

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**



***Матвійчук Тетяна Фартівна**
кандидат педагогічних наук, доцент*

Навчальна дисципліна «ПСИХОЛОГІЯ»

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
«ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ»**

Рівень вищої освіти	– Перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	– Бакалавр
Галузь знань	– 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	– 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	– 017 Фізична культура і спорт

Львів

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

Дисципліна «ПСИХОЛОГІЯ»

Тема 3. Психічні стани особистості. (2 год)

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. Болтівець С. І., Бастун Н. А., Васківська С. В. та ін. Практична психологія. Методи вивчення особистості. — Вип. І. — Суми: «Мрія», 1992. — 164 с.
2. Долинська Л., Скрипченко О., Огороднійчук З. та ін. Загальна психологія: Навч. посіб. — К.: «А.П.Н.», 1999 — 463 с.
3. Загальна психологія: практикум / Укладач З. В. Огороднійчук. — К, - 2004. — 195 с.
4. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник / С.С. Занюк. — К. : Либідь, 2002. — 304 с.
5. Лекції з педагогічної психології: навчальний посібник / М. М. Заброцький, Ю. Г. Шапошникова. Херсон: Гринь, 2017. 144 с.
6. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: Методологія. Методи. Програми. Процедури [Текст] : Навчальний посібник для вищої школи / С. Д. Максименко. - К. : Наукова думка, 1999. - 216 с.
7. Матвійчук Т. Ф. Психологія : навч.-метод. посіб. / Матвійчук Т. Ф. - Львів : Галич-Прес, 2018. - 76 с.
8. М'ясоїд П. А. Загальна психологія [Текст] / П.А. М'ясоїд. - К.: «Вища школа». 2000. — 480 с
9. Носенко В.М. Вступ до спеціальності «Психологія»: Навчальний посібник. / В.М. Носенко. — Х.: НУЦЗУ, 2011. — 73 с.
10. Основи психології .: Підручник /За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. - 4-е вид., стереотип. — К.: Либідь, 1999. — 632 с.
11. Прасол Д. В., Литвиненко І. С. Вікова та педагогічна психологія: мультимедійний навчально-методичний посібник. Миколаїв: Арнекс, 2016. - 150 с.
12. Психологія. Підручник /За ред. Ю. Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999.- 558 с.
13. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн. — Х. : Видавництво «Навчальна книга» 2015. — 272 с.
14. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид., перероб., допов. К. : ВЦ «Академія», 2017. - 368 с.
15. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія / Мирослав Савчин. — К.: Академвидав, 2016. — 288с. — (Серія «Монограф»)
16. Седих К. В. Основи психотерапії : навч. посіб. /. [К. В. Седих, О. О. Фільца, В. І. Банцер та ін.] ; за ред. К. В. Седих, О. О. Фільца. — К. : Академвидав, 2016. — 192 с.
17. Шостак В. І. Природа наших відчуттів. — К., 1989. - 116 с.