

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ

“УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА”

Факультет суспільних і прикладних наук

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчально-методичної роботи

 **Ярослав ШТАНЬКО**

“_19_”_грудня_2025 р.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність:	С4 Психологія
Освітньо-професійна (освітньо-наукова програма)	«Психологія»
Освітній рівень:	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська

Івано-Франківськ

2025

РОЗРОБНИК:

к. психол. н., доцент, доцент

кафедри психології та

суспільствознавчих дисциплін

ім.о. Івана Луцького



Олександра ПИТЛЮК-СМЕРЕЧИНСЬКА

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології,

протокол № 5, від 18.12.2025 р.

зав.каф.



Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Олег ЗАПУХЛЯК

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №_5_від_19.12.2025 р.

e-mail	oleksandra.pytliuk-smerechynska@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра психології
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/user/profile.php

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни

Курс «Психофізіологія» характеризується тісними міждисциплінарними зв'язками із загальною психологією, еволюцією і анатомією нервової системи, фізіологією нервової системи і вищої нервової діяльності та багатьма іншими галузями психологічних дисциплін. 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 психофізіології 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 ОПП “Психологія”, введеної в дію ЗВО «Університет Короля Данила» “1” вересня 2025 року).

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
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	ПРН 15.Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
СК3.Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема в контексті організації заходів реального втручання)..	ПРН16.Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога
СК4.Здатність самостійно опрацьовувати психологічну інформацію з різних джерел	ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров’я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	1		
Семестр	2		
Кількість кредитів ЄКТС	6		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	42 год.	6 год.
	семінари, практичні	42 год.	6 год.
Самостійна робота		96 год.	168 год.
Форма підсумкового контролю	Екзамен		

Структурно логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Пререквізити	Постреквізити
Вступ до спеціальності, практикум із загальної психології	Клінічна психологія, психосоматика, патопсихологія

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико-методологічні аспекти вивчення психофізіології та функціональних станів особистості

Тема 1. Поняття про психофізіологію та функціональні системи в психофізіології. (4 год)

Предмет та завдання курсу Психофізіологія. Психологія функціональних станів особистості в системі психофізіології. Сучасні уявлення про відношення психічного та фізичного. Системний підхід у психофізіології. Нейронні мережі та взаємодія в них. Основні ознаки функціональної системи. Типи функціональних систем. 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 професійної діяльності, порівняльна ПФ, клінічна ПФ.

Питання для самостійного вивчення. Історія розвитку вчення про психічну діяльність та функціональні стани особистості. Розвиток наукових уявлень про мозок, психіку та поведінку. Інформаційний підхід у психофізіології. Досягнення ПФ кінця XX-поч XXІ ст. Галузі психології функціональних станів особистості: ПФ, екологічна ПФ, соціальна ПФ, педагогічна ПФ, нейрофізіологія (вікова, клінічна), фізіологія вищої нервової діяльності, нейропсихологія [1], [2], [3].

Тема 2. Методи дослідження функціональних станів особистості у психофізіології (4 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 (4 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. Функціональні системи (ФС): універсальні механізми ФС. Поняття функціональна система. Універсальні механізми ФС. Постулати теорії ФС. [2], [3].

Тема 4. Функціональна анатомія мозку (6 год)

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.

Питання для самостійного вивчення. Сучасні теорії функціональної асиметрії мозку. Взаємодія симпатичної та парасимпатичної систем. Анатомічні структури на медіальній поверхні головного мозку. Взаємодія спинного та головного мозку. [2], [3].

Тема 5. Функціональні стани особистості з позиції психофізіології свідомого і несвідомого (4 год)

Свідомість, як найвища форма розвитку психіки. Нейропсихологічні особливості свідомості. Функції свідомості. Структура свідомості. Основні теорії свідомості. Обробка інформації (виконання елементарних когнітивних операцій). Онтогенетичні фактори свідомості. Поняття про самосвідомість. Етапи формування самосвідомості. Психофізіологія несвідомого. Поведінкові автоматизми і стереотипи. Підпорогове сприйняття.

Питання для самостійного вивчення. Теорія "світлої плями" І.П. Павлова. "Прожекторна теорія свідомості" Ф. Крика. Теорія «повторного входу» збудження Дж. Еделмена. Теорія «інформаційного синтезу» О. М. Іваницького. Теорія свідомості Дж. Еклза. Голографічна теорія К. Прибрама. Установки і неусвідомлювані мотиви. Змінені стани свідомості [2], [3].

Тема 6. Психофізіологія функціональних станів особистості (6 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 7. Способи регуляції та саморегуляції функціональних станів особистості у психофізіології (4 год)

Поняття гомеостазу в контексті регуляції функціональних станів особистості. Способи корекції та прийоми саморегуляції феномену свідомості. Психофізіологічні особливості відновлення та самовідновлення функціонування організму. Фізіологічні індикатори функціональних станів. Психофізіологічні особливості сну та бадьорості.

