

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**“УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА”**  
Факультет суспільних і прикладних наук  
Кафедра психології та суспільствознавчих дисциплін  
імені академіка о. Івана Луцького

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з методичної роботи

 Ярослав ШТАНЬКО

«30» 08 2024 р.

**Психологія функціональних станів особистості**  
**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність:	053 Психологія
Освітньо-професійна (освітньо-наукова програма)	«Психологія»
Освітній рівень:	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська

Івано-Франківськ

2024

**РОЗРОБНИК:**

к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та  
суспільствознавчих дисциплін

ім.о. Івана Луцького

Олександра Питлюк-Смеречинська

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

на засіданні кафедри психології та  
суспільствознавчих дисциплін

ім.о. Івана Луцького,

протокол № 1 від 30.08.2024

зав.каф.

Наталія ГУМЕНЮК

**УЗГОДЖЕНО:**

Гарант ОПП

Наталія ГУМЕНЮК

**СХВАЛЕНО:**

на засіданні Науково-методичної ради, протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2024 р.

e-mail	<a href="mailto:oleksandra.pytliuk-smerechynska@ukd.edu.ua">oleksandra.pytliuk-smerechynska@ukd.edu.ua</a>
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра ПСД ім.о. Івана Луцького
Посилання на сайт	<a href="https://ukd.edu.ua">https://ukd.edu.ua</a>
Сторінка курсу в СДО	<a href="https://online.ukd.edu.ua/user/profile.php">https://online.ukd.edu.ua/user/profile.php</a>

## ВСТУП

### Анотація навчальної дисципліни «Психологія функціональних станів особистості»

Курс «Психологія функціональних станів особистості» характеризується тісними між дисциплінарними зв'язками із загальною психологією, еволюцією і анатомією нервової системи, фізіологією нервової системи і вищої нервової діяльності та багатьма іншими галузями психологічних. Вивчення даного курсу сприяє поглибленому розумінню структури і закономірностей функціонування особистості з позиції різних відділів нервової системи, механізмів формування форм відображення психіки в процесі діяльності, поведінки тощо.

**Мета та завдання курсу** полягає в розширенні когнітивних можливостей студентів, наданні їм фундаментальних знань для розуміння механізмів регулювання функцій організму особистості, розуміння особливостей поведінки в різних сферах діяльності та взаємодії з оточуючим середовищем.

У процесі вивчення здобувач освіти повинен **знати**: основні принципи та поняття психології функціональних станів з огляду на структуру та функції нервової системи, розвиток психічних процесів, станів та властивостей особистості. Фізіологічні аспекти такі як вплив харчування, сну, стресу, руху та інших фізіологічних факторів на психічний стан. Вплив психофізіологічних процесів на працездатність та загальне функціонування організму, на відновлення функцій під час відпочинку. Ознаки та наслідки порушень психофізіологічних процесів, таких як стрес, безсоння, розлади уваги та пам'яті функціональні стани особистості.

**Вміти**: аналізувати вплив фізіологічних процесів на психічний стан та діяльність, поведінку особистості. Виявляти порушення психофізіологічних процесів та їх наслідки функціональні стани особистості, зокрема такі як стрес, безсоння, розлади когнітивної сфери.

**Компетентності та результати навчання, який набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни (шифри та зміст**

**компетентностей та програмних результатів навчання вказано відповідно до ОПШ «Психологія» (2024/2025)**

<b>Шифр та назва компетентності</b>	<b>Шифр та назва програмних результатів навчання</b>
ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ПРН1.Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	ПРН2.Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
ЗК4.Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями	ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч.з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення
СК1.Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології	ПРН4.Обґрунтувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел
СК2.Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ	ПРН6.Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження
СК3.Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема в контексті організації заходів реального втручання)..	ПРН7.Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки
СК4.Здатність самостійно опрацювати психологічну інформацію з різних джерел	ПРН 15.Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
	ПРН16.Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога
	ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Курс</b>	2	
<b>Семестр</b>	3	
<b>Кількість кредитів ECTS</b>	3	
<b>Аудиторні навчальні заняття</b>	<b>Денна форма</b>	<b>Заочна форма</b>
	Лекції 14 год.	2 год.
	Семінарські 28 год.	6 год.
<b>Самостійна робота</b>	48 год.	82 год.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Екзамен (комп'ютерне тестування)	Екзамен (комп'ютерне тестування)

