

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки
до вивчення курсу
для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Київ 2022

УДК 37.013.044

П86

Укладач І. М. Мороз, старш. викладач

Рецензент Р. А. Калениченко, канд. педагог. наук, доцент

Відповідальний за випуск К. І. Почка, д-р техн. наук, доцент

*Затверджено на засіданні кафедри професійної освіти, протокол
№ 8 від 21 грудня 2022 року.*

В авторській редакції.

Психологія : методичні вказівки до вивчення курсу / уклад.
П86 І. М. Мороз. – Київ : КНУБА, 2023. – 36 с.

Розглянуто вимоги підготовки до практичних занять та самостійної роботи студентів. Містять змістовні модулі, ключові слова тем, список літератури для самостійної підготовки, а також вимоги до написання і оформлення індивідуальних робіт.

Призначено для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

© КНУБА, 2023

Загальні положення

Навчальна програма призначена для підготовки студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», з метою навчити їх загальних основ психології: психології особистості, діяльності, спілкування, взаємовідносин і взаємостосунків, міжособистісного пізнання та елементів психологічного забезпечення переговорів, щоби допомогти студентам розібратися у власному психічному житті та психічному житті оточуючих для цілеспрямованого вивчення їх поведінки, діяльності. Знання з психології є важливим фактором розвитку в студентів професійної компетентності, ініціативи, творчого ставлення до праці, психологічної культури.

Психологія є основою вивчення психологічних особливостей та психічних станів людини для психологічного забезпечення діяльності.

Маючи важливе світоглядне значення, психологія є основою професійної підготовки, даючи засади розвитку індивідуальності, формування особистості, вихованню суспільно активного громадянина. Психологія має ставити в центр навчально-виховного процесу особистість і відповідно до цього здійснювати індивідуальний підхід щодо впливів на кожний суб'єкт навчальної дисципліни.

Самостійна підготовка студентів до занять виконується за спеціальними завданнями, які включають основний матеріал з теми, список рекомендованої літератури. Кожен студент готує реферат на одну з тем, що вивчаються, реферати обговорюються за принципом «круглого столу».

Контроль за навчанням слухачів проводиться шляхом перевірки засвоєння матеріалу в ході та наприкінці занять, взаємоконтролю.

Мета та завдання

Метою викладання дисципліни є формування у студентів чітких уявлень про вибрану професію, її багатогранність та важливість в умовах демократизації суспільства, інтенсивного впровадження нових педагогічних технологій у навчальні процеси ДНЗ з урахуванням психологічних особливостей діяльності в системі «людина-людина».

Завдання дисципліни полягає у доступному викладанні загальних положень освітньо-професійної підготовки та реформування вищої освіти через застосування психологічних рекомендацій, а саме:

- організації навчального процесу у навчальному закладі та організації роботи учнів протягом навчального року;
- супроводження психологічної (соціально-психологічної) адаптації

учнів до навчального закладу та навчальної діяльності;

- індивідуалізації навчання з урахуванням індивідуально-психологічних якостей учнів;
- прищеплення прагнення і навичок до самонавчання, самовиховання і самовдосконалення протягом всього активного трудового життя.

Студенти повинні знати:

- основні закономірності психічного розвитку людини в онтогенезі, рушійні сили розвитку психіки людини, детермінанти психічного розвитку дитини, підлітка, умови, які забезпечують особистісний ріст та творчий розвиток індивіда;
- предмет, завдання та методи психології, наукові підходи до розуміння психічного розвитку людини; характеристики вікових груп, вікових норм розвитку людини; завдання, які стоять перед індивідом на кожному віковому періоді, ознаки вікових криз;
- динаміку психічного та особистісного розвитку індивіда;
- особливості психосоціальної ситуації розвитку на різних етапах онтогенезу;
- принципи функціонування, методи роботи в групі активного соціально-психологічного навчання (АСПН), закономірності, етапи розвитку групи;
- співвідношення між свідомим та несвідомим у діяльності людини, характеристику різновидів психічних захистів;

Студенти повинні вміти:

- самостійно працювати з науковою літературою, з першоджерелами, готувати реферативні роботи;
- використовуючи теоретичні та методичні положення в контексті психокорекційної роботи, уміти планувати, та проводити бесіду з метою проведення групової та індивідуальної консультативної роботи
- визначати особливості протікання вікових криз;
- аналізувати психосоціальну ситуацію розвитку суб'єкта;
- формулювати рекомендації батькам, педагогам по створенню оптимальних умов розвитку дітей різного віку;
- визначати особливості та рівень розвитку психічних процесів суб'єкта, їх відповідність нормам для різного віку;
- моделювати різні ситуації й випробовувати нові форми поведінки;
- досліджувати усталені особистісні характеристики індивіда, які впливають на стосунки у професійній та побутовій сфері.

Компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Код	Зміст	Програмні результати
Інтегральна компетентність		
ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в професійній освіті, що передбачає застосування певних теорій і методів педагогічної науки та інших наук відповідно до спеціалізації і характеризується комплексністю та невизначеністю умов	ПР 10. Знати основи психології, педагогіки, а також фундаментальних і прикладних наук (відповідно до спеціалізації) на рівні, необхідному для досягнення інших результатів навчання, передбачених цим стандартом та освітньою програмою. ПР 11. Володіти психолого-педагогічним інструментарієм організації освітнього процесу, уміти проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти
Загальні компетентності (ЗК)		
ЗК 8	Навички міжособистісної взаємодії	ПРН 16. <i>Демонструє</i> знання основ психології особистості, характеристики психологічних процесів, психічних станів та психологічних якостей особистості, основ соціальної психології груп і колективу; <i>визначає</i> особливості формування особистості у різні вікові періоди
Фахові компетентності (ФК)		
ФК 7	Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості	ПРН 16. <i>Демонструє</i> знання основ психології особистості, характеристики психологічних процесів, психічних станів та психологічних якостей особистості, основ соціальної психології груп і колективу; <i>визначає</i> особливості формування особистості у різні вікові періоди

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Природничо-наукові основи психології Змістовий модуль 1. Природа психіки і предмет психологічної науки

Тема 1.1. Психологія як система знань про природу психіки

Наукова, життєва та народна психологія. Розвиток наукових знань про природу психіки. Роль спадковості і суспільного середовища у розвитку психіки. Розвиток вищої нервової діяльності людини. Умовні та безумовні рефлексі. Мозок і психіка.

Тема 1.2. Принципи, методи, стан і структура сучасної психології

Визначення об'єкта, предмета, методів та завдань психології. Галузі психологічної науки. Зв'язок психології із професійно-орієнтованими та загально-освітніми дисциплінами. Принципи психологічної науки. Психологія в системі наук.