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 8. 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].

Тема 9. Психофізіологія емоцій (4 год)

Поняття, класифікація і функції емоцій. Теорії емоцій. Соматична теорія емоцій Джеймса-Ланге. Індикатори емоцій. Психофізіологічні механізми емоцій.

Питання для самостійного вивчення. Структура лімбічної системи, їх функції у психофізіології емоційної сфери особистості. Роль функціональної асиметрії мозку у формуванні і прояві емоцій. Способи регуляції емоційних станів особистості [6], [7].

Тема 10. Психофізіологія сенсорних та пізнавальних процесів. (2 год)

Загальні властивості сенсорних процесів. Нейрофізіологічні механізми сенсорних систем. Сенсорна система зору. Сенсорна система слуху. Вестибулярна система. Сенсорна система шкіри. Сенсорна система кістково-м'язового апарату. Сенсорна система смаку. Сенсорна система нюху. Психофізіологія уваги. Психофізіологія пам'яті. Психофізіологія мовлення. Психофізіологія мислення.

Питання для самостійного вивчення. Поняття про верхній та нижній пороги чутливості. Сенсорна адаптація. Зір у людини і тварин. Тренування вестибулярної системи. Рецептори шкіри. Психофізіологічні механізми і моделі (теорії) уваги. Фізіологічне і психологічне значення смаку і запаху їжі для людини. Послідовність процесу мовлення. Основні психофізіологічні механізми мовлення [6], [7].

Тема 11. Психофізіологія діяльності. (2 год)

Поняття діяльності з позиції психофізіології. Види і структура діяльності. Фактори ефективності діяльності. Поняття про психофізіологію працездатності. Психофізіологія професійної діяльності. Психофізіологічне забезпечення діяльності.

Питання для самостійного вивчення. Психофізіологія рухової діяльності. Організація рухової системи. Система управління руховою діяльністю за О.Р Малхазовим. Опанування руховою діяльністю [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 психофізіології. Історія становлення вчення про психофізіологію діяльності і поведінки особистості. Сучасні підходи у розумінні функціональних станів особистості. Місце психофізіології у системі психологічних, соціологічних і природничих дисциплін. Роль психофізіології у професійній підготовці практичного психолога. Зв'язок психофізіології з біологічними дисциплінами, медичними дисциплінами, психологічними дисциплінами. Основні етапи становлення та перспективи розвитку психофізіології (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 психофізіології (Сеченов І.М., 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. Розробити презентацію, яка включає огляд останніх досліджень з теми “Сучасні напрями та проблеми психофізіології [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. 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

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 [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 наочності. Рефлекс і функціональна система. Поняття про першу і другу сигнальні системи.

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

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 [2], [3].

Тема 4. Функціональна анатомія мозку (6 год)

Функціональна організація мозку. Сенсорні та модулюючі системи мозку. Анатомічна структура та функціональне значення структурно-функціональних 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. Загальні відомості про нервову систему. Центральна та периферійна

нервові системи, їх єдність. Біла та сіра речовини нервової системи. Нейрон — структурна та функціональна одиниця ЦНС. Будова нервових закінчень, нервового волокна, нервів та нервових вузлів (гангліїв). Основні фізіологічні процеси, подразливість, збудливість. Синапс як функціональний контакт між мембранами збудливих тканин. Спинний мозок, його розміщення, будова і функції, сіра та біла речовини, передні і задні корінці, утворення спинномозкових нервів, нервових сплетень, оболонки спинного мозку. Основні нерви сплетень, зони іннервації. Взаємодія симпатичної та парасимпатичної систем. Анатомічні структури на медіальній поверхні головного мозку.

Завдання для самостійної роботи. Створити інтерактивну презентацію на тему “Рефлекс як психофізіологічний феномен та модель поведінки.” із включенням прикладів, що ілюструють застосування теорій розуміння та функціонування рефлексів в реальному житті.

Тема 5. Функціональні стани особистості з позиції психофізіології свідомого і несвідомого (4 год)

Свідомість, як найвища форма розвитку психіки. Нейропсихологічні особливості свідомості. Функції свідомості. Структура свідомості. Основні теорії свідомості. Обробка інформації (виконання елементарних когнітивних операцій). Онтогенетичні фактори свідомості. Поняття про самосвідомість. Етапи формування самосвідомості. Психофізіологія несвідомого. Поведінкові автоматизми і стереотипи. Підпорогове сприйняття. Теорія "світлої плями" І.П. Павлова. "Прожекторна теорія свідомості" Ф. Крика. Теорія «повторного входу» збудження Дж. Еделмена. Теорія «інформаційного синтезу» О. М. Іваницького. Теорія свідомості Дж. Еклза. Голографічна теорія К. Прибрама. Установки і неусвідомлювані мотиви. Змінені стани свідомості.