### Структурно логічна схема вивчення навчальної дисципліни

<b>Пререквізити</b>	<b>Постреквізити</b>
	Основи психології

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико методологічні аспекти вивчення функціональних станів особистості**

## **Тема 1. Поняття про функціональні системи в психофізіології. (2 год)**

Предмет та завдання курсу Психологія функціональних станів особистості. Сучасні уявлення про відношення психічного та фізичного. Системний підхід у психофізіології. Нейронні мережі та взаємодія в них. Основні ознаки функціональної системи. Типи функціональних систем.

**Питання для самостійного вивчення.** Історія розвитку вчення про психічну діяльність т функціональні стани особистості. Розвиток наукових уявлень про мозок, психіку та поведінку. Інформаційний підхід у психофізіології. Досягнення ПФ кінця ХХ-поч ХХ1 ст. Галузі психології функціональних станів особистості : ПФ відчуття і сприймання (сенсорних процесів), ПФ емоцій, ПФ уваги, ПФ довільних рухів, ПФ мовлення та мислення, диференційна ПФ, ПФ свідомості, системна ПФ, ПФ профес діяльності, порівняльна ПФ, клінічна ПФ, екологічна ПФ, соціальна ПФ, педагогічна ПФ, нейрофізіологія (вікова, клінічна), фізіологія вищої нервові діяльності, нейропсихологія [1], [2],[3].

## **Тема 2. Методи дослідження функціональних станів особистості у психофізіології (2 год.)**

Прямі методи психофізіологічних досліджень. Методи непрямой реєстрації неспецифічних змін функціонального стану центральної нервової системи.

Методи оцінки функціональних показників. Емпіричні психофізіологічні методи. Метод електроенцефалографії. Магнітоенцефалографія. Метод викликаних потенціалів. Метод топографічного зонування. Метод комп'ютерної томографії. Метод шкіро-гальванічної реакції (ШГР). Методи оцінки функціонування серцево-судинної системи. Поліграф.

**Питання для самостійного вивчення.** Поняття про психофізіологічні методи дослідження функціональних станів: спостереження, дослідження потовиділення, кімографія, плетизмографія, електроміографія, нейрофізіологічні дослідження, методи дослідження серцево-судинної системи в психофізіології, дослідження системи травлення, папілометрія, біохімічні дослідження, викликані потенціали, позитронно-емісійна томографія, термоенцефалоскопія, вимірювання локального мозкового кровотоку, Можливості застосування (методу) у психологічних та психофізіологічних дослідженнях [2],[3].

### **Тема 3. Фізіологічні основи діяльності психіки (2 год)**

Фізіологічні властивості нервової системи. Сензитивність, резистентність та сила нервової системи. Індивідуальні особливості нервової системи і нервових процесів. Основи реактивності як здатності відповідати на подразники. Система управління рухами (за М.О. Бернштейном). Схема управління руховою діяльністю (за О.Р. Малхазовим). Показники роботи серцево-судинної системи. Показники активності дихальної системи. Реакції очей.

**Питання для самостійного вивчення.** Функціональна анатомія мозку. Функціональна організація мозку. Сенсорні та модулюючі системи мозку. Анатомічна структура та функціональне значення структурнофункціональних блоків мозку. Інтегративна діяльність мозку. Системна організація функцій головного мозку; роль асоціативної кори в мисленні; функціональна асиметрія великих півкуль, генетичні та біохімічні чинники розвитку асиметрії великих півкуль. 6. Функціональні системи (ФС): універсальні механізми ФС. Поняття функціональна система. Універсальні механізми ФС. Постулати теорії ФС. [2],[3].

