**Державний університет інтелектуальних технологій та зв’язку**

**Методичні вказівки**

**щодо організації самостійної та дистанційної роботи**

**з дисципліни «Психофізіологія»**

**для здобувачів першого (бакалаврський) рівня**

**вищої освіти**

**спеціальності С4 «Психологія»**

**Одеса – 2025**

УДК

**Укладачі**:

***Хмель Н. Д.***, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації;

***Пальчинська М. В.***, доктор філософських наук, професор, магістр психології, в.о. завідувачки кафедри кіберпсихології та реабілітації.

**Рецензенти:**

***Цибух Л. М.*,** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної та клінічної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

***Мельничук***  ***І.В.***, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

*Рекомендовано до друку Навчально-методичною Радою Державного університету інтелектуальних технологій і зв’язку (протокол № 6 від 28.05. 2025 р.)*

**Методичні вказівки щодо організації самостійної та дистанційної роботи з дисципліни «Психофізіологія»** [для здобувачів першого (бакалаврський) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 Психологія]. / Уклад.: Н.Д. Хмель, М.В. Пальчинська. Одеса: ДУІТЗ (Електр. вид. https://metod.suitt.edu.ua), 2025. 60 с.

Методичні рекомендації містять пояснювальнузаписку, навчально-тематичний план, програмний матеріал для самостійного вивчення дисципліни, питання і завдання для самостійного повторення матеріалу та самоперевірки знань з дисципліни, плани практичних занять, теми рефератів/презентацій.

# ЗМІСТ

1. Передмова 3
2. Тематичний план дисципліни «Психофізіологія»… 5
3. Тематика та плани лекцій і практичних занять……………...11
4. Тематика презентацій та докладів……………………………25
5. Тести для перевірки знань студентів 26
6. Питання до заліку 56
7. Список літератури та електронних ресурсів 57

**ПЕРЕДМОВА**

Навчальна дисципліна «Психофізіологія» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з таких освітніх і наукових галузей: загальна психологія, вікова психологія, психодіагностика, анатомія та фізіологія ВНД та ЦНС, генетика, експериментальна психологія, статистика тощо.

Метою викладання навчальної дисципліни «Психофізіологія» є закладання фундаменту психологічних знань, знайомство здобувачів з найзагальнішими поняттями, проблемами, закономірностями та розвитком уявлень про фізіологічні механізми психічної діяльності та поведінки людини й формування у них умінь використовувати теоретичні та практичні знання при аналізі психологічних даних і науково-дослідній роботі.

Завдання, що вирішуються відповідно до вимог Національної рамки кваліфікацій:

• Формування природничо-наукової методології аналізу психологічних феноменів і поведінки;

• Розуміння психофізіологічних складових психічних процесів і функцій;

• Знайомство з систематикою психофізіологічних методів дослідження;

• Вироблення практичних вмінь та навичок використання отриманих знань в подальшій професійній діяльності психолога.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких **загальних компетентностей**:

* Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
* Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
* Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
* Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології
* Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.
* Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
* Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

В результаті успішного засвоєння навчальної дисципліни студенти повинні:

* обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги;
* формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження;
* складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій;
* взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності;
* знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

**Змістові модулі дисципліни «Психофізіологія»**

Змістовий модуль 1. Вступ до психофізіології

Змістовий модуль 2. Психофізіологія ізнавальної сфери

Змістовий модуль 3. Психофізіологія функціональних станів та емоцій

# ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ»

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 години (5 кредитів ЄКТС).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема № 2.** Предмет, завдання і основні напрямки сучасної психофізіології. | **10** | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема № 3.** Методи психофізіологічних досліджень. | **18** | 2 | 2 |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |
| **Разом за змістовним модулем 1** | **34** | **6** | **6** |  |  | **22** |  |  |  |  |  |  |
| **Змістовний модуль 2. Психофізіологія пізнавальної сфери.** | | | | | | | | | | | | |
| **Тема № 4.** Мозок та психічна діяльність. | 12 | 2 | 2 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема № 5.** Психофізіологія сенсорних процесів | 12 | 2 | 2 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема № 6.** Психофізіологія відчуттів і сприйняття. | 12 | 2 | 2 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема № 7.** Психофізіологія уваги. | 12 | 2 | 2 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема № 8.** Психофізіологія пам’яті | 12 | 2 | 2 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема № 9.** Психофізіологія мислення (інтелекту). Свідомість як психофізіологічний феномен. | 12 | 2 | 2 |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Разом за змістовним модулем 2** | **72** | **12** | **12** |  |  | **48** |  |  |  |  |  |  |
| **Змістовий модуль 3. Психофізіологія функціональних станів та емоцій.** | | | | | | | | | | | | |
| **Тема № 10.** Психофізіологія функціональних станів. Психофізіологія сну та активності (бадьорості). | 12 | 4 | 4 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема № 11.** Психофізіологія потреб, мотивацій і емоцій. | 10 | 4 | 4 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема № 12.** Психофізіологія адаптації і стресу. Психофізіологія адиктивної поведінки. | 10 | 4 | 4 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Тема № 13.** Діагностика та корекція функціональних станів. | 12 | 2 | 4 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Разом за змістовним модулем 3** | **44** | **14** | **16** |  |  | **12** |  |  |  |  |  |  |
| **Усього годин** | **150** | **32** | **34** |  |  | **84** |  |  |  |  |  |  |

# ТЕМАТИКА ТА ПЛАНИ ЛЕКЦІЙ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

**Змістовий модуль 1. Вступ до психофізіології.**

**Тема 1. Історія розвитку зарубіжної та вітчизняної психофізіології.**

**Лекція 1.** **Історія розвитку зарубіжної та вітчизняної психофізіології.**

**Питання для обговорення:**

1. Місце психофізіології у системі наук.

2. Зв’язок психофізіології з іншими науками.

3. Роль психофізіології у професійній підготовці практичного психолога.

4. Основні етапи становлення та перспективи розвитку вітчизняної та зарубіжної психофізіології.

**Рекомендована література**: 1; 2; 3.

**Практичне заняття 1. Історія розвитку зарубіжної та вітчизняної психофізіології.**

**Форма проведення** – дискусія, групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань з ролі психофізіології у професійній підготовці практичного психолога; розширення знань з історії та перспектив розвитку психофізіології.

**Завдання**: 1) *підготувати інформацію про:* Місце психофізіології у системі наук; Зв’язок психофізіології з іншими науками; Роль психофізіології у професійній підготовці практичного психолога; Основні етапи становлення та перспективи розвитку вітчизняної та зарубіжної психофізіології.

2) *підготувати невеличку доповідь про внесок одного з відомих вітчизняних чи зарубіжних вчених у розвиток психофізіології.*

**Тема 2. Предмет, завдання і основні напрямки сучасної психофізіології.**

**Лекція 2. Предмет, завдання і основні напрямки сучасної психофізіології.**

**Питання для обговорення:**

1. Основні розділи (напрямки) вітчизняної та зарубіжної психофізіології. Загальна, вікова і прикладна психофізіологія та їх предмет.
2. Проблема суб’єктивного відображення довкілля. Функції мозку і функції психіки.
3. Основне завдання психофізіології.
4. Психофізіологічна проблема: історія і перспективи вирішення. Психофізіологічна проблема і психосоматичні розлади.
5. Основи загальної психофізіології. Когнітивна психофізіологія. Вікова психофізіологія. Диференційна психофізіологія.
6. Основи прикладної психофізіології. Порівняльна психофізіологія. Системна психофізіологія. Педагогічна психофізіологія. Соціальна психофізіологія. Клінічна психофізіологія. Екологічна психофізіологія. Спортивна психофізіологія.

**Рекомендована література**: 1; 2; 3.

**Практичне заняття 2.** **Предмет, завдання і основні напрямки сучасної психофізіології.**

**Форма проведення** – дискусія, групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань про предмет, завдання і основні напрямки сучасної психофізіології.

**Завдання**: 1) *підготувати інформацію про:* Основні розділи (напрямки) вітчизняної та зарубіжної психофізіології; Проблему суб’єктивного відображення довкілля; Функції мозку і функції психіки; Основне завдання психофізіології; Психофізіологічну проблему: історія і перспективи вирішення; Основи загальної психофізіології; Основи прикладної психофізіології; Клінічну психофізіологію.