Змістовий модуль 2. Когнітивна та афективна сфери особистості

Тема 2.1. Характеристика психічних пізнавальних процесів

Поняття про відчуття та сприймання. Види властивості відчуттів та сприймань. Класифікація. Відчуття та сприймання як активні процеси пошуку і обробки інформації.

Тема 2.2. Вищі психічні пізнавальні процеси

Пам'ять: види, процеси, характеристики. Асоціації та їх види. Методики дослідження пам'яті.

Увага: види, характеристики, властивості, природа. Розвиток і виховання уваги.

Мислення та інтелект: класифікація, принципи, проблеми. Мислення і мовлення.

Тема 2.3. Афективна сфера в свідомості особливості

Емоції та воля. Емоції та почуття. Класифікації, розвиток вольових якостей особистості. Психічні стани особистості, їх вияви та характеристика. Зв'язок афективної та пізнавальної сфер особистості.

Тема 2.4. Творчі та інтелектуальні властивості особистості

Уява і творчість. Види і прийоми уяви. Уява і фантазія. Творчість як необхідність у розв'язуванні творчих задач.

Творче натхнення творча харизма, творчий тренінг. Інтелектуальні особливості особистості в навчанні та творчості.

Модуль 2. Соціально-психологічна характеристика особистості і групи

Змістовий модуль 3. Склад і структура особистості

Тема 3.1. Основні концепції і теорії особистості

Фрейдизм і неофрейдизм: гуманістичні теорії особистості. Особистість в "описовій психології". Основні вітчизняні школи розвитку особистості. Погляди Ананьева, Костюка, Леонтьєва, Рубінштейна на особистість. Індивід, особистість, індивідуальність.

Тема 3.2. Генетичний аспект особистості

Поняття задатків та здібностей. Структура особистості. Індивідуальні відмінності в здібностях людей. Знання, вміння, навички, їх роль в розвитку особистості.

Тема 3.3. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні властивості особистості

Темперамент, фізіологічні основи темпераменту, основні типи темпераменту. Місце і роль темпераменту в житті людини. Характер, умови формування, вікові особливості характеру. Акцентуації характеру за К. Леонхардом. Зв'язок темпераменту і характеру.

Змістовий модуль 4. Соціально-психологічна сфера особистості. Діяльність особистості

Тема 4.1. Соціалізація особистості

Процес, ефекти, атитюди та диспозиції. Соціальний розвиток та виховання особистості.

Тема 4.2. Соціально-психологічні феномени в групі

Групи: види, параметри, класифікація, закономірності функціонування груп. Міжособистісні стосунки в групі. Механізми взаємовпливу. Типи міжособистісних стосунків в групі.

Тема 4.3. Спілкування як феномен привабливості і взаємовпливу

Спілкування як комунікація: невербальна, вербальна комунікація. Функція спілкування. Спілкування і діяльність. Види взаємовпливу у спільній діяльності. Сумісність і спрацьованість. Стилi спілкування, стадії спілкування. Подолання бар'єрів спілкування.

Тема 4.4. Конфліктні ситуації і шляхи їх розв'язання

Структура конфлікту, динаміка конфлікту. Функції та типологія, конфліктів. Основні стилі поведінки при розв'язанні конфліктів. Тренінг безконфліктного спілкування. Конфлікт ролей. Посередництво в конфлікті.

Тема 4.5. Міжособистісне розуміння

Лідерство і керівництво в малій соціальній групі. Адекватність розуміння поведінки інших людей. Стадії міжособистісного розуміння; феномени ідентифікації, емпатії, рефлексії.

Види навіювання та взаємовпливу. Сумісність та спрацьованість. Соціально-психологічний клімат в групі.

Методичні вказівки і рекомендації щодо підготовки та проведення практичних занять

Практичне заняття – це форма навчального заняття, на якому педагог організує детальний розгляд зі студентами окремих теоретичних положень навчального предмета й формує в них уміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального практичного виконання відповідно до сформульованих завдань. Практичні заняття можуть існувати у вигляді спеціальних, технічних тощо. Особливе та надзвичайно важливе місце серед них посідають спеціальні заняття, які безпосередньо формують, розвивають і вдосконалюють майстерність. У закладах вищої освіти можна успішно організовувати та здійснювати рольові ігри, педагогічні практики, мозкові штурми, лабораторні роботи, тренування, які передбачають глибоку, всебічну і різноманітну підготовку

їх учасників, уміння здійснити складні розумові дії та вимагають від них значних емоційно-вольових зусиль.

Більш якісному проведенню практичних занять сприяє методично правильно проведений *інструктаж* – короткі, лаконічні та чіткі вказівки щодо виконання тих чи інших дій. Він, як правило, передуює проведенню різних вправ, практичних робіт і характеризується дуже стислою формою викладання вказівок про місце, час і послідовність виконання певних практичних дій.

Інструктаж є важливою складовою частиною забезпечення високого рівня проведення заняття. Тому інструктаж вимагає відповідної змістовної та методичної підготовленості. Для якісного проведення інструктажу, виходячи з передового педагогічного досвіду, можна запропонувати *такий алгоритм дій*:

- чітке формулювання теми, мети та послідовності інструктажу;
- визначення правил, методів, прийомів, способів, засобів проведення заняття, всебічне обґрунтування методики його організації;
- визначення критерії оцінки опанування суб'єктами учіння відповідних знань, навичок та умінь;
- нагадування теоретичних основ практичних дій;
- докладне пояснення запланованих навчальних дій, які буде виконувати студент, використовуючи водночас відповідні засоби наочності;
- визначення найбільш ефективних і оптимальних способів і прийомів реалізації навчальних дій і завдань (бажано демонструвати їх певними дидактичними прийомами та засобами показу);
- ознайомлення студентів з тими ситуаціями та предметами, які використовуватимуться під час занять;
- показ моделі певних дій;
- перевірка правильного розуміння мети, сутності й ролі заняття і моделі та методів їх реалізації;
- уточнення питань, які можуть викликати певні труднощі під час проведення практичних занять;
- перевірка глибини сприйняття і способів виконання основних елементів дій суб'єктами учіння, зазначення причин і характеру помилок, які найчастіше мають місце під час проведення цього заняття, та способів їх уникнення;
- надання допомоги здобувачам вищої освіти у виборі додаткової літератури, наочних матеріалів, матеріальної бази та способів їх використання;

– зазначення місця, змісту, методу та форми самостійної праці над проблемами майбутнього заняття.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок студентів, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку і оцінювання.