Завдання для самостійної роботи. Проаналізувати приклад неусвідомлених психічних процесів особистості з літератури чи фільму, їх впливи на діяльність персонажа та розвиток його особистості оформити матеріали у вигляді доповіді.

Тема 6. Психофізіологія функціональних станів особистості(6 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. Модуючі 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 навчіння. 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 астеничні 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 види 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 [2], [3].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Способи впливу особистості на функціональні стани

Тема 7. 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 (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. 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.

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 8. Психофізіологія адаптації (2 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].

Тема 9. Психофізіологія емоцій (4 год)

Поняття, класифікація і функції емоцій. Теорії емоцій. Соматична теорія емоцій Джеймса-Ланге. Індикатори емоцій. Психофізіологічні механізми емоцій. Структура лімбічної системи, їх функції у психофізіології емоційної сфери особистості. Роль функціональної асиметрії мозку у формуванні і прояві емоцій. Способи регуляції емоційних станів особистості.

Завдання для самостійної роботи. Підготувати інтерактивну презентацію на тему "Негативні і позитивні емоції, сенільні та астеничні 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 [6], [7].

Тема 10. Психофізіологія сенсорних та пізнавальних процесів. (2 год)

Загальні властивості сенсорних процесів. Нейрофізіологічні механізми сенсорних систем. Сенсорна система зору. Сенсорна система слуху. Вестибулярна система. Сенсорна система шкіри. Сенсорна система кістково-м'язового апарату. Сенсорна система смаку. Сенсорна система нюху. Психофізіологія уваги. Психофізіологія пам'яті. Психофізіологія мовлення. Психофізіологія мислення. Поняття про верхній та нижній пороги чутливості. Сенсорна адаптація. Зір у людини і тварин. Тренування вестибулярної системи. Рецептори шкіри. Психофізіологічні механізми і моделі (теорії) уваги. Фізіологічне і психологічне значення смаку і запаху їжі для людини. Послідовність процесу мовлення. Основні психофізіологічні механізми мовлення.

Завдання для самостійної роботи: Розглянути теорії, що пояснюють нейроанатомічні, нейрофізіологічні та нейрохімічні аспекти мотивації. Драйв-рефлекси матеріали оформити у вигляді доповіді [6], [7].

Тема 11. Психофізіологія діяльності. (2 год)

Поняття діяльності з позиції психофізіології. Види і структура діяльності. Основні наукові підходи до розуміння діяльності особистості. Фактори ефективності діяльності. Поняття про психофізіологію працездатності. Психофізіологія професійної діяльності. Психофізіологічне забезпечення діяльності. Психофізіологія рухової діяльності. Організація рухової системи. Система управління руховою діяльністю за О.Р. Малхазовим. Опанування руховою діяльністю.

Завдання для самостійної роботи. Проаналізувати та докладно описати фактори ефективності діяльності психолога-практика. Оформити матеріали у вигляді презентації [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.:	96	168

Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	20	12
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	30	20
Підготовка звітів з практичних робіт	-	-
Підготовка до поточного контролю	10	10
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	36	126

ПОЛІТИКА КУРСУ

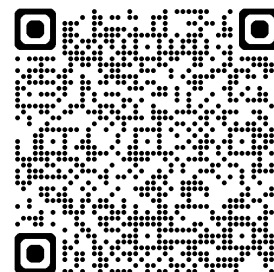
1) щодо оскарження результатів контрольних заходів

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 <https://bit.ly/3CnfUgk>.

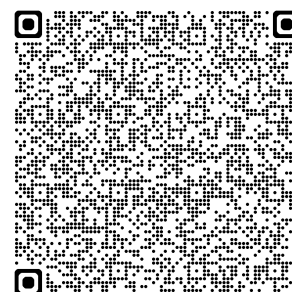


2) щодо системи поточного і підсумкового контролю

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 [покликанням](#).