2) *до теми скласти кросворд*. Вимоги до кросворду: мінімальна кількість пунктів - 20; завдання включають в себе факти про розвиток психодфізіології на різних етапах. Оформити кросворд на двох аркушах А4. На першому аркуші – сам кросворд із завданнями (клітинки незаповнені). На другому аркуші - відповіді. На кожному аркуші має бути написане ПІБ автора.

**ТЕМА Методи психофізіологічних досліджень**

**Лекція 3****Методи психофізіологічних досліджень.**

**Питання для обговорення:**

1. Принципи психофізіологічного дослідження.
2. Методи психофізіології
3. Вибір методів досліджень та обробка результатів.
4. Методи самооцінки психофізіологічних станів.

**Рекомендована література**: 1; 2; 3; 5; 5.

**Практичне заняття 3. Методи психофізіологічних досліджень.**

**Форма проведення** – дискусія, групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань з методологічних основ та понятійного апарату психофізіології; систематизація знань з норм професійної етики у проведенні психофізіологічних досліджень.

**Завдання**: 1) *підготувати інформацію про:*Принципи психофізіологічного дослідження; Методи психофізіології; Вибір методів досліджень та обробка результатів; Методи самооцінки психофізіологічних станів.

2) скласти таблицю або блок-схему особливостей методів психофізіологічних досліджень.

***Змістовний модуль 2. Психофізіологія пізнавальної сфери***

**ТЕМА** **Мозок та психічна діяльність**

**Лекція 4.** **Мозок та психічна діяльність.**

**Питання для обговорення:**

1. Мозок як орган (матриця) психічної діяльності та саморегулююча система.
2. Нейрон.
3. Асоціативні, сенсорні, рухові системи мозку.
4. Рефлекс як психофізіологічний феномен та модель поведінки.
5. Рефлекси та інстинкти.
6. Поняття про першу і другу сигнальні системи.

**Рекомендована література**: 1; 2; 3; 5; 6.

**Практичне заняття 4. Мозок та психічна діяльність.**

**Форма проведення** – дискусія, групова робота.

**Мета заняття** – розширення знань щодо будови та функціонування мозку; систематизація знань з особливостей психічної діяльності людини.

**Завдання**: 1) *підготувати інформацію про:* Мозок як орган (матриця) психічної діяльності та саморегулююча система; Нейрон; Асоціативні, сенсорні, рухові системи мозку; Рефлекс як психофізіологічний феномен та модель поведінки; Рефлекси та інстинкти; Поняття про першу і другу сигнальні системи.

2) *до теми скласти кросворд*. Вимоги до кросворду: мінімальна кількість пунктів - 20; завдання включають в себе факти про психічну діяльність людини та роботу мозку. Оформити кросворд на двох аркушах А4. На першому аркуші – сам кросворд із завданнями (клітинки незаповнені). На другому аркуші - відповіді. На кожному аркуші має бути написане ПІБ автора.

**ТЕМА Психофізіологія сенсорних процесів**

**Лекція 5.** **Психофізіологія сенсорних процесів**

**Питання для обговорення:**

1. Поняття про органи чуття, аналізатори, сенсорні системи.
2. Спеціалізація органів чуття. Структурно-функціональні особливості аналізаторів.
3. Принципи класифікації рецепторів, психофізіологічна класифікація рецепторів.
4. Принципи кодування сенсорної інформації, бінарні коди. Особливості часового і просторового кодування інформації. Особливості розпізнавання образів.
5. Мозок (біологічний комп’ютер) і персональний комп’ютер: принципи кодування інформації.
6. Сенсорна ізоляція (депривація).

**Рекомендована література**: 1; 2; 3; 5; 6.

**Практичне заняття 5. Психофізіологія сенсорних процесів**

**Форма проведення** – дискусія, групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань з психофізіологічної класифікації рецепторів; систематизація знань щодо основних принципів кодування сенсорної інформації.

**Завдання**: 1) *підготувати інформацію про:* Поняття про органи чуття, аналізатори, сенсорні системи; Спеціалізацію органів чуття. Структурно-функціональні особливості аналізаторів; Принципи класифікації рецепторів, психофізіологічну класифікацію рецепторів; Принципи кодування сенсорної інформації, бінарні коди. Особливості часового і просторового кодування інформації. Особливості розпізнавання образів; Мозок (біологічний комп’ютер) і персональний комп’ютер: принципи кодування інформації; Сенсорну ізоляцію (депривацію).

2) *підготувати повідомлення/презентацію за темою:* «Біологічний (мозок) та персональний компьютер»; «Сенсорна депривація»*.*

**ТЕМА Психофізіологія відчуттів та сприйняття**

**Лекція 6.** **Психофізіологія відчуттів та сприйняття**

**Питання для обговорення:**

1. Органи чуття (аналізатори) і пізнавальні процеси. Відчуття як первинне чуттєве пізнання. Основний психофізичний закон (закон Вебера-Фехнера). Перша і друга сигнальні системи як форми відображення довкілля.
2. Особливості сприймання людини (друга сигнальна система). Особливості сприймання часу, простору, руху. Особливості кольорового сприймання. Основні етапи сприймання.
3. Нейрони-детектори і гностичні нейрони. Психофізіологічні основи формування образів. Електрична активність мозку та особливості сприймання. ФАМ та особливості сприймання.
4. Розлади сприймання. Природа галюцинацій. Поняття про інформаційні неврози.

**Рекомендована література**: 1; 2; 3; 5; 6.

**Практичне заняття 6.** **Психофізіологія відчуттів та сприйняття**

**Форма проведення** – групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань з психофізіологічних особливостей різних видів відчуттів та сприйняття.

**Завдання**: *1) підготувати інформацію про:* Органи чуття (аналізатори) і пізнавальні процеси; Відчуття як первинне чуттєве пізнання. Основний психофізичний закон (закон Вебера-Фехнера). Перша і друга сигнальні системи як форми відображення довкілля; Особливості сприймання людини (друга сигнальна система). Особливості сприймання часу, простору, руху. Особливості кольорового сприймання. Основні етапи сприймання; Нейрони-детектори і гностичні нейрони. Психофізіологічні основи формування образів. Електрична активність мозку та особливості сприймання. ФАМ та особливості сприймання; Розлади сприймання. Природа галюцинацій. Поняття про інформаційні неврози.

*2) підготувати повідомлення/презентацію за темою:* «Розлади сприймання»; «Природа галюцинацій»; «Інформаційні неврози».

**ТЕМА Психофізіологія уваги**

**Лекція 7.** **Психофізіологія уваги**

**Питання для обговорення:**

1. Нейрофізіологічні механізми мимовільної і довільної уваги.
2. Орієнтовний рефлекс (рефлекс «Що таке») і явище домінанти. Електрофізіологічні, вегетативні, рухові показники орієнтовної реакції.
3. Нейрони новизни і нейрони тотожності (подібності). Роль таламуса в організації уваги.
4. Ретикулярна формація і увага. Мимовільна і довільна увага і ФАМ.
5. Феномен числа 7±2 та увага. Орієнтовний рефлекс та дослідницька діяльність.
6. Розлади уваги.

**Рекомендована література:** 1; 2; 3; 5; 6.

**Практичне заняття 7. Психофізіологія уваги**

**Форма проведення** – групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань з психофізіологічних механізмів мимовільної і довільної уваги.

**Завдання**: *1) підготувати інформацію про:* Нейрофізіологічні механізми мимовільної і довільної уваги; Орієнтовний рефлекс (рефлекс «Що таке») і явище домінанти. Електрофізіологічні, вегетативні, рухові показники орієнтовної реакції; Нейрони новизни і нейрони тотожності (подібності). Роль таламуса в організації уваги; Ретикулярна формація і увага. Мимовільна і довільна увага і ФАМ; Феномен числа 7±2 та увага. Орієнтовний рефлекс та дослідницька діяльність; Розлади уваги.

*2**)*  *підготувати повідомлення/презентацію за темою:* «Розлади уваги»

**ТЕМА Психофізіологія пам’яті**

**Лекція 8.** **Психофізіологія пам’яті**

**Питання для обговорення:**

1. Біологічні види пам’яті – генетична, імунологічна, неврологічна. Пам’ять як психофізіологічний процес обробки інформації.
2. Теорії пам’яті – фізіологічні, психологічні, біохімічні, кібернетичні. Дослідження Лешлі. Етапи формування енграм.
3. Нейрофізіологічні механізми короткочасної та довготривалої пам’яті. Нейронні моделі пам’яті.
4. Медіаторні системи і пам’ять. Феномен числа 7±2 і пам’ять.
5. Особливості професійної пам’яті. Феномен панорамної пам’яті.
6. Нейрофізіологічні механізми забування.
7. Розлади пам’яті.

