

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

*Матвійчук Тетяна Фартівна
кандидат педагогічних наук, доцент*

Навчальна дисципліна «ПСИХОЛОГІЯ»

Практичне заняття 3

ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ

Рівень вищої освіти	– Перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	– Бакалавр
Галузь знань	– 24 «Сфера обслуговування»
Спеціальність	– 241 «Готельно-ресторанна справа»
Освітня програма	– 241 «Готельно-ресторанна справа»

Львів – 2021 рік

Тема 3. Психічні стани особистості.

План:

1. Поняття психічного стану.
2. Фізіологічна основа виникнення психічних станів людини.
3. Види психічних станів.
4. Стрес, основи стресостійкості.
5. Поняття явища емоційного вигорання та його профілактика

Практична частина заняття: робота з психологічними методиками.

Теми доповідей:

1. Поняття психічного стану.
2. Класифікація психічних станів.
3. Основні характеристики психічних станів (втоми, монотонії, напруження і перенапруження, фрустрації).
4. Методи психорегуляції.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Поняття адаптації, як форми взаємодії людини з оточуючим світом.
2. Види (рівні) адаптації та їх характеристики: - фізіологічний; - психічний; - соціальний.
3. Поняття дезадаптації та її прояви.
4. Поняття психічного стану та їх класифікація.
5. Нервово-психічне напруження: прояви і форми діагностики
6. Нервово-психічна стійкість: суть і способи визначення.
7. Поняття стресу та його види. Типологія стресу.
8. Стадії стресу та їх ознаки.
9. Методи діагностики стресових станів та нервово-психічної стійкості.
10. Методи психічної саморегуляції: їх психологічний зміст та суб'єктивна ефективність.

Рекомендована література

1. Войтко В.І. Психологічний словник. - К.: Вища шк., 1982. - 204с.
2. Волошина В.В., Долинська Л.В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібн. – К.: Каравела, 2006. – 280 с.
3. Додонов Б.И. У світі емоцій.- К.: Політиздат, 1987.-139с.
4. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. Підручник. – 2-ге вид., переробл. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
5. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д.Левитов. – М.: Мысль, 1964.
6. Матвійчук Т. Ф. Психологія : навчально-методичний посібник / Т. Ф. Матвійчук. – Львів : Галич-Прес, 2018. – 75 с.
7. Мясоїд П.А. Загальна психологія: К.: Вища шк., 2001. – 487 с.
8. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А.Немчин. – Львов: "Світанок", 1983
9. Основи психології: Підручник / За заг. Ред. О.В. Киричука, В.А.Роменця.- 3-те вид. К.: Либідь, 1997.-632 с.
10. Статінова Н.П., Сень Г.П. Основи психології та педагогіки. К.: Київ. НТЕУ, 2002.- 346с.