### **Тема 4. Психофізіологія функціональних станів особистості (2 год.)**

Порівняльна характеристика психічного, функціонального та психофізіологічного станів. Психофізіологічна характеристика негативних та позитивних станів. Функціональний стан і його фізіологічні, психологічні та ергономічні поняття. Функціональний стан організму у стані спокою і у процесі розумового та фізичного навантаження. Найпоширеніші фізіологічні показники, які використовують для характеристики функціонального стану. Психофізіологія сну. Психофізіологія стресу. Біль і його фізіологічні механізми

**Питання для самостійного вивчення.** Фізіологічні індикатори функціональних станів. Психофізіологічні особливості сну та бадьорості. Способи корекції та прийоми саморегуляції ФС. Психофізіологія індивідуально-типологічних відмінностей. Структура інтегральної індивідуальності. Відображення індивідуально-типологічних відмінностей особистості в ЕЕГ. [2],[3].

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Способи впливу особистості на функціональні стани**

### **Тема 5. Способи регуляції та саморегуляції функціональних станів особистості (2 год)**

Поняття гомеостазу в контексті регуляції функціональних станів особистості. Способи корекції та прийоми саморегуляції феномену свідомості.

**Питання для самостійного вивчення.** Вивчення методів психопрофілактики функціональних станів: оптимізація харчування; фармакотерапія; функціональна музика; аутогенна тренування і гіпноз; масаж і самомасаж; виробнича гімнастика; колірне оформлення приміщень; створення кабінетів психічного розвантаження. Види робочих поз та їх зв'язок із стомлюваністю. Способи боротьби із зоровою стомлюваністю. [2],[3],[6],[7],[8].

### **Тема 6. Функціональні стани особистості з позиції психофізіології свідомого і несвідомого. (2 год)**

Психофізіологічний підхід до визначення свідомості. Змінені стани свідомості.

Фізіологічні індикатори функціональних станів. Психофізіологічні особливості сну та бадьорості. Поведінкові автоматизми та стереотипи. Підпорогове сприйняття.

**Питання для самостійного вивчення.** Кодування та декодування інформації з позиції НС. Хімічна організація синапсів. Невротичні симптоми та сновидіння – вплив на функціональні стани особистості. Вікові особливості становлення свідомого та несвідомого. [6],[7].

### **Тема 7. Психофізіологія адаптації (2 год)**

Загальні уявлення про адаптацію, види адаптації. Поняття дезадаптації. Адаптивність та адаптаційні можливості особистості.

**Питання для самостійного вивчення.** Адаптаційні можливості особистості та адаптаційний потенціал. Професійна адаптація. Професійна деформація. Адаптація особистості до екстремальних умов діяльності. Особливості паліативної адаптації [6],[7].



## **Зміст семінарських занять**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико методологічні аспекти вивчення функціональних станів особистості**

#### **Тема 1. Поняття про функціональні системи в психофізіології. (4 год)**

Предмет та завдання психології функціональних станів особистості. Історія становлення вчення про психофізіологію діяльності і поведінки особистості. Сучасні підходи у розумінні функціональних станів особистості. Місце психології функціональних станів особистості у системі психологічних, соціологічних і природничих дисциплін. Роль психології функціональних станів особистості у професійній підготовці практичного психолога. Зв'язок психології функціональних станів особистості з біологічними дисциплінами. Зв'язок психології функціональних станів з медичними дисциплінами. Зв'язок психології функціональних станів з психологічними дисциплінами. Основні етапи становлення та перспективи розвитку вітчизняної психології функціональних станів (Сеченов І.М., Павлов І.П., Бехтерев В.М., Ухтомський О.О., Анохін П.К., Бернштейн М.О., Лурія О.Р.). Основні етапи становлення і перспективи розвитку зарубіжної психології функціональних станів (Вундт В., Г. Сельє, В. Маунткасл, К. Прибрам).

**Завдання для самостійної роботи:** Дослідити основні теоретичні підходи в розвитку вчення про психофізіологію функціональних станів. Написати есе, та проаналізувати, як кожен з цих підходів впливає на сучасні дослідження та практичне використання методологічних знань в галузі. Провести теоретичне дослідження на тему: “Вплив історичних подій на розвиток української психофізіології функціональних станів. Розробити презентацію, яка включає огляд останніх досліджень з теми “Сучасні напрями та проблеми психофізіології функціональних станів особистості”. Підготувати огляд наукових статей за темою одного з підходів до розуміння психофізіології функціональних станів особистості. Створити інтерактивну презентацію або відео розповідь про основні течії в психофізіології функціональних станів з включенням коротких вправ, тестів або питань для аудиторії з кожної течії [1], [2],[3].