**Рекомендована література:** 1; 2; 3; 5; 6.

**Практичне заняття 7. Психофізіологія пам’яті**

**Форма проведення** – групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань з різноманітних теорій пам’яті.

**Завдання**: *1) підготувати інформацію про:* Біологічні види пам’яті – генетична, імунологічна, неврологічна. Пам’ять як психофізіологічний процес обробки інформації; Теорії пам’яті – фізіологічні, психологічні, біохімічні, кібернетичні. Дослідження Лешлі. Етапи формування енграм; Нейрофізіологічні механізми короткочасної та довготривалої пам’яті. Нейронні моделі пам’яті; Медіаторні системи і пам’ять. Феномен числа 7±2 і пам’ять;

Особливості професійної пам’яті. Феномен панорамної пам’яті; Нейрофізіологічні механізми забування; Розлади пам’яті.

*2) підготувати повідомлення/презентацію за темою:* «Особливості професійної пам’яті»; «Феномен панорамної пам’яті»; «Розлади пам’яті».

**ТЕМА Психофізіологія мислення (інтелекту). Свідомість як психофізіологічний феномен.**

**Лекція 9.** Психофізіологія мислення (інтелекту). Свідомість як психофізіологічний феномен.

**Питання для обговорення:**

1. Мислення як аналітико-синтетична діяльність мозку.
2. Поняття про першу і другу сигнальні системи. Художній, розумовий і художньо-розумовий тип.
3. Особливості мислення і ФАМ. Центри мови (зони Брока і Верніке).
4. Вербальний і невербальний інтелект. Біологічний (інтелект А), психометричний (тести інтелекту), соціальний інтелект (інтелект В). Електрофізіологічні кореляти мислення. Поняття про детектор помилок (Бехтерєва Н. П.). Функціональна система і мислення.
5. Дивергентне, конвергентне, креативне, саногенне мислення.
6. Генетичні та морфологічні дослідження інтелекту. Інтелект та проблеми адаптації. Розлади мислення.
7. Усвідомлені та неусвідомлені психічні процеси людини. Електрофізіологічні кореляти свідомих процесів. Нейрофізіологічний аналіз несвідомих процесів.
8. Сигнальні системи та свідомі і несвідомі процеси. Свідомі та несвідомі процеси та ФАМ.
9. Змінені стани свідомості. Розлади свідомості. Психофізіологічна проблема.

**Рекомендована література:**1; 2; 3; 5; 6.

**Практичне заняття 9.** Психофізіологія мислення (інтелекту). Свідомість як психофізіологічний феномен.

**Форма проведення** – групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань з особливостей мислення ак аналітико-синтетичної діяльності мозку та різноманітних теорій інтелекту;

**Завдання**: *1) підготувати інформацію про:* Мислення як аналітико-синтетична діяльність мозку; Поняття про першу і другу сигнальні системи. Художній, розумовий і художньо-розумовий тип; Особливості мислення і ФАМ. Центри мови (зони Брока і Верніке); Вербальний і невербальний інтелект. Біологічний (інтелект А), психометричний (тести інтелекту), соціальний інтелект (інтелект В); Електрофізіологічні кореляти мислення. Поняття про детектор помилок (Бехтерєва Н. П.). Функціональна система і мислення; Дивергентне, конвергентне, креативне, саногенне мислення; Генетичні та морфологічні дослідження інтелекту. Інтелект та проблеми адаптації. Розлади мислення; Усвідомлені та неусвідомлені психічні процеси людини; Електрофізіологічні кореляти свідомих процесів. Змінені стани свідомості. Розлади свідомості.

*2) підготувати повідомлення/презентацію за темою:* «Розлади мислення»; «Змінені стани свідомості»; «Розлади свідомості».

***Змістовий модуль 3. Психофізіологія функціональних станів та емоцій.***

**ТЕМА. Психофізіологія функціональних станів. Психофізіологія сну та активності (бадьорості).**

**Лекція 10,11****.** Психофізіологія функціональних станів. Психофізіологія сну та активності (бадьорості).

**Питання для обговорення:**

1. Функціональні стани та принципи визначення і діагностики.
2. Електрофізіологічні, вегетативні, рухові кореляти функціональних станів. Індикатори активності різних фізіологічних систем організму (серцево-судинної системи, системи органів дихання, системи органів травлення, системи органів виділення) та їх роль у психофізіології.
3. Аналіз циклу сон – бадьорість. Модулюючі системи мозку. ФАМ та функціональні стани.
4. Сон як психофізіологічний феномен та змінений стан свідомості.
5. Класифікація стадій сну.
6. Електрофізіологічні кореляти сну та їх аналіз. Вегетативні та рухові кореляти сну та їх аналіз.
7. Сон та пізнавальні процеси (пам’ять) і научіння. Сон та ріст і розвиток організму. Сон та процеси адаптації. Індивідуальна динаміка сну.
8. Гіпноз і навіювання. Патологічні форми сну.
9. Поняття діяльності. Види та структура діяльності. Загальні характеристики і закономірності діяльності.
10. Чинники ефективності діяльності. Працездатність. Функціональні стани організму людини в процесі праці. Оцінка працездатності людини. Динаміка працездатності і характеристика її фаз.
11. Психофізіологія професійної діяльності.

**Рекомендована література:** 1; 2; 3; 4; 5; 6.

**Практичне заняття 10,11. Психофізіологія функціональних станів. Психофізіологія сну та активності (бадьорості).**

**Форма проведення** – групова робота.

**Мета заняття** – систематизація уявлень про функціональні стани; систематизація знань про стадії сну; систематизація знань функціональні стани організму людини в процесі праці.

**Завдання**: *1) підготувати інформацію про:* Функціональні стани та принципи визначення і діагностики. Електрофізіологічні, вегетативні, рухові кореляти функціональних станів. Індикатори активності різних фізіологічних систем організму (серцево-судинної системи, системи органів дихання, системи органів травлення, системи органів виділення) та їх роль у психофізіології. Аналіз циклу сон – бадьорість. Модулюючі системи мозку. ФАМ та функціональні стани.

Сон як психофізіологічний феномен та змінений стан свідомості. Класифікація стадій сну. Електрофізіологічні кореляти сну та їх аналіз. Вегетативні та рухові кореляти сну та їх аналіз. Сон та пізнавальні процеси (пам’ять) і научіння. Сон та ріст і розвиток організму. Сон та процеси адаптації. Індивідуальна динаміка сну. Гіпноз і навіювання. Патологічні форми сну.

Поняття діяльності. Види та структура діяльності. Загальні характеристики і закономірності діяльності. Чинники ефективності діяльності. Працездатність. Функціональні стани організму людини в процесі праці. Оцінка працездатності людини. Динаміка працездатності і характеристика її фаз. Психофізіологія професійної діяльності.

*2) підготувати повідомлення/презентацію за темою:* «Патологічні форми сну», «Динаміка працездатності і характеристика її фаз».

**ТЕМА Психофізіологія потреб, мотивацій і емоцій.**

**Лекція 12, 13.** **Психофізіологія потреб, мотивацій і емоцій.**

**Питання для обговорення:**

1. Класифікація потреб людини (Симонов П. В.). Біологічні, соціальні, духовні потреби. Ієрархія потреб людини (Маслоу А.).
2. Нейроанатомічні, нейрофізіологічні та нейрохімічні аспекти мотивації. Драйв-рефлекси. Інформаційна теорія емоцій, формула емоцій (Симонов П. В.).
3. Негативні і позитивні емоції, стенічні та астенічні емоції. Роль лімбічної системи у забезпеченні емоцій та поведінкових реакцій.
4. Характеристика вегетативних реакцій емоційних станів. Взаємозв’язок емоцій та психічного і фізичного здоров’я.
5. Біологічна роль та психофізіологічні складові страху.
6. Біль як психофізіологічний феномен.
7. Розлади емоційної сфери людини.
8. Поняття емоції і почуття. Теорії емоцій. Функції емоцій і почуттів. Види емоцій.
9. Індикатори емоцій. Психофізіологічні механізми емоцій.

**Рекомендована література:** 1; 2; 3; 5; 6.

**Практичне заняття 12, 13. Психофізіологія потреб, мотивацій і емоцій.**

**Форма проведення** – групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань щодо видів потреб та нейрофізіологічних аспектів мотивації, психофізіологічних механізмів емоцій.