Теми практичних занять

№	Назва теми
1	Головні методи психологічного дослідження. Спостереження
2	Опитування як метод вивчення особистості та групи
3	Соціометрія як метод вивчення взаємовідносин в колективі та групі
4	Методи вивчення психічних пізнавальних процесів
5	Методи вивчення психічних властивостей особистості
6	Динаміка конфліктних стосунків. Технології управління конфліктами
7	Методики вивчення мнемічних властивостей особистості .
8	Етапи формування психологічного клімату в малій соціальній групі
9	Інтелектуальний потенціал особистості. Самооцінка інтелекту
10	Самооцінка особистісної та ситуативної тривожності. Діагностика психічних станів
11	Соціально-психологічний тренінг ділового спілкування. Розвиток навичок спілкування
12	Форми педагогічного навчання й умови його ефективності
13	Діагностика та корекція міжособистісних конфліктів в педагогічному процесі
14	Конфлікт ролей. Методики вивчення стилю реагування в конфліктній ситуації
15	Умови та особливості збереження психічного та фізичного здоров'я. Поняття психологічного вигорання педагога

Практичне заняття 1

Головні методи психологічного дослідження. Спостереження

Мета: визначити основні методи психологічного дослідження в психології (спостереження, експеримент); охарактеризувати основні теоретичні засади застосування спостереження в практиці психологічних досліджень.

Питання для відпрацювання

1. Загальна характеристика спостереження.
2. Види спостереження та їх особливості.
3. Недоліки та позитивні аспекти спостереження.
4. Практика застосування методу спостереження у навчальній групі.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити методику для застосування методу спостереження у практиці педагогічної діяльності.
2. Охарактеризувати недоліки та позитивні аспекти спостереження.

Література для використання

1. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник. – Київ: Либідь, 2004. – 558 с.
2. Винославська О.В. Психологія: навч. посіб. – Київ: ІНК ОС, 2005. – 352 с.
3. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Практична психологія в економіці і бізнесі: навч. посіб. – Київ.: Лібра, 2000. – 280 с.
4. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник. – Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.

Практичне заняття 2

Опитування як метод вивчення особистості та групи

Мета: визначити поняття опитування як методу дослідження особистості та групи; описати практику опитування, сфери застосування опитування.

Питання для відпрацювання

1. Види опитування.
2. Галузі застосування опитування.
3. Типи запитань і анкет, правила формування питань.
4. Етапи роботи при підготовці до опитування.
5. Практика проведення опитування на задану тему.

Завдання для самостійної роботи .

1. Визначити основні теоретичні підходи до використання опитування у практиці педагогічної роботи.
2. Визначити етапи проведення опитування у практиці психологічних досліджень.

Література для використання

1. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. – Київ: Просвіта, 2001. – 416 с.
2. Киричук О. В., Роменць В. А. Основи психології: підручник. 2-ге вид. – Київ: Либідь, 2005. 632 с.
3. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посіб. – Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2001. – 247 с.
4. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посіб. – Київ: Либідь, 2002. – 560 с.

Практичне заняття 3

Соціометрія як метод вивчення взаємовідносин в колективі та групі

Мета: сформувані у студентів вміння використовувати соціометричні дослідження для характеристики взаємовідносин в колективі та групі.

Питання для відпрацювання

1. Соціометрія як метод вивчення взаємовідносин у психології.
2. Напрями, засоби, форми соціометричного дослідження.
3. Практика застосування соціометрії у роботі педагога.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити основні теоретичні підходи до використання соціометрії у практиці педагогічної роботи.
2. Визначити етапи проведення соціометрії у практиці психологічних досліджень.

Література для використання

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів ВНЗ. – Київ: Ельга, 2003. – 400 с.
2. Корольчук М.С, Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія: схеми, методики: навч.посіб. – Київ: КиМУ, 2004. – 300 с.

Практичне заняття № 4

Методи вивчення психічних пізнавальних процесів

Мета: закріпити знання студентів про психічні пізнавальні процеси; визначити методи дослідження пам'яті та уваги особистості.

Питання для відпрацювання

1. Методи дослідження зорової, слухової та оперативної пам'яті.
2. Вправи для розвитку пам'яті.
3. Методики вивчення деяких характеристик уваги (кільця Ландольта, розташування чисел).
4. Вправи для розвитку уваги.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити методики для дослідження психічних процесів.
2. Охарактеризувати сучасні теорії та механізми емоцій.

Література для використання

1. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник. – Київ: Либідь, 2004. – 558 с.
2. Винославська О.В. та ін. Психологія: навч.посіб.: – Київ: ІНКІОС, 2005. – 352 с.

3. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Практична психологія в економіці і бізнесі: навч. посіб. – Київ: Лібра, 2000. 280с.

Практичне заняття № 5

Методи вивчення психічних процесів особистості

Мета: закріпити знання студентів про індивідуально психологічні властивості особистості (темперамент, характер), визначити методику їх дослідження та зв'язок в структурі особистості.

Питання для відпрацювання

1. Методики дослідження темпераменту.
2. Зміст психодіагностичних методик дослідження темпераменту особистості.
3. Практика застосування методик вивчення темпераменту особистості
4. Визначити основні підходи до вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості у сучасній психології.
5. Визначити методики дослідження темпарементальних особливостей людини.

Література для використання

1. Осьодло В.І. Методологічні та теоретичні проблеми психології: курс лекцій. – Київ: КиМУ, 2004. – 281 с.
2. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник. – Київ: Либідь, 2004. – 558 с.
3. Винославська О.В. та ін. Психологія: навч.посіб. – Київ: ІНК ОС, 2005. – 352 с.
4. Крайнюк В.М. Основні положення теорії тривоги // зб. наук. пр., випуск 1(8). – Київ: КВГІ, 2002. – С. 20-26.
5. Крайнюк В.М. Становлення і розвиток феномену агресії // зб. наук. пр., випуск 2 (7). – Київ: КВГІ, 1998. – С. 14-19.

Практичне заняття №6

Динаміка конфліктних ситуацій.

Технологія управління конфліктами

Мета: Визначити різницю між поняттями: конфліктна ситуація, конфлікт; навчити основним технологіям управління конфліктами.

Питання для відпрацювання

1. Тренінг безконфліктного спілкування.
2. Конфлікт ролей.
3. Посередництво у конфлікті.
4. Технології розв'язання конфліктів.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити види конфліктів у соціальному середовищі.
2. Охарактеризувати основні підходи до розв'язання конфліктів.

Література для використання

1. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін.: Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. – Київ: Просвіта, 2001. – 416 с.
2. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник. – Київ.: Либідь, 2004. – 558 с.

Практичне заняття 7

Методики вивчення мнемічних властивостей особистості

Мета: закріпити знання студентів про мнемічні властивості особистості (спрямованість, здібності, задатки, потреби, потяги); навчити методикам їх вивчення.