#### **ТЕМА 2. Методи дослідження функціональних станів особистості у психофізіології. (4 год)**

Принципи дослідження психологічних функціональних станів. Електрофізіологічні методи і показники. Електроенцефалографія та основні ритми ЕЕГ. Викликані потенціали мозку. Поліграф («детектор брехні»). Комп'ютерна томографія. Вегетативні дослідження і показники. Дослідження

рухової сфери і рухові показники. Біохімічні дослідження і показники. Імунологічні дослідження і показники. Антропологічні показники психофізіологічних досліджень. Клінічні методи у психофізіології. Вибір методів досліджень та обробка результатів. Специфіка психофізіологічних досліджень на тваринах і принципи біоетики. Моделювання психічних процесів і поведінки. Методи самооцінки психофізіологічних станів.

**Завдання для самостійної роботи:** Дослідити основні теоретичні підходи в розробці методологічної бази дослідження функціональних станів особистості. Написати есе, та проаналізувати, особливості використання одного з методів дослідження функціональних станів. Провести теоретичне дослідження на тему: “інструментальні методи діагностики функціональних станів особистості. Розробити презентацію, яка включає огляд та методику застосування одного з методів дослідження функціональних станів особистості. Підготувати огляд наукових статей про практику використання методів діагностики функціональних станів особистості. Дослідницьке завдання на тему: “Якісний та кількісний аналіз результатів використання одного із методів дослідження функціональних станів”. Кейс-аналіз: підготувати кейс-студію досліджень психологічних аспектів проблеми або ситуації, з використанням різних методів дослідження функціональних станів особистості. Створити інтерактивну презентацію або відео розповідь про основні методи дослідження функціональних станів особистості з включенням коротких вправ, тестів або питань для аудиторії з кожної течії [1], [2],[3].

### **Тема 3. Фізіологічні основи діяльності психіки (4 год.)**

Мозок як орган (матриця) психічної діяльності та саморегулююча система. Системна організація функцій головного мозку. Інтегративна діяльність головного мозку. Нейрон: принципи класифікації та обробки інформації. Основні положення нейронної доктрини. Нейронні коди. Нейроглія: принципи класифікації та роль у психічних процесах. Нервові зв'язки та синапси. Принципи обробки інформації в нейронній мережі. Конвергенція і дивергенція. Біологічний і персональний комп'ютер (комп'ютерна метафора). Нейронні ансамблі і кортикальні колонки. Асоціативні, сенсорні, рухові системи мозку. Модулюючі системи мозку. Функціональні блоки мозку (Лурія О.Р.). Особливості функціональної асиметрії мозку людини. Розвиток мозку в онтогенезі та філогенезі.

Історія вчення про рефлекс. Рефлекс як психофізіологічний феномен та модель поведінки. Поняття про рефлекторну дугу (шлях рефлексу) і рефлекторне кільце. Принципи класифікації рефлексів. Рефлекси та інстинкти. Класичні умовні рефлекси (фізіологія ВНД). Класичні інструментальні рефлекси (біхевіоризм). Принципи утворення умовних рефлексів. Рефлекторна діяльність і проблеми навчання. Рефлекс і функціональна система. Поняття про першу і другу сигнальні системи.

Неасоціативні та асоціативні форми навчання. Вчення про ВВД, біхевіоризм, гештальт-психологія та проблеми навчання. Класичний умовний рефлекс. Класичний інструментальний рефлекс. Когнітивне навчання. Імпринтинг та інсайт і проблеми навчання. Механізми пам'яті, мислення і навчання. Сигнальні системи і проблеми навчання. ФАМ і проблеми навчання.

**Завдання для самостійної роботи:** Написати есе на тему “Мозок як орган (матриця) психічної діяльності та саморегулююча система” та розглянути різні підходи до розуміння фізіологічних основ психіки з використанням прикладів реального життя для ілюстрації своєї думки. Дослідити особистий тип функціональної асиметрії півкуль головного мозку та створити таблицю з порівнянням типів функціональної асиметрії ГМ. Створити щоденник особистих динамічних стереотипів. Написати реферат на тему “Рефлекс як психофізіологічний феномен та модель поведінки.” із включенням прикладів, що ілюструють застосування теорій розуміння та функціонування рефлексів в реальному житті. Провести саморефлексію, написавши есе на тему "Мій тип нервової системи". Розглянути різні аспекти самодосліджень, самопізнання, та як ці аспекти впливають на особисте життя і поведінку, у процесі життєдіяльності [2],[3].