**Завдання**: *1) підготувати інформацію про:* Класифікація потреб людини (Симонов П. В.). Біологічні, соціальні, духовні потреби. Ієрархія потреб людини (Маслоу А.). Нейроанатомічні, нейрофізіологічні та нейрохімічні аспекти мотивації. Драйв-рефлекси. Інформаційна теорія емоцій, формула емоцій (Симонов П. В.). Негативні і позитивні емоції, стенічні та астенічні емоції. Роль лімбічної системи у забезпеченні емоцій та поведінкових реакцій. Характеристика вегетативних реакцій емоційних станів. Взаємозв’язок емоцій та психічного і фізичного здоров’я. Біологічна роль та психофізіологічні складові страху. Біль як психофізіологічний феномен. Розлади емоційної сфери людини.

Поняття емоції і почуття. Теорії емоцій. Функції емоцій і почуттів. Види емоцій. Індикатори емоцій. Психофізіологічні механізми емоцій.

*2)* *підготувати повідомлення/презентацію за темою:* «Взаємозв’язок емоцій та психічного і фізичного здоров’я», «Біологічна роль та психофізіологічні складові страху», «Біль як психофізіологічний феномен», «Розлади емоційної сфери людини».

**ТЕМА Психофізіологія адаптації і стресу. Психофізіологія адиктивної поведінки.**

**Лекція 14, 15.** **Психофізіологія адаптації і стресу. Психофізіологія адиктивної поведінки.**

**Питання для обговорення:**

1. Історія вчення про стрес. Стрес – загальний адаптаційний синдром, позитивне значення стресу.
2. Стадії розвитку стресу. Фізіологічні та психологічні стрес-чинники. Еустрес і дистрес.
3. Тріада і гормони стресу. Роль системи гіпоталамус – гіпофіз – наднирники у процесах адаптації і стресу. Роль системи гіпоталамус – гіпофіз – щитоподібна залоза у процесах адаптації і стресу. Роль автономної нервової системи у процесах адаптації і стресу.
4. Індивідуальні відмінності у реакціях на стрес. Тип поведінки А і В.
5. Біологічні ритми та адаптація. Проблеми адаптації до природного і соціального середовища. Стрес і психічне здоров’я. Принципи профілактики дистресу.
6. Нейроанатомічні, нейрофізіологічні та нейрохімічні аспекти адиктивної поведінки.
7. Функціональні системи підкріплення. Біохімічні (нейрогормони і нейромедіатори) системи підкріплення.
8. Аліментарні адикції. Алкогольні адикції. Наркотичні адикції. Сексуальні адикції. Залежність від роботи (роботоголія). Залежність від гри (гемблінг). Віртуальна залежність (кіберадикція). Проблеми профілактики адитивної поведінки.
9. Загальне уявлення про адаптацію. Види адаптації. Основні закономірності адаптації. «Ціна» адаптації та дезадаптація.
10. Адаптивність та адаптаційні можливості.

**Рекомендована література:** 1; 2; 3; 4; 5; 6.

**Практичне заняття 14, 15. Психофізіологія адаптації і стресу. Психофізіологія адиктивної поведінки.**

**Форма проведення** – групова робота.

**Мета заняття** – систематизація знань про особливості та значення стресу; про проблеми адаптації людини до природного і соціального середовища; систематизація уявлень про види адикції.

**Завдання**: *1) підготувати інформацію про:* Історію вчення про стрес. Стрес – загальний адаптаційний синдром, позитивне значення стресу; Стадії розвитку стресу. Фізіологічні та психологічні стрес-чинники. Еустрес і дистрес; Тріада і гормони стресу. Роль системи гіпоталамус – гіпофіз – наднирники у процесах адаптації і стресу. Роль системи гіпоталамус – гіпофіз – щитоподібна залоза у процесах адаптації і стресу. Роль автономної нервової системи у процесах адаптації і стресу; Індивідуальні відмінності у реакціях на стрес. Тип поведінки А і В; Біологічні ритми та адаптація. Проблеми адаптації до природного і соціального середовища. Стрес і психічне здоров’я. Принципи профілактики дистресу; Нейроанатомічні, нейрофізіологічні та нейрохімічні аспекти адиктивної поведінки; Функціональні системи підкріплення. Біохімічні (нейрогормони і нейромедіатори) системи підкріплення; Аліментарні адикції. Алкогольні адикції. Наркотичні адикції. Сексуальні адикції. Залежність від роботи (роботоголія). Залежність від гри (гемблінг). Віртуальна залежність (кіберадикція). Проблеми профілактики адитивної поведінки; Загальне уявлення про адаптацію. Види адаптації. Основні закономірності адаптації. «Ціна» адаптації та дезадаптація; Адаптивність та адаптаційні можливості.

*2) підготувати повідомлення/презентацію за темою:* «Стрес і психічне здоров’я», «Алкогольні адикції», «Наркотичні адикції», «Сексуальні адикції», «Залежність від роботи (роботоголія)», «Залежність від гри (гемблінг)», «Віртуальна залежність (кіберадикція)», «Адаптивність та адаптаційні можливості».

**ТЕМА Діагностика та корекція функціональних станів.**

**Лекція 16.** **Діагностика та корекція функціональних станів.**

**Питання для обговорення:**

1. Суб’єктивна та об‘єктивна оцінка функціонального стану.
2. Електрофізіологічні, вегетативні, рухові показники функціонального стану. Показники діяльності серцево-судинної системи при оцінці функціонального стану.
3. Зовнішні способи корекції функціонального стану: функціональна музика (музикотерапія), ароматерапія, фототерапія (терапія кольорами), контактний і безконтактний масаж, фармакологічна корекція, гіпноз і навіювання.
4. Прийоми саморегуляції функціонального стану: спеціальна дихальна гімнастика, м’язова релаксація, біологічний зворотній зв’язок, аутогенне тренування, медитація.
5. Методи дослідження психосоматичних розладів: Торонтська Алекситимічна Шкала. Дослідження психосоматичних розладів за допомогою Гісенівського опитувальника соматичних скарг та Контрольного списку симптомів – Symptom-Check-List. Актуальність. Оцінка критичних життєвих подій за допомогою «Оціночної шкали повторного соціального пристосування» Холмса і Райха.
6. Дослідження стресу у осіб із психосоматичними розладами за допомогою Шкали психологічного стресу. Дослідження стратегій подолання стресу за допомогою опитувальника способів допінгу Р. Лазаруса.

**Рекомендована література:** 1; 2; 3; 5; 6.

**Практичне заняття 16, 17.** **Діагностика та корекція функціональних станів.**

**Форма проведення** – групова робота.

**Мета заняття** – систематизація уявлень про суб’єктивну та об‘єктивну оцінку функціонального стану; формування умінь саморегуляції функціонального стану; формування умінь щодо визначення особливостей функціонального стану.

**Завдання**: *1) підготувати інформацію про:* Суб’єктивна та об‘єктивна оцінка функціонального стану; Електрофізіологічні, вегетативні, рухові показники функціонального стану. Показники діяльності серцево-судинної системи при оцінці функціонального стану; Зовнішні способи корекції функціонального стану: функціональна музика (музикотерапія), ароматерапія, фототерапія (терапія кольорами), контактний і безконтактний масаж, фармакологічна корекція, гіпноз і навіювання; Прийоми саморегуляції функціонального стану: спеціальна дихальна гімнастика, м’язова релаксація, біологічний зворотній зв’язок, аутогенне тренування, медитація; Методи дослідження психосоматичних розладів: Торонтська Алекситимічна Шкала. Дослідження психосоматичних розладів за допомогою Гісенівського опитувальника соматичних скарг та Контрольного списку симптомів – Symptom-Check-List. Актуальність. Оцінка критичних життєвих подій за допомогою «Оціночної шкали повторного соціального пристосування» Холмса і Райха; Дослідження стресу у осіб із психосоматичними розладами за допомогою Шкали психологічного стресу. Дослідження стратегій подолання стресу за допомогою опитувальника способів допінгу Р. Лазаруса.

*2) пройти методику ««Оціночної шкали повторного соціального пристосування» Холмса і Райха», обробити результати і описати їх письмово.* Виконане завдання передбачає:

1) пройти методику;

2) опрацювати результати;

3) проінтерпретувати результати;

4) написати висновки.

