Конкретні умови роботи мають прописуватись, оголошуватись і визнаватись викладачем та студентами на першому занятті з дисципліни або в Сілабусі.

7. Конспект першоджерел. Не більше трьох. 20 сторінок. 15 балів ($15 \text{ балів} \times 3 = 45 \text{ балів}$ максимально).

8. Переклад англomовних джерел. Не більше двох. 15 балів ($15 \text{ балів} \times 2 = 30 \text{ балів}$ максимально).

9. Складання таблиць. Не більше двох. Не менше семи позицій. 20 балів ($20 \text{ балів} \times 2 = 40 \text{ балів}$).

Теми таблиць:

а) Теорії психології: назва, автор, основні праці, сутність, хронологія;

б) Видатні психологи: автор, де жив і працював, роки життя, праці та досягнення;

в) Психічні розлади: назва (українською, латинською, англійською), характеристики (опис), лікування, відомі особистості, які хворіли, профілактика;

г) Психічні розлади відомих особистостей: відомі особистості, розлади, вплив на діяльність;

д) Психоделічні (природні та фармакологічні) речовини та їх вплив на психіку: назва (українською, латинською, англійською), дія, симптоми (опис), наслідки / вплив психічний та фізіологічний;

е) Відомі експерименти психології і соціології: назва експерименту, автор, хронологія, опис, що підтверджує.

10. Індивідуальна психодіагностика / картка особистості.

Картка особистості	Критерії оцінювання
20 балів + 20 балів (творчий підхід до оформлення роботи)	Студент опрацював кожен пункт картки особистості, пройшов усі рекомендовані тести. Робота дотримується наступних вимог: 1) повнота і змістовність роботи; 2) відповідність змісту роботи результатами діагностики особистісних якостей; 3) усвідомлення необхідності розвитку і самовдосконалення; 4) облік результатів зовнішнього оцінювання; 5) ясність і точність формулювань; 6) здатність до рефлексії життєвого досвіду; 7) здатність до рефлексії професійного досвіду; 8) коректність оцінювання; 9) прояв комунікативної культури; 10) розуміння рівня власної готовності до професійної діяльності.
17–15	Відсутній один із перелічених вище компонентів
14–11	Відсутні два компоненти із перелічених
10–6	Відсутні три компоненти із перелічених
5–1	Присутні 1–2 компоненти перелічених
0	Студент не виконав роботу
<i>Максимальна оцінка студента за даний вид роботи 20 балів (за зміст роботи) + 20 балів за творчий підхід до оформлення роботи = 40 балів</i>	

ПИТАННЯ ВИХІДНОГО КОНТРОЛЮ

1. Що таке психологія, що вона вивчає. Основні етапи становлення науки психології.
2. Основні теорії і теоретики психології.
3. Поняття психіки, психічних процесів і явищ. Основні етапи розвитку психіки.
4. Мозок і психіка.
5. Психіка і свідомість та їхнє співвідношення.
6. Відчуття: визначення і загальна характеристика.
7. Увага: визначення і загальна характеристика.
8. Сприйняття: визначення і загальна характеристика.
9. Пам'ять: визначення і загальна характеристика.
10. Мислення і мисленнєві операції: визначення і загальна характеристика.
11. Уява, фантазія, творчість: визначення і загальна характеристика.
12. Емоції і почуття: визначення і загальна характеристика.
13. Воля: визначення і загальна характеристика.
14. Мотиви і потреби особистості: визначення і загальна характеристика.
15. Основні види діяльності особистості.
16. Особистість у психології: визначення і теорії особистості.
17. Темперамент: визначення і загальна характеристика.
18. Характер: визначення і загальне розуміння.
19. Здібності: визначення і загальна характеристика.
20. Соціалізація особистості: визначення і загальна характеристика.
21. Спілкування як невід'ємна риса людини: визначення і характеристика.
22. Невербальна комунікація: сутність феномену.

23. Конфлікт: загальна характеристика і способи його вирішення.
24. Галузева психологія: загальна характеристика.
25. Психічне здоров'я і профілактика психічних небезпек.

ВАРІАНТИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Варіант № 1

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Загальне поняття психологічного явища.
3. Меланхолічний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.
4. Поняття спілкування: загальна характеристика.

Варіант № 2

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Зв'язок психіки і мозку. Нервова система людини.
3. Сангвіністичний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.
4. Поняття ділової комунікації: загальна характеристика.

Варіант № 3

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Відчуття. Загальна характеристика.
3. Холеричний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.
4. Вербальні засоби комунікації: загальна характеристика.

Варіант № 4

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.

2. Сприйняття: загальна характеристика, види та властивості.

3. Флегматичний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.

4. Невербальні засоби комунікації: загальна характеристика.

Варіант № 5

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.

2. Свідомість і самосвідомість у психології: загальна характеристика.

3. Поняття акцентуації в психології. Демонстративний тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.

4. Поняття конфлікту: визначення і загальна характеристика.

Варіант № 6

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.

2. Пам'ять: сутність, види, процеси розлади – загальна характеристика.

3. Поняття акцентуації в психології. Застрівуючий тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.

4. Бар'єри (типові помилки) спілкування.

Варіант № 7

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.

2. Увага: сутність, властивості, види, розлади – загальна характеристика.

3. Поняття акцентуації в психології. Педантичний тип акцентуації. Мої риси акцентуації.

4. Методи слухання та їх характеристика.

Варіант № 8

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Мислення: процес, дії та операції, види, розлади – загальна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Збудливий тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Різниця між чоловіком і жінкою в процесі спілкування.

Варіант № 9

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Уява (фантазія): види, форми, розлади – загальна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Гіпертимний тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Загальна характеристика спілкування керівника з підлеглими в процесі трудової діяльності.

Варіант № 10

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Емоції (почуття): суть і види – загальна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Дистимічний тип акцентуації. Мої риси акцентуації.
4. Поняття і загальна характеристика ділових нарад.

Варіант № 11

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Воля і вольовий акт: загальна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Циклотимний тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Поза, жест, міміка і невербальне спілкування.

Варіант № 12

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Здібність: загальна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Тривожний тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Виступ і підготовка до нього: загальна характеристика.

Варіант № 13

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Темперамент: теорії, властивості – загальна характеристика.
3. Меланхолічний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.
4. Поведінка в конфлікті і способи вирішення конфлікту.

Варіант № 14

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Характер: властивості, виховання, акцентуація – загальна характеристика.
3. Сангвінічний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.
4. Стрес як причина і наслідок конфлікту: загальна характеристика.

Варіант № 15

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Зв'язок психіки і мозку. Нервова система людини.
3. Поняття акцентуації в психології. Екзальтований тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Поняття критики та її зміст. Правила критики.

Варіант № 16

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Свідомість і самосвідомість у психології: загальна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Емотивний тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Сутність спілкування та його характеристика.

Варіант № 17

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Етапи розвитку психіки в живому світі (в філогенезі).
3. Флегматичний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.
4. Загальна характеристика типів спілкування: комунікація, інтеракція, перцепція.

Варіант № 18

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Мотиви і потреби. Піраміда А. Маслоу: загальна характеристика.
3. Холеричний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.
4. Комунікативний процес і його складові: загальна характеристика.

Варіант № 19

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Відчуття: визначення, види – загальна характеристика.
3. Флегматичний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.
4. Вербальне спілкування та його характеристика.

Варіант № 20

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Особистість у психології: біологічне і соціальне, діяльність, соціалізація, етапи формування особистості.
3. Поняття акцентуації в психології. Тривожний тип акцентуації особистості. Мій тип темпераменту.
4. Невербальне спілкування та його характеристика.

Варіант № 21

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Психологічна характеристика потреб і мотивів.
3. Холеричний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.
4. Бар'єр спілкування і типові помилки спілкування.

Варіант № 22

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Мислення: процес, дії та операції, види, розлади – загальна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Демонстративний тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Методи слухання та їх характеристика.

Варіант № 23

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Увага: сутність, властивості, види, розлади – загальна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Збудливий тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Види спілкування та їх характеристика.

Варіант № 24

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Уява: психологічна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Екзальтований тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Стрес – загальна характеристика.