#### **Тема 4. Психофізіологія функціональних станів особистості(4 год)**

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 навчання. Сон та ріст і розвиток організму. Сон та процеси адаптації. Індивідуальна динаміка сну. Гіпноз і навіювання. Патологічні форми сну.

Історія 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.

Психофізіологія потреб, мотивацій і емоцій. 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, стеничні 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.

**Завдання для самостійної роботи:** Дослідити різні функціональних станів особистості (стрес, сон, мотиваційний драйв) та створити інфографіку, яка пояснює ці види. Включити приклади з повсякденного життя, які демонструють, як кожен із функціональних станів проявляється. Написати есе на тему "Еустрес і дистрес. Тріада і гормони стресу" та описати кожен процес, з наведенням прикладів які фактори можуть впливати на ефективність кожного з них. Підготувати презентацію на тему "Стрес і психічне здоров'я. Принципи профілактики дистресу.". Розглянути теорії, що пояснюють нейроанатомічні, нейрофізіологічні та нейрохімічні аспекти мотивації. Драйв-рефлекси. Реферат на тему "Негативні і позитивні емоції, стеничні та астенічні емоції. Роль лімбічної системи у забезпеченні емоцій та поведінкових реакцій". Підготувати презентацію на тему "Біологічна роль та психофізіологічні складові страху" із включенням інформації про те, як мозок обирає, на чому зосередитись, і як це впливає на сприйняття реальності [2],[3].

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Способи впливу особистості на функціональні стани**

### **Тема 5. Способи регуляції та саморегуляції функціональних станів особистості (4 год)**

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 (музико терапія), 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.

**Завдання для самостійної роботи:** Написати реферат на тему "Гіпноз і навіювання. Прийоми саморегуляції функціонального стану". Групова дискусія на тему "Роль виховання у формуванні навіюваності особистості" [2],[3],[6],[7],[8].

### **Тема 6. Функціональні стани особистості з позиції психофізіології свідомого і несвідомого. (4 год)**

Вербальні та невербальні форми комунікації. 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 (Бехтерева 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. Дослідження Павлова І.П. і Фрейда З. Поведінкові критерії свідомості (В. Маунткасл). Класична (хілотропна) та холотропна моделі свідомості (С. Гроф). Інформаційний підхід до проблеми свідомості. Електрофізіологічні кореляти свідомих процесів. Нейрофізіологічний аналіз несвідомих процесів. Сигнальні системи та свідомі і несвідомі процеси. Свідомі та несвідомі процеси і ФАМ. Змінені стани свідомості. Розлади свідомості. Психофізіологічна проблема.

**Завдання для самостійної роботи:** Проаналізувати структуру несвідомої сторони психіки: Проаналізувати приклад неусвідомлених психічних процесів особистості з літератури чи фільму, їх впливи на діяльність персонажа та розвиток його особистості. Функціональна система і мислення. Дивергентне, конвергентне, креативне, саногенне мислення. Генетичні та морфологічні дослідження інтелекту. Інтелект та проблеми адаптації: скласти особистий інтелектуальний профіль, визначити основні чинники, що впливають на прийняття рішень; стратегії підвищення ефективності мислительних операцій [6],[7].

## **Тема 7. Психофізіологія адаптації (4 год)**

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.

**Завдання для самостійної роботи:** Практичне завдання: Інтерв'ю з представником будь якої соціальної групи; дослідити індивідуальні способи адаптації, прийоми та інструменти адаптації респондента. Самоаналіз особистих адаптаційних особливостей: Есе на тему “Мої адаптаційні особливості та прийоми адаптації. Реферат на тему “Принципи профілактики дистресу” [6],[7].