# ТЕМАТИКА ПРЕЗЕНТАЦІЙ ТА ДОКЛАДІВ

1. Біологічний (мозок) та персональний компьютер.
2. Сенсорна депривація.
3. Розлади сприймання.
4. Природа галюцинацій.
5. Інформаційні неврози.
6. Розлади уваги
7. Особливості професійної пам’яті.
8. Феномен панорамної пам’яті.
9. Розлади пам’яті.
10. Розлади мислення.
11. Змінені стани свідомості.
12. Розлади свідомості.
13. Патологічні форми сну.
14. Динаміка працездатності і характеристика її фаз.
15. Взаємозв’язок емоцій та психічного і фізичного здоров’я.
16. Біологічна роль та психофізіологічні складові страху.
17. Біль як психофізіологічний феномен.
18. Розлади емоційної сфери людини.
19. Стрес і психічне здоров’я.
20. Алкогольні адикції».
21. Наркотичні адикції.
22. Сексуальні адикції.
23. Залежність від роботи (роботоголія).
24. Залежність від гри (гемблінг).
25. Віртуальна залежність (кіберадикція).
26. Адаптивність та адаптаційні можливості.

# ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

1. Цього року психофізіологія набула офіційного статусу

А) 1982;

Б) 1970;

В) 1973;

2. Який із даних методів дозволяє виявити ділянки мозку з нейронними клітинами, що активно працюють?

А) магнітоенцефалографія;

Б) електроенцефалографія;

В) магніто-резонансної томографії;

3. Як називається реєстрація сумарної електричної активності мозку із поверхні голови?

А) магнітоенцефалографія;

Б) електроенцефалографія;

В) окулографія;

4. Психофізіологія, що вивчає поведінку як результат взаємодії біологічних та соціальних факторів, називається …

а) соціальна

б) економічна

в) психологічна

5. Вивченням психофізіологічних механізмів впливу на людину екологічно шкідливих факторів, що порушують психічну діяльність та поведінку людини, займається… психофізіологія

а) екологічна

б) економічна

в) соціальна

6. Плетизмографія - метод реєстрації

1) травної системи

2) функціонального стану органів руху

3) судинних реакцій організму

4) роботи головного мозку

7. Галузь психологічної науки, що склалася на стику кількох дисциплін - психології, медицини, фізіології - і спрямована на вивчення мозкових механізмів вищих психічних функцій на матеріалі локальних уражень головного мозку, це:

1) нейропсихологія

2) психофізіологія

3) системна психофізіологія

4) фізіологія вищої нервової діяльності

8. Метод дослідження функціонального стану органів руху шляхом реєстрації біопотенціалів м'язів, реєстрація електричних процесів у м'язах, фактично запис потенціалів дії м'язових волокон, що змушують її скорочуватися, — це:

1) Плетизмографія

2) електроенцефалографія

3) електроміографія

4) томографія

9. Ритм серця - це:

1) регіональний кровотік

2) частота серцевих скорочень

3) сила, з якою серце качає кров

4) артеріальний тиск

10. Для вимірювання інтенсивності (амплітуди та частоти) дихання використовують спеціальний прилад

1) пневмограф

2) електроміограф

3) електрокардіограф

4) томограф

11. Результат реєстрації з поверхні тіла динаміки різниці біопотенціалів працюючого серця - це:

1) плетизмограма

2) томограма

3) електрокардіограма (ЕКГ)

4) електроенцефалограма

12. Електрокардіографія – метод дослідження функціонального стану

1) головного мозку

2) серцево-судинної системи

3) органів руху

4) травної системи

13. Психофізіологічний паралелізм - це:

1) взаємодія та взаємовплив психічного та фізіологічного

2) протиставлення психіки та мозку як існуючих незалежно один від одного

3) нерозривний зв'язок психологічного та фізіологічного

4) повне ототожнення психічного з фізіологічним

14. Наукова дисципліна, що виникла на стику психології та фізіології, предметом вивчення якої є фізіологічні основи психічної діяльності та поведінки людини, - це:

1) нейропсихологія

2) фізіологія вищої нервової діяльності

3) психофізіологія

4) психіатрія

15. Різниця потенціалів між ділянками шкірної поверхні при дії різних подразників називається:

1) реакцією опору шкіри

2) серцевим ритмом

3) електричною активністю шкіри

4) шкірно-гальванічною реакцією

16. Біоелектричні коливання, що виникають у нервових структурах у відповідь на зовнішнє роздратування і перебувають у строго визначеному часовому зв'язку з початком його дії, називаються:

1) томографією

2) викликаними потенціалами

3) нейронними коливаннями

4) резонансними коливаннями

17. Психофізіологічна взаємодія означає, що ...

1) психіка та мозок протиставляються як існуючі незалежно один від одного

2) психічне та фізіологічне мають різну сутність, існують у взаємодії та взаємовпливі

3) психічне, втрачаючи свою сутність, повністю ототожнюється з фізіологічним

4) психічне та фізіологічне нерозривно пов'язані

18. Пупілометрія - це метод вивчення ...

1) судинних реакцій організму

2) травної системи

3) зіничних реакцій

4) функціонального стану органів руху

19. Психофізіологія (психологічна фізіологія) - наукова дисципліна, що виникла на стику психології та фізіології, предметом вивчення якої є:

1) окремі фізіологічні функції

2) мозкова організація психічної діяльності як у патології, так і в нормі

3) нервова система

4) фізіологічні основи психічної діяльності та поведінки людини

20. Вікова психофізіологія вивчає:

1) фізіологічні основи пізнавальних процесів, емоційно-потребової сфери людини та функціональних станів

2) онтогенетичні зміни фізіологічних засад психічної діяльності людини

3) вроджене, інстинктивне реагування організму на стимул

4) природничо-наукові основи та передумови індивідуальних відмінностей у психіці та поведінці людини

21. Суть основної проблеми психофізіології – проблема співвідношення

1) мозку та психіки, психічного та фізіологічного

2) навколишнього середовища та поведінки людини

3) зовнішніх подразнень та реакції організму

4) умовних та безумовних рефлексів

22. Психофізіологічна ідентичність характеризується тим, що ...

1) психічне та фізіологічне нерозривно пов'язані

2) психіка та мозок протиставляються один одному як незалежно існуючі

3) психічне, втрачаючи свою сутність, повністю ототожнюється з фізіологічним

4) психічне та фізіологічне мають різні сутності, існують у взаємодії та взаємовпливі

23. Електроокулографія - це метод ...

1) вивчення функціонального стану органів руху

2) вивчення травної системи

3) реєстрації руху очей

4) вивчення судинних реакцій організму

24. Електроенцефалографія - метод дослідження функціонального стану

1) шкірно-гальванічних реакцій

2) головного мозку

3) органів руху

4) серцево-судинної системи

25. Безконтактний метод реєстрації параметрів магнітного поля, обумовлених біоелектричною активністю головного мозку, називається:

1) плетизмографією

2) магнітоенцефалографією

3) пупілографією

4) електрокардіографією

26. Метод реєстрації руху очей, заснований на графічній реєстрації зміни електричного потенціалу сітківки та очних м'язів, — це:

1) томографія

2) електроокулографія

3) пупілометрія

4) електроенцефалографія

27. Спостереження, оцінка та прогноз стану людини за психофізіологічними параметрами, оцінка її індивідуальних психофізіологічних характеристик називається:

1) енграмою

2) описом

3) рецепцією

4) моніторингом

28. Яка наука не є частиною психофізіології:

А) диференційна психологія

Б) фізіологія вищої нервової діяльності

В) рефлексологія

Г) нейропсихологія

29. Предметом психофізіології є:

А) основи фізіологічних процесів організму

Б) зв'язок між психічною активністю людини та фізіологічними процесами

В) властивості психічних процесів

Г) порушення психічних процесів

30. Комп'ютерна томографія може бути використана для вивчення:

а) обміну речовин та кровопостачання головного мозку;

б) серцево-судинної системи;

в) пізнавальної сфери людини;

г) емоційно-потребової сфери.

31. Чи можлива інтелектуальна дiяльнiсть особистості без уваги?

а) неможлива;

б) можлива;

в) можлива частково;

г) всі відповіді правильні.

32. Увага – це:

а) психічний процес, який забезпечує сприйняття об’єкта;

б) форма психічної діяльності людини, що виявляється у її спрямованості та зосередженості свiдомості на об’єкті, при одночасному абстрагуванні від інших;

в) психічний пізнавальний процес, що виявляється у зосередженості на об’єкті, який має для людини актуальне значення;

г) психічний стан зосередженості на актуальному об’єкті.

33. Найефективнішою для навчального процесу є:

а) мимовільна увага;

б) довільна увага;

в) післядовільна увага;

г) усі відповіді правильні.