Питання для опрацювання

1. Генетичний аспект особистості.
2. Класифікація потреб.
3. Практики дослідження мнемічних властивостей особистості.

Завдання для самостійної роботи.

1. Визначте прояви загальних здібностей особистості у педагогічній діяльності.
2. Визначте методики дослідження педагогічних здібностей.

Література для використання

1. Психологія / за ред. Трофімова Ю.Л. – Київ: Либідь, 2004. – 558 с.
2. Психологія: навч. посібник / за ред. О.В. Винославської та ін. – Київ: ІНК ОС, 2005. – 352 с.
3. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Практична психологія в економіці і бізнесі: навч. посібник. – Київ: Лібра, 2000. – 280 с.

Практичне заняття № 8

Етапи формування психологічного клімату в малій соціальній групі

Мета: розкрити поняття психологічного клімату; оцінити психологічний клімат своєї студентської групи; навчитися методиці визначення індексу групової згуртованості.

Питання для відпрацювання:

1. Методика оцінки психологічної атмосфери у групі (колективі).
2. Оцінка мікроклімату студентської групи.
3. Психологічний клімат класного колективу.

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з Наказом Міністра освіти та науки України від 14.08.2000 р. № 385 про «Типове положення про центри практичної психології і соціальної роботи».
2. Ознайомитися з Наказом Міністра освіти України від 03.05.1999 р. № 127 про «Положення про спсихологічну службу системи освіти».
3. Ознайомитися з Положенням про психологічний кабінет.

Література для використання

1. Панок В., Титаренко Т., Лепелева Н. та ін. Основи практичної психології: підручник. – Київ: Либідь, 2009. – 536 с.
2. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. – Київ: ІНКОС, 2002 – 272 с.
3. Соціальна педагогіка / за ред. Коваль Л.Г. та ін. – Київ, 2003. – 156 с.
4. Наказ Міністра освіти та науки України від 14.08.2000 р. № 385 про «Типове положення про центри практичної психології і соціальної роботи».
5. Ягупов В.В. Педагогіка: навч. посіб. – Київ: Либідь, 2002. – 560 с.

Практичне заняття № 9

Інтелектуальний потенціал особистості. Самооцінка інтелекту

Мета: охарактеризувати інтелектуальний потенціал особистості; дослідити методики вивчення інтелекту.

Питання для відпрацювання

1. Інтелектуальний потенціал особистості.
2. Самооцінка інтелекту.
3. Практика вивчення інтелекту особистості у професійних цілях

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити основні підходи до вивчення інтелектуальних властивостей особистості.
2. Визначити методики дослідження інтелекту.

Література для використання

1. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посіб. – Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2001. – 247 с.
2. Психодіагностика / упоряд.: Л. Терлецька, О. Плавник. – Київ: Шкільний світ, 2002. – 112 с.
3. Основи психології: підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. 2-е вид. – Київ: Либідь, 2005. – 32 с.

Практичне заняття № 10

Самооцінка особистісної та ситуативної тривожності.

Діагностика психічних станів

Мета: Закріпити знання студентів про поняття: психологічний стан, самооцінка особистості, ситуативна тривожність; визначення методики дослідження психічних станів особистості.

Питання для відпрацювання

1. Самооцінка особистісної та ситуативної тривожності.
2. Діагностика психічних станів особистості.
3. Методи регуляції психічного стану на виробництві.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити основні засади дослідження психічних станів особистості.
2. Визначити методики дослідження психічних станів особистості.

Література для використання

1. Вікова і педагогічна психологія / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. - Київ: Просвіта, 2001. -416 с.
2. Основи психології: підручник / За заг. ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. - 2-е вид. -Київ: Либідь, 2005 .-632 с.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посіб. - Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2001. - 247 с.

Практичне заняття № 11

Соціально-психологічний тренінг ділового спілкування.

Розвиток навичок спілкування

Мета: сформувати та закріпити вміння навичок педагогічного спілкування; розвивати комунікативну компетентність; тренувати вміння налагоджувати контакти.

Питання для відпрацювання

1. Розвиток навичок спілкування.
2. Комунікативна компетентність.
- 3.Тренування спостережливості та вміння налагоджувати стосунки.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити можливості соціально-психологічного тренінгу у діловому спілкуванні.
2. Визначити головні положення і поняття психології спілкування.

Література для користування

1. Основи психології / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – Київ: Либідь, 2001. – 632 с.

2. Психологія: підручник / за заг. ред. Ю.Л.Трофімова. – Київ: Либідь, 2005. – 558 с.

3. Психологія педагогічної праці: навч. посіб. / І.М. Цимбалюк. – Київ; Професіонал, 2004. – 48с.

Практичне заняття № 12

Форми педагогічного навіювання й умови його ефективності

Мета: Визначити форми та види навіювання у педагогічній діяльності; взаємозв'язок переконання і навіювання. Розкрити форми і умови ефективності педагогічного навіювання.

Питання для опрацювання.

1. Види і форми педагогічного навіювання.
2. Навіювання і релаксація.
3. Взаємозв'язок переконання і навіювання.

Завдання для самостійної роботи.

1. Визначте умови ефективності педагогічного навіювання.
2. Визначте основні психологічні прийоми впливу на особистість студента (учня).

Література для користування

1. Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - Київ: Либідь, 2001.-632 с.
2. Психологія: підручник / За заг. ред. Ю.Л.Трофімова. - Київ: Либідь, 2005. - 558 с.
3. Психологія педагогічної праці: навч.посіб. / І.М. Цимбалюк. - Київ; Професіонал, 2004. – 80с.

Практичне заняття 13

Діагностика та корекція міжособистісних конфліктів у педагогічному процесі

Мета: Закріпити знання студентів з теми: «Конфлікти»; навчити умовам оволодіння педагогічним тактом; визначити психологічні засади виникнення конфліктів в педагогічному процесі.

Питання для опрацювання

1. Поняття педагогічного такту.
2. Динаміка педагогічних конфліктних ситуацій.
3. Управління конфліктами.

Завдання для самостійної роботи.

1. Визначте психологічні засади виникнення конфліктів у педагогічному процесі.

2. Практичні вправи, спрямовані на оптимізацію безконфліктного спілкування.

Література для використання

1. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін.: навч. посіб. – Київ: Просвіта, 2001. – 416 с.
2. Основи психології: підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. -2-ге вид. – Київ: Либідь, 2005.– 632 с.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посіб. – Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2001. – 247 с.
4. Цимбалюк І.М. Психологія педагогічної праці: навч. посіб. – Київ: Професіонал, 2004. – 76 с.