Варіант № 25

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Здібності і задатки: психологічна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Збудливий тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Різниця між чоловіком і жінкою в процесі спілкування.

Варіант № 26

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Воля: психологічна характеристика. Етапи вольової дії.
3. Поняття акцентуації в психології. Циклотимний тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Конфлікт: загальна характеристика.

Варіант № 27

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.
2. Здібності і задатки: загальна характеристика.
3. Поняття акцентуації в психології. Дистимічний тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.
4. Сутність спілкування та його характеристика.

Варіант № 28

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.

2. Мислення: процес, дії та операції, розлади – загальна характеристика.

3. Меланхолічний темперамент: загальна характеристика. Мій тип темпераменту.

4. Виступ і підготовка до нього: загальна характеристика.

Варіант № 29

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.

2. Увага: психологічна характеристика.

3. Поняття акцентуації в психології. Гіпертимічний тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.

4. Критика: загальна характеристика. Правила ефективної критики.

Варіант № 30

1. Що таке психологія. Предмет психологічного дослідження. Основні етапи розвитку психології.

2. Пам'ять: сутність, види, процеси, розлади – загальна характеристика.

3. Поняття акцентуації в психології. Збудливий тип акцентуації особистості. Мої риси акцентуації.

4. Спілкування керівника з підлеглими: загальна характеристика.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

2. Засекіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та між-особове спілкування : навчальний посібник для студентів ВНЗ. 2-ге вид. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 216 с.

3. Савчин М. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Академія, 2018. 344 с.

4. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 296 с.

5. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. Київ: Вища школа, 2006. 487 с.

Додаткова

1. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Вид. 3-тє, перероб. та допов. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 272 с.

2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 352 с.

3. Лукацкий М. А., Остренкова М. Е. Психология: учебник. 3-е изд., испр. и доп. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017. 704 с.

4. Столяренко Л. Д., Столяренко В. Е. Общая психология: учебник для академического бакалавриата. Москва: Юрайт, 2018. 355 с.

5. Общая психология / под ред. А. В. Петровского. Москва: Просвещение, 1976. 479 с.

6. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. Москва: Аспект Пресс, 2001. 290 с.

7. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии. Информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека». Москва: РПА, 2006. 276 с.

8. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2005. 560 с.

Інформаційні ресурси

1. Психологія. *ПостНаука*. URL: <https://postnauka.ru/themes/psihologiya> (дата обращения: 20.01.2020).

2. The Human Body. *BBC Documentary*. URL: <https://www.bbc.co.uk/programmes/p00tcklj/episodes/guide> (Last assessed 20 January 2021).

3. Human Senses. *BBC Documentary*. URL: <http://www.infocobuild.com/books-and-films/science/human-senses.html> (Last assessed 20 January 2021).

4. Brain Story. *BBC Documentary*. URL: <http://www.infocobuild.com/books-and-films/science/brain-story-bbc.html> (Last assessed 20 January 2021).

5. The Human Mind. *BBC Documentary*. URL: <https://topdocumentaryfilms.com/the-human-mind/> (Last assessed 20 January 2021).

6. The Secret You. *BBC Documentary*. URL: <https://documentaryheaven.com/horizon-the-secret-you/> (Last assessed 20 January 2021).

7. Human Instinct. *BBC Documentary*. URL: <https://www.bbc.co.uk/programmes/b00pfrv4/episodes/guide> (Last assessed 20 January 2021).

ЗМІСТ

Мета і завдання навчальної дисципліни	3
Зміст навчальної дисципліни «Основи психологічних знань»	5
Плани семінарських занять	7
Форми семінарської та самостійної роботи, шкала оцінювання	19
Питання вихідного контролю	22
Варіанти контрольних робіт	23
Список використаної літератури	31

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАДАТОК

Навчальне видання

БОБІНА Олег Валерійович
КОРЕНЄВА Юлія Петрівна
ЛЯШКО Анастасія Валеріївна

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
з навчальної дисципліни
«ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ»

Комп'ютерне складання та верстання *В. В. Москаленко*
Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 2,2. Тираж 100 прим. Вид. № 4. Зам. № 2402-12.

Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54025

E-mail : publishing@nuos.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.