34. Концентрація уваги – це:

а) можливість утримати в сфері уваги водночас кілька об’єктів;

б) тривалість зосередження уваги на об’єкті;

в) ступінь зосередження уваги на об’єкті;

г) перенесення уваги з одного предмета на інший.

35. Свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній діяльності:

а) мимовільна увага;

б) післядовільна увага;

в) внутрішня увага;

г) довільна увага.

36. Навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність:

а) переключення;

б) стійкість;

в) відволікання;

г) концентрація.

37. Міра інтенсивності зосередження уваги на об’єктах, що є предметом розумової або фізичної діяльності:

а) переключення;

б) стійкість;

в) концентрація;

г) розподіл.

38. Кількість об’єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час:

а) стійкість уваги;

б) концентрація уваги;

в) обсяг уваги;

г) переключення уваги.

39. Відчуття, що несуть інформацію про стан внутрішніх органів:

а) екстероцептивні відчуття;

б) інтероцептивні відчуття;

в) пропріоцептивні відчуття;

г) температурні відчуття.

40. Суб’єктивне відображення окремих властивостей предметів i явищ навколишнього світу в корі головного мозку внаслідок їх безпосереднього впливу на наші органи чуття – це:

а) сприймання;

б) відчуття;

в) увага;

г) уява.

41. Відчуття виникають при:

а) відсутності безпосереднього впливу стимулів;

б) безпосередньому впливі фізичних стимулів;

в) пошуковій діяльності індивіда;

г) опосередкованому впливі психічних стимулів.

42. Залежно від міри контакту органів чуття з подразниками розрізняють чутливість:

а) розсіяну та скупчену;

б) первинну та вторинну;

в) основну та похідну;

г) контактну та дистантну.

43. До екстероцептивних відчуттів не належать:

а) статичні;

б) зорові;

в) слухові;

г) нюхові.

44. Пропріоцептивні відчуття відображують:

а) властивості предметів та явищ зовнішнього світу;

б) рухи органів тіла і його стан;

в) інформацію про стан внутрішніх органів;

г) терморегуляцію та теплообмін організму з навколишнім середовищем. 12.

45. Органічні відчуття сигналізують про:

а) положення тіла у просторі;

б) голод, спрагу, втому;

в) міру рівності та рельєфності поверхні предметів;

г) властивості предметів та явищ зовнішнього світу.

46. Викривлене сприймання реально існуючих предметів чи явищ називається:

а) предметність;

б) аперцепція;

в) ілюзія;

г) структурність.

47. Яке з наведених визначень є найбільш повним та правильним:

а) сприймання – це відображення найбільш суттєвих якостей та особливостей предметів у їх сукупності;

б) сприймання – це синтез відчуттів;

в) сприймання – це психічний процес відображення в мозку предметів та явищ у цілому, у всій сукупності їх особливостей при безпосередній дії на органи чуття;

г) сприймання – це безпосереднє відображення людиною предметів та явищ зовнішнього світу.

48. Яка закономірність сприймання проявляється в таких фактах: миску, яка стоїть на столі, ми сприймаємо як круглу, хоча її зображення на сітчатці ока має форму еліпсу; сніг ми сприймаємо білим i в рожевих променях вечірнього сонця, і в сутінках:

а) аперцепція;

б) константність;

в) ілюзія;

г) обдуманість.

49. Яке з наведених визначень апперцепції є правильним:

а) аперцепція – це негативний вплив попереднього досвіду на сприймання;

б) аперцепція – це позитивний влив попереднього досвіду на сприймання;

в) аперцепція – це залежність сприймання від попереднього досвіду

людини;

г) аперцепція – це залежність сприймання від об’єктивних особливостей об’єкта.

50. Сприймання виникають при:

а) відсутності безпосереднього впливу стимулів;

б) безпосередньому впливі стимулів;

в) пошуковій діяльності індивіда;

г) опосередкованому впливі психічних стимулів.

51. За формою існування матерії не виділяють наступний вид сприймання:

а) сприймання болю;

б) сприймання часу;

в) сприймання простору;

г) сприймання руху.

52. За сенсорними особливостями не виділяють такий вид сприймання:

а) зорове сприймання;

б) слухове сприймання;

в) смакове сприймання;

г) естетичне сприймання.

53. Вкажіть рядок, у якому правильно названі основні властивості сприймання:

а) цілісність, константність, предметність;

б) аперцепція, ілюзії, тривалість;

в) осмисленість, ілюзії, вразливість;

г) вибірковість, безпосередність, адекватність.

54. Процес відновлення інформації, повернення її із "сховища" у свідомість носить назву:

а) запам’ятовування;

б) вiдтворення;

в) збереження;

г) впізнавання.

55. Неправильно названий основний процес пам’яті:

а) запам’ятовування;

б) зберігання;

в) повернення;

г) відтворення;

56. За тривалістю утримання матеріалу, що запам’ятовується не виділяють:

а) емоційну пам'ять;

б) короткочасну пам'ять;

в) довготривалу пам'ять;

г) оперативну пам'ять.

57. В якому з варіантів дана правильна класифiкацiя видів пам’яті за участю аналізаторів:

а) образна, рухова, словесно-логічна, емоційна, короткочасна;

б) образна, рухова, механічна, словесно-логічна, емоційна;

в) слухова, рухова, смакова, зорова, нюхова;

г) образна, рухова, словесно-логічна, тактильна.

58. Яке з наведених визначень пам’яті є найбільш повним i правильним:

а) пам’ять — збереження раніше придбаних вражень;

б) пам’ять — це психічний процес використання раніше придбаного досвіду в практичній дiяльності;

в) пам’ять — це заснована на відчуттях та сприйманнях здібність людини збагатити свій досвід;

г) пам’ять — це здібність нервової системи набувати, зберігати та відтворювати досвід.

59. Виберіть відповідь, яка вірно характеризує зв'язок мовлення і мислення:

а) мислення і мовлення єдині, але не тотожні;

б) мислення і мовлення існують незалежно одне від одного;

в) мислення і мовлення тотожні;

г) власне людське мислення не обов'язково спирається на мову.

60. Соціально обумовлений психічний процес пошуку і відкриття істотно нового, опосередкованого і узагальненого відображення дійсності шляхом її аналізу і синтезу:

а) мислення;

б) уява;

в) пам'ять;

г) увага.

61. Нервова система – це

а) сукупність нервових утворень в організмі людини та хребетних тварин;

б) нервові волокна, які проводять імпульси;

в) нервові волокна, що іннервують скелетну мускулатуру;

г) нервові волокна, що заповнюють простір у головному мозку;

62. Міжпівкульна асиметрія мозку – це

а) нерівноцінність, якісна відмінність того вкладу, який робить ліва та права півкуля мозку в кожну психічну функцію;

б) якісна характеристика відчуттів;

в) домінування правої руки як потужного засобу адаптивної поведінки людини;

г) асимітрична локалізація нервового апарату другої сигнальної системи;

63. Місця функціональних контактів, що утворюються нейронами, називаються

а) синапсами;

б) медіаторами;

в) рецепторами;

г) нейронами;

64. Частина нервової системи, що контролює стан серця, внутрішніх органів, мускулатури, залоз та шкіри називають:

а) периферичною;

б) соматичною;

в) вегетативною;

г) центральною;

65. Психіка – це

а) відображення фізіологічних процесів у мозку;

б) самостійне, не залежне від мозку явище;

в) продукт мозку, суб'єктивний образ справжнього світу;

г) біоструми мозку;

66. За топографічним принципом нервову систему поділяють на

а) центральну та периферичну;

б) центральну та соматичну;

в) центральну та вегетативну;

г) вегетативну та соматичну

67. ЦНС включає ті частини нервової системи, які лежать усередині:

а) м'язів;

б) черепа та хребетного стовпа;

в) кровоносної системи;

г) органів травлення;

68. Нервові волокна, що проводять імпульси з ЦНС до м'язів та внутрішніх органів – це

а) еферентні волокна;

б) нервовий імпульс;

в) аферентні волокна;

г) головний мозок;

69. Відділ нервової системи, що виконує функції зв'язку організму із зовнішнім середовищем за допомогою шкірної чутливості та органів чуття, - це нервова система

а) периферична;

б) центральна;

в) соматична;

г) вегетативна;

70. Часткова чи повна втрата пам'яті:

а) гіпоамнезія;

б) деменція;

в) делірій;

г) амнезія;

71. Сіра речовина мозку - це скупчення:

а) нейронів;

б) синапсів;

в) судинних елементів;

г) гліальних клітин;

72. Центральний відділ нервової системи хребетних тварин та людини – це:

а) спинний мозок;

б) головний мозок;

в) лімфатична система;

г) головний та спинний мозок.