## Зміст самостійної роботи здобувачів

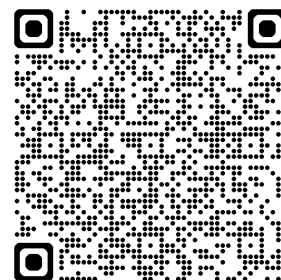
### Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
	денна	заочна
Самостійна робота, год, у т.ч.:	48	82
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	20	34
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	20	34
Підготовка звітів з практичних робіт	-	4
Підготовка до поточного контролю	2	4
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	6	6

## ПОЛІТИКА КУРСУ

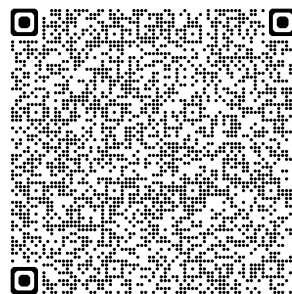
### *1) щодо системи поточного і підсумкового контролю*

*Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).*



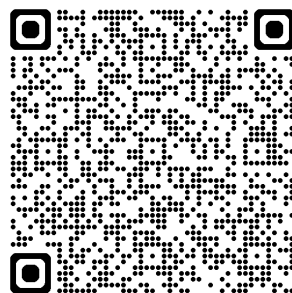
## **2) щодо оскарження результатів контрольних заходів**

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



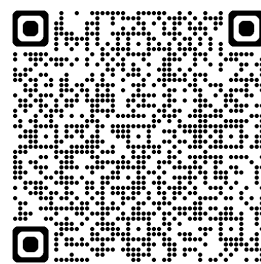
## **3) щодо відпрацювання пропущених занять**

Згідно «Положення про організацію освітнього процесу» здобувач допускається до семестрового контролю з **конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку)**, якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав  $\geq 35$  бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



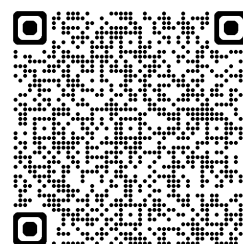
## **4) щодо дотримання академічної доброчесності**

«Положення про академічну доброчесність» закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



## **5) щодо використання штучного інтелекту**

«Положення про академічну доброчесність» визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).<sup>1</sup> «Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації»



<sup>1</sup> визначається політика використання ШІ в навчальній дисципліні - дозволене/заборонене, правила використання

академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

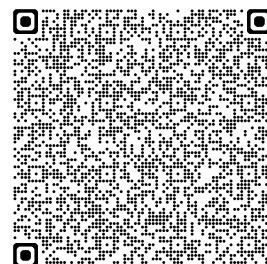
#### **6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації**

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо, окрім виробничої необхідності. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання.

Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

#### **7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти**

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).<sup>2</sup>



Під час вивчення навчальної дисципліни “Основи психології” студентам надається можливість перезарахування неформальної освіти. До прикладу, із запропонованого переліку можна пройти сертифіковані (безкоштовні) курси на освітніх платформах, відтак сертифікат, який отримали під час навчання, – є підтвердженням засвоєння студентом окремих тем, що включені у зміст дисципліни.

№ п/п	Перелік сертифікованих (безкоштовних) онлайн-курсів	Перелік тем, які можуть бути перезараховані (за умови наявності сертифіката на ім'я та прізвище студента/студентки)
1.	Онлайн курс на тему: “Теорії особистості та напрямки психотерапії” <a href="https://www.psychologyed.org/personalitytheories">https://www.psychologyed.org/personalitytheories</a>	Поняття про психологію як науку: сучасні підходи до вивчення психології; огляд сучасних підходів, теорій, напрямів та методів дослідження психологічної науки.

<sup>2</sup> визначається перелік електронних та інших ресурсів та умови перезарахування



2.	Онлайн курс з “Практичної психології” <a href="https://start-today.com.ua/uk/kursi-onlajn/spetsialne-navchannya-uk/kursi-z-psihologiyi-onlajn.html">https://start-today.com.ua/uk/kursi-onlajn/spetsialne-navchannya-uk/kursi-z-psihologiyi-onlajn.html</a>	Індивідуально психологічні особливості особистості. Діяльність і вчинок: вчинкова активність особистості. Конфлікт: від розуміння до вирішення.
----	---	---