Практичне заняття 14

Конфлікт ролей. Методики вивчення стилю реагування в конфліктній ситуації

Мета: Визначити поняття: «Конфлікт ролей», «Конфліктна ситуація», розкрити основні стилі поведінки при розв'язанні конфлікту; навчитися застосовувати методику У. Томаса під час діагностики конфліктної ситуації.

Питання для опрацювання

1. Конфлікт ролей.
2. Стратегія поведінки в конфліктній ситуації.
3. Правила поведінки в умовах конфлікту.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити основні стилі поведінки при розв'язанні конфліктів.
2. Методики вивчення стилю реагування в конфліктній ситуації.

Література для використання

1. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – Київ: Просвіта, 2001. – 416 с.
2. Основи психології: підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А.Роменця. 2-ге вид. – Київ: Либідь, 2005. – 32 с.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посіб. – Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2001. – 247 с.
4. Цимбалюк І.М. Психологія педагогічної праці: навч. посіб. – Київ: Професіонал, 2004. – 76 с.

Практичне заняття 15

Умови та особливості збереження психологічного та фізичного здоров'я. Питання психологічного вигорання педагога.

Мета: Визначити умови збереження психологічного та фізичного здоров'я. Особливості поняття «психологічне вигорання педагога». Сформулювати основні риси професійної педагогічної діяльності.

Питання для опрацювання.

1. Поняття психічного здоров'я.
2. Поняття фізичного здоров'я.
3. Умови та особливості збереження психічного та фізичного здоров'я в педагогічній діяльності.

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомтеся з поняттям «професійна надійність» інженера-педагога.
2. Дайте загальну характеристику безпечної діяльності фахівця.
3. Визначте причини психологічного вигорання педагога.

Література для використання

1. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – Київ: Просвіта, 2001. – 416 с.
2. Основи психології: підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. 2-ге вид. – Київ: Либідь, 2005. – 632 с.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посіб. – Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2001. – 247 с.

Вказівки до самостійної роботи студентів під час підготовки до практичних занять

Робоча навчальна програма дисципліни «Психологія», крім аудиторних занять, передбачає обов'язково самостійну роботу студентів, яка має на меті поглиблення, розширення та систематизацію вже здобутих знань, формування і розвиток творчих навичок і вмінь роботи з навчальними матеріалами, науковою літературою тощо.

У процесі самостійної роботи студенти мають формувати та розвивати такі навички та уміння:

- організації самостійної навчальної діяльності;

- самостійної роботи в бібліотеці з каталогами, літературними джерелами, електронним фондом бібліотеки КНУБА, у навчально-методичному кабінеті кафедри професійної освіти;

- роботи з навчальною, спеціально, навчально-методичною, науковою та науково-популярною, довідковою літературою;

- конспектування літературних джерел;

- опрацювання статистичної інформації.

Кожен студент для забезпечення ефективності своєї навчальної діяльності має раціонально її організовувати. У зв'язку з цим важливим є правильне складання плану своєї навчальної діяльності. Необхідно, щоб цей план був реальним, оптимальним, послідовним і системним для того, щоб його реалізація дала позитивні результати.

Студент для ефективної підготовки до практичних занять та забезпечення успішності самостійної роботи значну частину часу має виділяти для роботи в бібліотеці та читальному залі. У зв'язку з цим йому необхідно особливу увагу звертати на культуру роботи з каталогами (алфавітним і тематичним), навчитися швидко знаходити у них необхідну літературу. Суттєвою допомогою студенту може бути його власний тематичний каталог з проблем спеціальності, що суттєво впорядковує, систематизує, сприяє економії часу та сприяє ефективній навчальній діяльності. У цей каталог зазвичай входять монографії, підручники, навчальні та навчально-методичні посібники, брошури, наукові статті та методичні матеріали.

Відібрана для самостійного опрацювання психолого-педагогічна література може бути різною як за обсягом наукових відомостей, так і за характером їхнього викладу.

Процес читання літератури має відбуватися повільно, вдумливо, до незрозумілих проблемних питань слід обов'язково повертатися, наводити довідки, щоб усвідомити суть думки автора. Нові наукові терміни та поняття слід відразу ж з'ясувати за тлумачними словниками, енциклопедіями або спеціалізованими довідниками. У процесі роботи з літературою корисно робити виписки найважливіших думок, формулювань, окремих висловів на окремих аркушах паперу із зазначенням автора, джерела, сторінок і абзаців. Для кращого засвоєння матеріалу, розвитку творчого мислення основний зміст прочитаного доцільно формулювати та записати у вигляді тез.

Конспект є стислим викладом суті опрацьованого наукового і навчального матеріалів, тому він має бум стислим, змістовним і записаним своїми змістовній формі, сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Самостійна робота

№	Назва теми
Модуль 1. Природничо-наукові основи психології	
1	Тема 1.1. Психологія як система знань про природу психіки
2	Тема 1.2. Принципи, методи, стан і структура сучасної психології
3	Тема 2.1. Характеристика психічних пізнавальних процесів
4	Тема 2.2. Вищі психічні пізнавальні процеси
5	Тема 2.3. Афективна сфера в свідомості особистості
6	Тема 2.4. Творчі та інтелектуальні властивості особистості
Модуль 2. Соціально-психологічна характеристика особистості і групи	
7	Тема 3.1. Основні концепції і теорії особистості
8	Тема 3.2. Генетичний аспект особистості
9	Тема 3.3. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні властивості особистості
10	Тема 4.1. Соціалізація особистості
11	Тема 4.2. Соціально-психологічні феномени в групі
12	Тема 4.3. Спілкування як феномен привабливості і взаємовпливу
13	Тема 4.4. Конфліктні ситуації і шляхи їх розв'язання
14	Тема 4.5. Міжособистісне розуміння

Організація та методика проведення захисту індивідуального завдання (реферату)

У ході відпрацювання навчальних проблем на практичних заняттях студенти презентують заздалегідь підготовлені мініреферати, виступи, повідомлення, які мають за часом презентації не перевищувати 5-7 хв. Решта студентів, виступаючи в ролі опонентів, можуть наводити контраргументи, доповнення, уточнення у вигляді також виступів.

Мета таких виступів полягає:

- в одержанні студентами додаткової інформації з курсу;
- у відпрацюванні навичок формування доповіді (з урахуванням композиційних складових, регламенту, специфіки готовності приймати інформацію);

- у вдосконаленні навичок прилюдного виступу (вміння студента триматися перед аудиторією: контроль уваги слухачів, грамотність виступу);

- у набутті умінь студентів аргументовано відповідати на питання.