73. Шар сірої речовини, що складається з нервових клітин - нейронів, що покриває півкулі головного мозку, - це

а) мигдалина,

б) гіпоталамус;

в) кора великих півкуль;

г) гіпокамп;

74. Система методів регуляції психічної активності живих істот, що пов'язана з мовою, — це ……………………… сигнальна система.

1) перша

2) третя

3) четверта

4) друга

75. Основна структурна та функціональна одиниця нервової системи, яка приймає сигнали від рецепторів, переробляє їх і у формі нервових імпульсів передає до ефекторних нервових закінчень, це:

1) аксон

2) синаптична щілина

3) нейрон

4) пейсмекер

76. Відносно стійка структура розумових здібностей індивіда із системою розумових операцій, зі стилем та стратегією вирішення проблем, з ефективністю індивідуального підходу до ситуації – це:

1) мислення

2) увага

3) інтелект

4) пам'ять

77. Інформацію про зовнішнє та внутрішнє середовище організму людина отримує за допомогою

1) поліграфа

2) електрокардіограми

3) літератури

4) сенсорних систем (аналізаторів)

78. Слід, що залишається в мозку тією чи іншою подією (зокрема, при навчанні), це:

1) рецепція

2) енграма

3) електроенцефалограма

4) сон

79. Система умовнорефлекторних образів, що формуються в корі головного мозку тварин і людини при впливі на рецептори органів чуття подразників, які виходять із зовнішнього та внутрішнього середовища, - це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сигнальна система.

1) четверта

2) третя

3) друга

4) перша

70. Художній тип характеризується переважанням функцій сигнальної системи.

а) першої

б) другої

в) третьої

г) не має значення

71. У «художників» домінує функція… півкулі як основа їхнього образного мислення

а) правої

б) лівої

в) і тої, і іншої

г) не має значення

72. Виберіть основний ритм неспання людини у спокійному стані

А) альфа-ритм;

Б) бета-ритм;

В) гама ритм;

Г) тета-ритм.

73. Циркадіані ритми з періодом:

а) понад добу;

б) рік;

в) рівні добі;

г) менше за добу.

74. Повільний сон складає від загального часу сну:

а) 10%;

б) 20%;

в) 50%;

г) 80%.

75. Сильні та відносно короткочасні емоційні переживання, що супроводжуються різко вираженими руховими та вісцеральними явищами, – це:

а) шок

б) афект

в) ейфорія

г) настрій.

76. Цілісний, певним чином організований процес, спрямований на адаптацію організму до середовища та на активне його перетворення, називається:

1) поведінкою

2) промовою

3) увагою

4) пам'яттю

77. Порушення ритмічності сну, що виникають під час пасивної їзди на транспорті, при виконанні монотонної роботи, при керуванні різними транспортними засобами, це:

1) швидкохвильовий сон

2) повільнохвильовий сон

3) монофазний сон

4) непереборний сон (нарколепсія)

78. Відносна динамічна сталість складу та властивостей внутрішнього середовища організму, стійкість його основних фізіологічних реакцій називається:

1) системою

2) гомеостаз

3) адаптацією

4) стресом

79. Інтегративна характеристика станів людини з точки зору ефективності виконуваної ним діяльності та задіяних у її реалізації систем за критеріями надійності та внутрішньої ціни діяльності називається:

1) сенсорною системою

2) нейронними мережами

3) функціональним станом

4) функціональною системою

80. Здатність людини до виконання конкретної діяльності в рамках заданих лімітів часу та параметрів кількості та якості результатів роботи називається:

1) локомоцією

2) темпераментом

3) активністю

4) працездатністю

81. Сон - це:

1) психічні процеси, пов'язані з потребами та мотивами, що відображають у формі безпосередніх суб'єктивних переживань явища та ситуації, що діють на індивіда

2) активне переміщення у просторі

3) специфічний стан нервової системи з характерними особливостями та циклами мозкової діяльності

4) психічний стан загального збудження

82. Особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних із потребами та мотивами, що відображають у формі безпосередніх суб'єктивних переживань значимість явищ і ситуацій, що діють на індивіда, — це:

1) пам'ять

2) локомоції

3) стрес

4) сон

83. Процес пристосування організму до змін навколишнього середовища, спрямований на збереження функцій, що забезпечують його існування, є:

1) адаптація

2) гомеостаз

3) поведінка

4) функціональна система

84. Стимул, що викликає стресову реакцію організму, називається:

1) артефактом

2) реакцією

3) постфактором

4) стресором

85. Перша стадія сну характеризується

а) підвищенням порога сприйняття сенсорних подразників;

б) інтенсивністю діяльності під час неспання;

в) заміною альфа-ритму на низькоамплітудні коливання різної частоти;

г) регулярною появою веретеноподібного ритму;

86. Спонукання до діяльності, пов’язане із задоволенням потреб, у яких виявляється активність суб’єкта, – це:

а) мотив;

б) ціль;

в) мета;

г) звичка.

87. Третя та четверта стадія сну характеризується

а) появою високоамплітудних повільних хвиль;

б) регулярною появою веретеноподібного ритму;

в) заміною альфа ритму на низькоамплітудні коливання різної частоти;

г) збільшенням тонусу симпатичної нервової системи;

88. Нестача, відсутність чогось, що порушує наш спокій i рівновагу, спонукає нас до діяльності, – це:

а) мотив;

б) спрямованість;

в) бажання;

г) потреба.

89. Поява негативних емоцій пов'язана з:

а) особливостями індивідуальної поведінки людини та тварин;

б) дефіцитом наявної інформації про засоби та засоби задоволення актуальної потреби;

в) надмірністю інформації про можливість задоволення потреб;

г) характеристиками заданої ситуації;

90. Рушійна сила, яка спонукає людину до дії, до боротьби за досягнення поставленої мети це:

1) воління;

2) бажання;

3) мотив;

20. Стресор це:

а) стимул, що викликає стресову реакцію;

б) реакція різних мозкових структур на роздратування;

в) захисні механізми організму;

г) співвідношення відділів вегетативної нервової системи;

21. До патологічного сну не відносять:

а) летаргійний;

б) наркотичний;

в) сомнамбулізм;

г) монофазний;

91. Виникнення та перебіг емоцій тісно пов'язані з діяльністю:

а) мозочка;

б) мозолистого тіла;

в) модулюючих систем мозку;

г) гіпофіза;

92. Автор теорії загального адаптаційного синдрому:

а) У. Геллер.

б) Г. Сельє;

в) Д. Олдс;

г) Р. Девідсон;

93. Розташування частин або елементів цілого в порядку від вищого до нижчого, причому кожен із вищележачих рівнів, наділений особливими повноваженнями щодо нижчележачих:

а) адаптація;

б) ієрархія;

в) гетерархія;

г) система;

94. Вимкнення довільної кіркової активності при збереженні часткового контакту з довкіллям можливе при сні

а) дифазним;

б) гіпнотичному;

в) патологічному;

г) летаргійному;

95. Визначте, чим супроводжується реалізація мотивацій у цілеспрямованих актах поведінки:

А. алергією

Б. емоціями

В. психозом

Г. сном

96. Згадайте, що є однією з форм суб’єктивного відображення мозком об'єктивної дійсності:

А. гіпноз

Б. емоція

В. кома

Г. медитація

97. Визначте, коли з’являються базові емоції:

А. при історичному досвіді

Б. при культурному досвіді

В. при народженні

Г. при появі нових вражень

Д. при соціальному досвіді

98. Визначте, індивідуальні емоції з’являються при:

А. безумовно - рефлекторній діяльності

Б. гіпнозі

В. культурному досвіді

Г. народженні

Д. розвитку гальмівних процесів в корі головного мозку

99. Інформаційну теорії емоцій створив

1) Джемс-Ланге;

2) П. Сімонов

3) Р. Ліппер

4) П. Екмен

100. Кільце Папеца лежить в основі

а) довгастого мозку;

б) лімбічної системи;

в) фронтальних зон кори;

г) мозочка;

101. Нормальна адаптивність характеризується:

а. висока працездатність

б. витривалість

в. психічна і фізична гармонійність

г. всі відповіді вірні

102. Визначте вид сну, пов’язаний з порушенням роботи деяких відділів головного мозку:

А. гіпнотичний

Б. наркотичний

В. патологічний

Г. фізіологічний

103. Резистентність – це:

а. опірність

б. сталість

в. змінність

г. всі відповіді вірні

104. Укажіть стадію сну, коли з’являються сонні веретена:

А. І стадія повільного сну

Б. ІІ стадія повільного сну

В. ІІІ стадія повільного сну

Г. ІV стадія повільного сну

Д. під час швидкого сну

105. Є такі види адаптації:

а. фізіологічна

б. психічна

в. соціально-психологічна

г. всі відповіді вірні

106. Згадайте, тривалий стрес призводить до:

А. втрати пам’яті

Б. підвищення уваги

В. пошкодження клітин мозочка

Г. розширення сфери сприйняття

Д. Б + Г

107. Назвіть суб’єктивні чинники адаптації:

а. вік

б. стать

в. фізіологічні й психологічні характеристики особи

г. всі відповіді вірні

108. Пригадайте, під час стадії резистентності дія стресору:

А. знаходиться на рівні компенсаторних можливостей

Б. є надпороговою

В. не проявляється

Г. перевищує компенсаторні можливості

109. Назвіть рівні адаптації:

а. субклітинний

б. тканинний

в. цілісного організму

г. всі відповіді вірні

110. Визначте де спадково закріплені емоції:

А. у гіпоталамусі

Б. у довгастому мозку

В. у корі головного мозку

Г. у лімбічній системі

111. Назвіть чинники середовища, які впливають на адаптацію:

а. умови праці

б. режим праці

в. характер діяльності

г. всі відповіді вірні

112. Визначте у чому проявляється відношення до зовнішнього світу, оточуючих людей, самого себе, власної діяльності та її результату:

А. у емоціях

Б. у гіпнотичних станах

В. у медитаціях

Г. у сні

113. Назвіть вченого, який започаткував вчення про адаптацію:

а. К. Бернар

б. У. Кенон

в. І. Павлов

г. І. Сєченов

114. Визначте, до чого призводить недостатня кількість адреналіну у мозку:

А. депресії

Б. ейфорії

В. тривожності

Г. шоку

115. Назвіть вид сну, викликаний фізичними чи хімічними агентами:

А. гіпнотичний

Б. наркотичний

В. патологічний

Г. фізіологічний

116. Визначте, хто ввів в науку термін “стрес”:

А. Г. Сельє

Б. І. П. Павлов

В. Т. Бекстер

Г. У. Кеннон

117. Укажіть стадію сну, коли людина знаходиться в повній нерухомості:

А. І стадії повільного сну

Б. ІІ стадії повільного сну

В. ІІІ стадії повільного сну

Г. ІV стадії повільного сну

Д. під час швидкого сну

118. Назвіть структуру головного мозку, що відповідає за агресивну поведінку чи реакцію страху:

А. гіпокамп

Б. гіпоталамус

В. гіпофіз

Г. мигдалина

119. Назвіть, що є загальною мобілізацією ресурсів організму у важких умовах:

А. адаптація

Б. адаптаційний синдром

В. невроз

Г. стрес.

# ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Предмет і завдання загальної психофізіології.
2. Психофізіологічна проблема і підходи до її вирішення.
3. Психофізіологічний паралелізм і його значення для розвитку психологічних знань.
4. Психофізіологічна ідентичність як варіант фізіологічного редукціонізму.
5. Основні методи психофізіології.
6. Будова і функції вегетативної нервової системи, її роль в регуляції функціональних станів організму.
7. Електроенцефалографія і електроенцефалограма.
8. Викликані і подієво-пов'язані потенціали.
9. Показники функціонування серцево-судинної системи і їх використання в психофізіології.
10. Плетизмографія.
11. Механізми і значення шкірно-гальванічної реакції.
12. Електроміографія і електроміограма.
13. Реакції зіниці і пупилометрія.
14. Пневмографія і спірографія.
15. Комп'ютерна томографія.
16. Психофізіологічний зміст детектора брехні.
17. Підходи до визначення поняття "функціональний стан".
18. Модулюючі системи мозку.
19. Стадії сну і їх значення.
20. Зміна фізіологічних показників під час сну.
21. Підходи до визначення стресу.
22. Види стресу і стрессоров.
23. Індивідуальні відмінності в реакції на стрес.
24. Фізіологічні механізми короткочасної пам'яті.
25. Біохімічні основи довгострокової пам'яті.
26. Фізіологічні основи сприйняття.
27. Нейрони-детектори та детекторна концепція кодування.
28. Викликані потенціали як кореляти перцептивного процесу.
29. Електрофізіологічні кореляти розумової діяльності.
30. Структури мозку, що забезпечують мовну діяльність людини.
31. Взаємодія півкуль в процесі сприйняття мови.
32. Біологічні потреби людини.
33. Лімбічна система і регуляція мотиваційних станів.
34. Психофізіологічний підхід до визначення свідомості.
35. Змінені стани свідомості.
36. Свідомість як емерджентна властивість мозку.
37. Біль як психофізіологічний феномен.
38. Лімбічна система і регуляція емоційних станів.
39. Нейронні механізми сприйняття.
40. Проблема уваги у психофізіології.
41. Функціональна асиметрія мозку та емоції
42. Друга сигнальна система.
43. Взаємозв’язок першої і другої сигнальних систем.
44. Півкулева асиметрія і мова.
45. Функціональна асиметрія мозку і особливості мисленнєвої діяльності.
46. Педагогічна психофізіологія.
47. Соціальна психофізіологія.
48. Екологічна психофізіологія.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ТА ЕЛЕКТРОННИХ РЕСУРСІВ**

**Основна література**

1. Горго Ю. П. Психофізіологія (прикладні аспекти): [навч. посіб.] / Горго Ю. П. − К. : МАУП, 2019. – 128 с.

2. Горго Ю. П., Чайченко Г. М. Основи психофізіології. Навчальний посібник, Херсон: Персей, 2002. 248 с.

3. Кокун О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

4. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.

5. Лісовенко А. Ф., Бедан В. Б. Психофізіологія: практикум (для самостійної підготовки здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології) / А. Ф. Лісовенко, В. Б. Бедан. – Одеса: Фенікс, 2021. – 75 с.

6. Бондаревич С. М., Пальчинська М. В. Конспект лекцій з дисципліни «Психофізіологія». 2022. 129 с.

7. Психофізіологія: практикум / укладачі: Т. В. Гладкій, О. Д. Павліченко, Л. В. Еберле, М. В. Ткаченко / Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. – 122 с.

**Допоміжна література:**

1. Ващук О. П. Психофізіологічна діагностика особистості. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 108 с.

2. Грицюк І. М. Психофізіологія: навч.посіб. [для студентів вищ.навч.закл.]. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 322 с.

3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

4. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.

5. Коцан І. Я., Мотузюк О. П., Кузнецов І. П. Проблеми сучасної психофізіології. Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки, 2010. 183 с.

6. Майдіков Ю. Л. Нервова система і психічна діяльність людини. Навч. посібник. /Ю. Л. Майдіков, С. І. Корсун. К., 2007. 280 с.

7. Макарчук М. Ю., Куценко Т. В., Кравченко В. І., Данилов С. А. Психофізіологія: навчальний посібник. Київ: ООО «Інтерсервіс». 2011. 329 с.

8. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю К: Євролінія, 2002. 320 с.

9. Маруненко І. М., Сіверс З. Ф., Бобрицька В. І., Неведомська Є. О. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи: Навчальний посібник для студ. вищ. пед. навч. закл. К.: КМПУ, 2007. 122 с.

10. Чайченко Г. М. Фізіологія вищої нервової діяльності. К.: Либідь, 2013.

**Інформаційні ресурси в Інтернеті:**

1. http://nbuv.gov.ua

2. https://www.apa.org/pubs/journals/amp/

3. https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309

4. http://psylib.kiev.ua/

5. http://pidruchniki.ws/

6. https://www.gumer.info/bibliotek\_Buks/Psihol/\_Index.php

7. https://royallib.com/search/

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ХМЕЛЬ НАТАЛІЯ ДМИТРІВНА

ПАЛЬЧИНСЬКА МАРЬЯНА ВІКТОРІВНА

**Методичні вказівки**

**щодо організації самостійної та дистанційної роботи**

**з дисципліни «Психофізіологія»**

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня**

**вищої освіти**

**спеціальності 053 «Психологія»**

Редактор Л.А. Кодрул

Комп’ютерне макетування Н. Д. Хмель

ДУІТЗ

65023, Одеса, Кузнечна, 1

Обсяг 3,1

електронна версія