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

Програмний результат навчання <sup>3</sup>	<u>Метод навчання</u>	<u>Метод оцінювання</u>
ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання	бесіда бесіда-діалог аналітичний	усний контроль програмований контроль
ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань	бесіда; бесіда-діалог; аналітичний; комп’ютерні і мультимедійні методи індуктивний;  бесіда мозковий штурм	самооцінювання
ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення	комп’ютерні і мультимедійні методи індуктивний; аналітичний; дослідницький	письмовий контроль
ПРН4. Обґрунтувати власну позицію, робити самостійні	порівняльний; аналітичний	самооцінювання

<sup>3</sup> для вибіркових навчальних дисциплін вказується результат навчання

висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел		
ПРН6.Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження	синтетичний	поточний контроль
ПРН7.Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки	репродуктивний; проблемно-пошуковий	поточний контроль
ПРН 15.Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	репродуктивний	самооцінювання
ПРН16.Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога	аналітичний дискусія	поточний контроль
ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії	творчий; кейс-метод	усний контроль; письмовий

### ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	екзамен	40	24	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали – “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

***Критерії оцінювання:***

<p><b><i>«незадовільно»</i></b></p>	<p>володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об’єктів, що позначаються окремими словами чи реченнями; володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, викладає його уривчастими реченнями, виявляє здатність висловити думку на елементарному рівні; володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять не значну частину навчального матеріалу;</p>
<p><b><i>«задовільно»</i></b></p>	<p>володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні; володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину; може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки;</p>
<p><b><i>«добре»</i></b></p>	<p>здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень: вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача; вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, та вміє застосовувати його на практиці; вільно</p>

	розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;
<b>«відмінно»</b>	виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем; вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності; використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях; виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в». До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

### **Шкала оцінювання знань за ЄКТС:**

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
<b>Національна диференційована шкала</b>		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
<b>Національна недиференційована шкала</b>		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

Студенти, які не з'явилися на екзамені без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ<sup>4</sup>

### Основна література

1. Бригадир М. Особливості функціонування головного мозку людини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 2. Т.1. С.19-23
2. Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г. Психофізіологія розвитку: підручник для студентів вищих навчальних закладів. К. 2023. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/13269/3/Dehtiarenko%20Tetiana%20V%D0%BElodumyrivn%D0%B0.pdf>
3. Лісовенко А.Ф., Бедан В.Б. Психофізіологія: практикум / А. Ф. Лісовенко, В.Б. Бедан. Одеса: Фенікс, 2021. 75 с

<sup>4</sup> обов'язково: враховувати вимоги [ДСТУ 8302:2015](#) (відповідно до [Наказу № 65, від 4.03.2016](#)), [рекомендації](#) Національного агентства з забезпечення якості вищої освіти, використовувати літературу за останні 5-7 років, наводити власні публікації за змістом навчальної дисципліни.

4. Кокун О.М. Психофізіологія. К. 2006.
5. Кузів О.Є. Психофізіологія: курс лекцій. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с
6. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія. О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка [та ін.]; за ред. О.М. 6. Кокун. К. 2018. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/712848/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/712848/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_2018.pdf)

### Додаткова література

7. Бригадир М. Стани зміненої свідомості та можливості самопроекування. *Virtus*. 2016. № 5. С. 63-67.
8. Ващук О.П. Психофізіологічна діагностика особистості. Одеса: Гельветика, 2017. 108 с.
9. Грицюк І. М. Психофізіологія: матеріали для студентів спеціальності «Психологія». Луцьк, 2014. 62 с.
10. Легендзевич Г. Я., Закалик Г. М. Порівняльна психологія та психофізіологія. Львів: Львівська політехніка, 2021. 216 с.
11. Макарчук М. Ю, Куценко Т. В. Психофізіологія: навчальний підручник. К.: ООО «Інтерсервіс», 2011. 329 с.
12. Маруненко І. М. Психофізіологія: навчально-методичний посібник. К.: Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2016. 48 с.
13. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник. В. І. Філімонов. К.: ВСВ «Медицина», 2021. 488 с.
14. David Papo. Gauging Functional Brain Activity: From Distinguishability to Accessibility. *Front. Physiol.* 2019. 08 May. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00509/full>.

15. Liam Drew. *How the Brain Works: The Facts Visually Explained (How Things Work)*. NY:DK, 2020. 224 p.