Виконання цього завдання *оцінюється* двома оцінками:

- 1) за роботу з літературою, зміст та композицію повідомлення;
- 2) безпосередньо за успішне повідомлення (тобто відповідність регламенту, рівень володіння матеріалом, уміння налагоджувати контакт з аудиторією тощо).

Після мінівиступів і доповнень керівник заняття (з навчальною метою ним може бути призначений студент) робить попередній підсумок і визначає актуальну проблему (або низку проблем) та проводить за нею дискусії (обговорення розраховано на 10-12 хв.). Для ефективного проведення дискусії керівник заняття робить розподіл студентів на підгрупи (варіанти розподілу – довільні). Методами «мозкового штурму», «аналізу конкретної ситуації (квазіситуації)», «рольової гри», «ділової гри», «мозкового штурму» тощо студенти у підгрупах обговорюють навчальну проблему і після відведеного часу презентують свою думку (результат) навчальній групі. Дискусія про проблему обов'язково підсумовується керівником заняття та (або) групою призначених експертів.

Мета роботи в підгрупах і проведення дискусій полягає в навчанні студентів:

- пропонувати студентам актуальну і цікаву проблему та методи її розв'язання;
- організовувати і корегувати роботу в колективі;
- організовувати та ефективно проводити дискусію;
- підбивати підсумки дискусії.
- Виконання цього завдання *оцінюється* двома оцінками:
- за вміння знайти та подати проблему;
- за вміння проводити дискусію.

Індивідуальне завдання – реферат

1. Предмет психології та її завдання.
2. Методи психології.
3. Характеристики процесу сприймання.
4. Характеристика відчуття та сприймання.
5. Увага, її природа та роль у навчальній і трудовій діяльності.
6. Вікові та індивідуальні особливості уваги.
7. Поняття уявлення та уяви.
8. Характеристики мислення.
9. Умови розвитку пам'яті.
10. Загальна характеристика та індивідуальні особливості пам'яті.
11. Уява та її характеристики.
12. Поняття інтелекту.
13. Співвідношення творчості й професіоналізму.
14. Формування довільної уваги в процесі навчальної діяльності.
15. Поняття свідомого і несвідомого в психічній діяльності особистості.
16. Загальна характеристика афективної сфери особистості
17. Класифікації емоцій та їх функції.
18. Фізіологічні основи емоцій і почуттів.
19. Індивідуальні, статеві та вікові відмінності емоційності.
20. Поняття психічного стану. Класифікація психічних етапів.
21. Стрес та його характеристика. Стадії стресу.

22. Фактори регуляції емоційних станів.
23. Класифікація емоцій за статусом, функціями, модальністю.
24. Психологія особистості як самостійна галузь психологічної науки.
25. Основні проблеми психології особистості.

ПИТАННЯ ДО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ № 1

1. Розкрийте основні поняття та категорії психології.
2. Дайте визначення об'єкта, предмета, методів та завдань психології.
3. Розкрийте завдання різних галузей психологічної науки.
4. Дайте характеристику психічних пізнавальних процесів.
5. Розкрийте поняття вищих і нижчих пізнавальних психічних процесів.
6. Види та властивості відчуття і сприймання.
7. Дайте класифікацію відчуттів.
8. Загальна характеристика уяви.
9. Розкрийте поняття – фантазія, мрія, ідеал, творчість як специфічні форми уяви.
10. Поняття про пам'ять.
11. Методики дослідження пам'яті.
12. Мислення та увага як вищі психічні пізнавальні процеси.
13. Загальне поняття про увагу. Види уваги.
14. Довільна та мимовільна увага.
15. Концентрація, обсяг, стійкість, коливання, продуктивність.
16. Методики вивчення уваги.

ПИТАННЯ ДО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ № 2

1. Емоції та воля. Афективна сфера особистості.
2. Класифікація емоцій та почуттів.
3. Визначення волі. Класифікація волі.
4. Психічні стани особистості, методи їх вивчення та регуляція.
5. Психічні стани, їх вияви та характеристика.
6. Види психічних станів. Позитивні та негативні психічні стани.
7. Психічні властивості особистості.
8. Темперамент, характер, здібності – їх зміст та характеристика.
9. Психологічні ознаки спрямованості, потреб, мотивів, цілей.
10. Місце та роль психічних властивостей у житті людини.
11. Психічні утворення особистості.
12. Характеристика психічних утворень – знань, навичок, умінь, звичок.
13. Соціально-психологічна характеристика особистості.
14. Визначення понять: «людина», «особистість», «індивідуальність».

ПИТАННЯ ДО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ № 3

1. Охарактеризувати основні етапи розвитку психіки.
2. Розкрити функції кори великих півкуль головного мозку.
3. Визначити поняття особистості в психології філософії, педагогіці, соціології.
4. Визначити поняття особистості у процесі її розвитку: роль, позиція, компоненти, можливості, скерованість.
5. Визначити поняття: індивід, особистість, індивідуальність.
6. Основні закордонні теорії особистості.
7. Теорія розвитку особистості за З. Фрейдом.
8. Теорія розвитку особистості за А. Маслоу.
9. Теорія розвитку особистості за Рубінштейном.
10. Теорія розвитку особистості за Леонтьєвим.
11. Теорія розвитку особистості за Костюком.
12. Теорія розвитку особистості за Виготським.

ПИТАННЯ ДО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ № 4

1. Соціалізація, соціальний розвиток та виховання особистості.
2. Соціально-психологічний клімат у групі.
3. Види спілкування.
4. Стадії спілкування.
5. Поняття про стилі спілкування.
6. Способи та засоби спілкування.
7. Вербальні, невербальні засоби спілкування.
8. Поняття про конфлікт та основні типи конфліктів.
9. Причини виникнення конфліктів.
10. Функції конфліктів.
11. Виявлення тривожності і агресивності в учасників навчального процесу.
12. Умови та особливості збереження психічного та фізичного здоров'я під час навчального процесу.

Методи контролю

Контрольні заходи передбачають проведення поточного та семестрового контролю.

Поточний (модульний) контроль здійснюється під час проведення практичних та індивідуальних занять з викладачем.

Семестровий контроль виконується за окремим графіком, складеним деканатом факультету.

Засоби контролю засвоєння матеріалу, індивідуальної роботи (реферату) – представлення та захист роботи.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота	Сума
- відвідування лекцій	14
- виконання індивідуальних завдань на практичних заняттях	36
- виконання і захист індивідуального завдання	20
Всього за поточний контроль	70
Підсумковий контроль (іспит)	30
Разом	100

Шкала оцінювання індивідуального завдання (реферату)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
Відмінно	20	відмінне виконання
	17	відмінне виконання з незначною кількістю помилок
Добре	15	виконання вище середнього рівня з кількома помилками
	12	виконання з певною кількістю помилок
Задовільно	10	виконання задовольняє мінімальним критеріям

Підсумкова оцінка з дисципліни (іспит) – 1 (2) семестр

Модулі (кількість балів)		Підсумковий тест (іспит)	Сума
№ 1	№ 2		
40	30	30	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

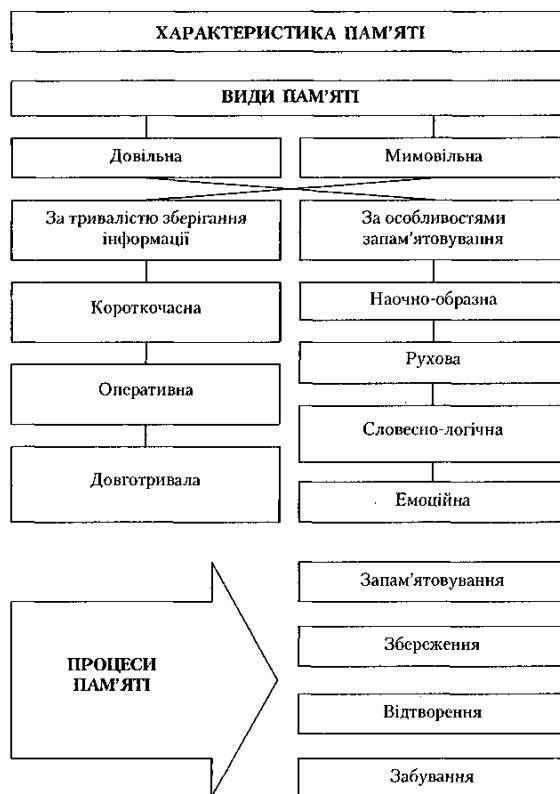
Методичне забезпечення

1. Психологія: методичні вказівки до виконання практичних, індивідуальних та тестових завдань / уклад. І.М. Мороз. – КНУБА, 2018. – 48 с.
2. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. – Львів, 2018. – 172 с.

Інформаційні ресурси

1. <https://mon.gov.ua/ua> – сайт Міністерства освіти і науки України
2. <http://naps.gov.ua/> – сайт Національної академії педагогічних наук України
3. <https://imhttps://imzo.gov.ua/zo.gov.ua/> – сайт Інституту модернізації змісту освіти
4. <http://iea.gov.ua/> – сайт Інституту освітньої аналітики
5. <http://pedpresa.ua/> – освітній портал Педагогічна преса
6. <http://www.nbuv.gov.ua/> – сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського
7. <http://dnrb.gov.ua/ua/history/> – сайт Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В. О. Сухомлинського
8. <http://library.knuba.edu.ua/> – сайт бібліотеки КНУБА
9. <http://org2.knuba.edu.ua/> – сайт організаційно-методичного забезпечення навчального процесу КНУБА

Рекомендації до вивчення дисципліни «Психологія» в опорних конспектах
за навчальним посібником М.С. Корольчука, В.М. Крайнюка, В.М. Марченка
«Психологія: схеми, опорні конспекти, методики»



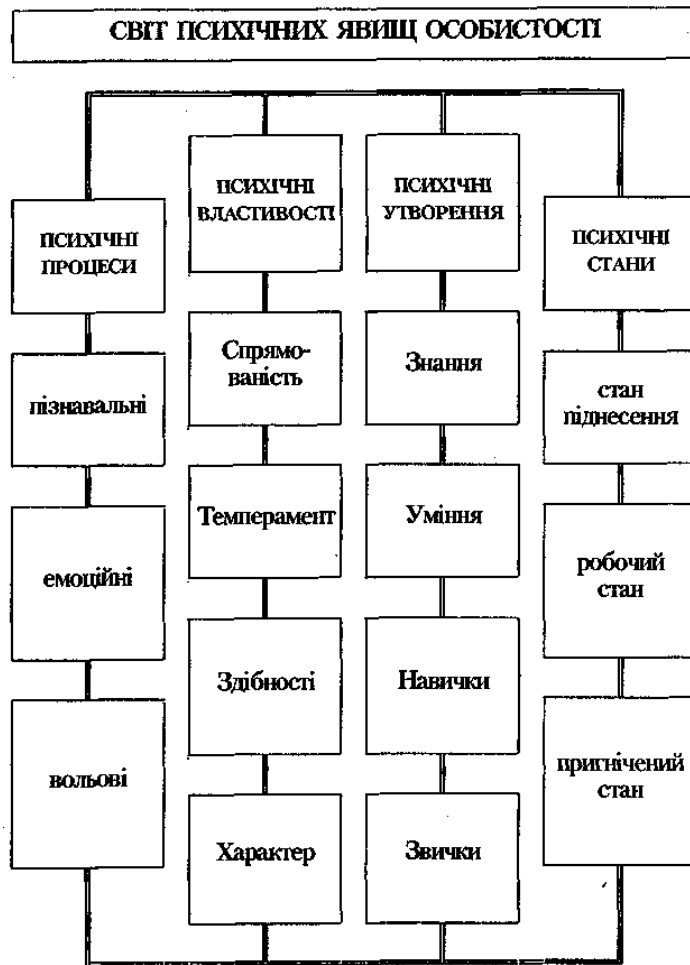
ОСНОВНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ

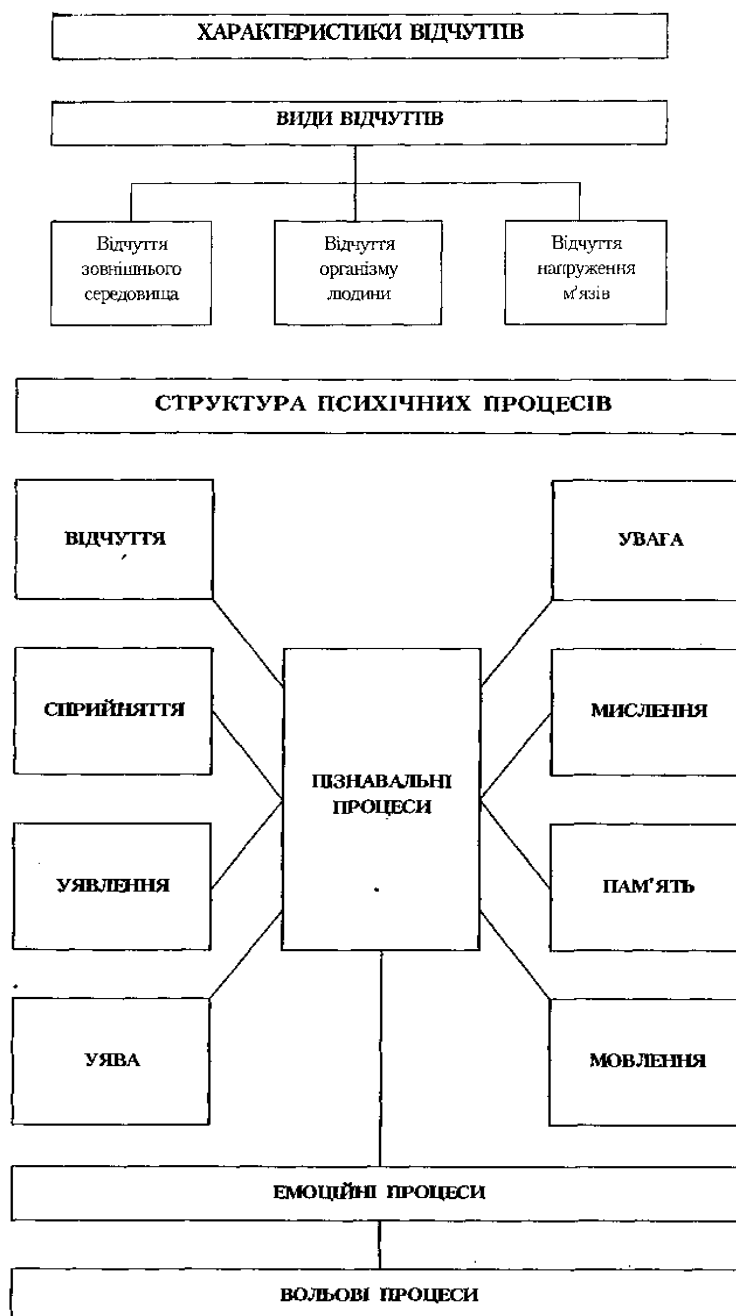
I етап	Психологія як наука про душу	Таке визначення психології дано понад дві тисячі років тому. Наявністю душі намагалися пояснити всі незрозумілі явища в житті людини
II етап	Психологія як наука про свідомість	Виникла у VII ст. у зв'язку з розвитком природничих наук. Здатність думати, бажати називали свідомістю. Основним методом вивчення вважали спостереження за собою, опис фактів
III етап	Психологія як наука про поведінку	Виникла у XX ст. Завдання – спостереження за тим, що можна побачити, а саме: поведінкою, вчинками, реакцією людини. Мотиви, що зумовлюють дії людини, не враховувалися
IV етап	Психологія як наука, що вивчає факти, закономірності та механізми психіки	Сформувалася на базі філософії діалектичного матеріалізму. Основою сучасної психології є теорія відображення

СТРУКТУРА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Г А Л У З І

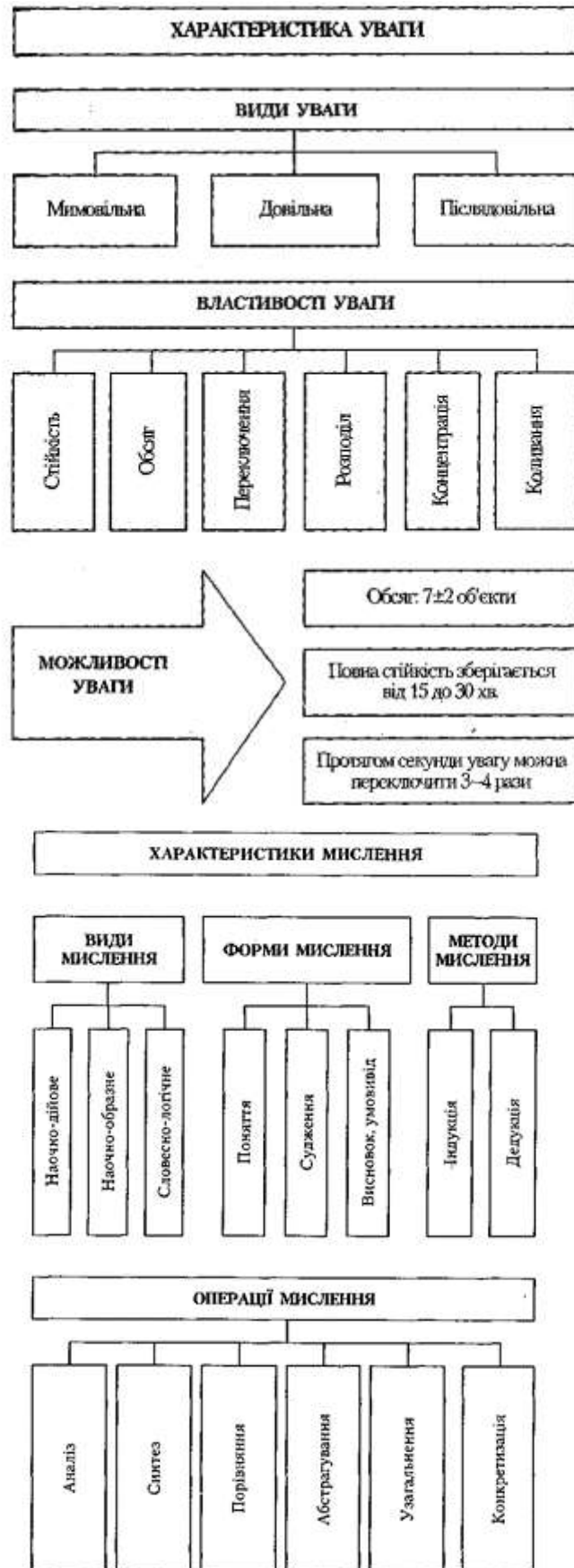










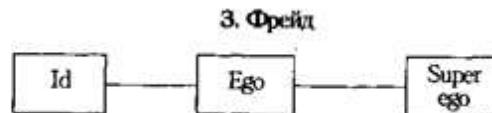




**ІЕРАРХІЯ ЛЮДСЬКИХ ПОТРЕБ
ЗА А. МАСЛОУ**







ВИМІРИ ОСОБИСТОСТІ (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)



Навчально-методичне видання

ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки
до вивчення курсу
для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Укладач **МОРОЗ** Ірина Михайлівна

Випусковий редактор *Л.М. Морозюк*
Комп'ютерне верстання *А. П. Селівестрової*

Підписано до друку 27.10. 2023. Формат 60 × 84 ¹/₁₆.
Ум. друк. арк. 2,09. Обл.-вид. арк. 2,25.
Електронний документ. Вид. № 99/III-23

Видавець і виготовлювач
Київський національний університет будівництва і архітектури

Повітрофлотський проспект, 31, Київ, Україна, 03037

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК № 808 від 13.02.2002