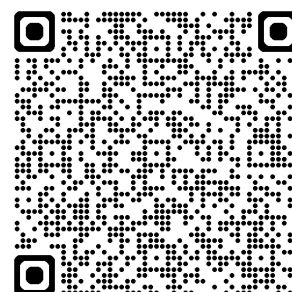
- 3) **щодо** *Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження дисципліни отриманої під час контрольних заходів. здійснюється відповідно до «Положення про пол врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з д можна за [покликанням](#).*



оскарження результатів контрольних заходів

4) щодо відпрацювання пропущених занять

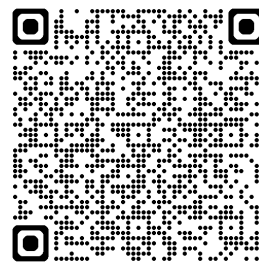
Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю (семестрового екзамену), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні,



семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

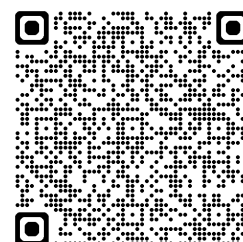
4) щодо дотримання академічної доброчесності

“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](#). “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



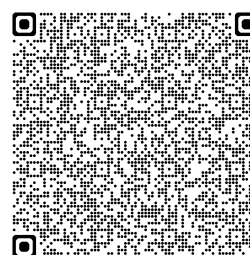
6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

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. 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](#).



№ 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.		
2.		

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	<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 висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел	порівняльний; аналітичний	самооцінювання
ПРН6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу,	синтетичний	поточний контроль

дотримуватися процедури дослідження		
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 відповіді на практичному занятті:

Кількість балів	Характеристика
5 балів	Здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову та додаткову літературу. Ініціативне та творче ставлення до виконання різних типів завдань. Правильно виконує усі завдання. Здобувач освіти володіє всіма необхідними практичними навичками.
4 бали	В більшій мірі володіє навчальним матеріалом, але може допускати незначні помилки під час усних виступів та письмових відповідей, використовує лише обов’язкову літературу, недостатньо аргументує думку, розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань не повною мірою, допускаючи при цьому окремі неточності. Здобувач володіє більшістю необхідних практичних навичок.
3 бали	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, з помилками (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Здобувач володіє менш як половиною необхідних практичних навичок.
2 бали	Поверхнево володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, пояснити, не розуміє змісту значної частини теоретичних питань та практичних завдань, засвоєно лише деякі поняття з теми. Здобувач володіє лише деякими практичними навичками.
0 балів	Не володіє навчальним матеріалом, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

<i>Кількість балів</i>	<i>Опис критерію</i>
<i>5 балів</i>	Завдання виконано повністю, з високим рівнем якості, демонструє глибоке розуміння матеріалу. Робота характеризується творчим підходом, глибоким аналізом і застосуванням теоретичних знань на практиці. Усі аспекти завдання розкрито, а результати роботи є обґрунтованими. У практичних завданнях використано правильні методи аналізу та прийнято оптимальні рішення. Структура й оформлення роботи відповідають усім вимогам, робота вирізняється чіткістю та логічністю.
<i>4 бали</i>	Завдання виконано якісно та з дотриманням основних вимог. Робота демонструє достатній рівень розуміння матеріалу, наявність високого рівня розвитку навичок аналізу, синтезу, узагальнення. Теоретичні знання застосовано правильно, залучено відповідний інструментарій для виконання завдань. У практичних завданнях результати здебільшого коректні, хоча можуть бути незначні недоліки в деталях, таких як неповний аналіз окремих аспектів. Робота структурована й логічно оформлена, а висновки відповідають поставленим цілям. Оформлення відповідає вимогам, незначні недоліки не впливають на якість. Результати роботи можуть бути використані на практиці, але окремі аспекти потребують доопрацювання.
<i>3 бали</i>	Завдання виконано з дотриманням основних вимог, однак воно демонструє середній рівень розуміння матеріалу студентом. У роботі використано обмежену кількість теоретичних джерел, або вони застосовані некоректно. Для практичних завдань результати мають загальну відповідність вимогам, проте присутні недоліки в деталях, таких як неповне розкриття задачі чи наявність окремих помилок. Студент демонструє здатність виконувати завдання, але без достатньої глибини та критичного осмислення. Наявні недоліки в структурі роботи або застосуванні методів. Частково дотримано вимоги до оформлення, але є логічні неточності. Результати роботи мають обмежене практичне значення, можливі помилки в їх застосуванні.
<i>2 бали</i>	Завдання виконано частково або невідповідно до поставлених вимог. Результати роботи демонструють низький рівень розуміння теми та відсутність самостійності у виконанні. При виконанні завдання спостерігається

	мінімальне залучення теоретичних знань, не використано за необхідності належний інструментарій. У практичних типах завдань допущено серйозні помилки, які призводять до викривлення суті роботи. Поручено вимоги до оформлення або структури, а також спостерігаються грубі помилки в обґрунтуванні рішень чи результатів. Робота хаотично структурована, не дотримано вимог до оформлення, а результати є некоректними або непридатними для практичного застосування.
0 балів	Завдання не виконано або виконано повністю неправильно

«незадовільно»	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;
«задовільно»	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;
«добре»	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 розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

«відмінно»	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
--------------------------------------	----------------------------	-------------------

Національна диференційована шкала		
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
Національна недиференційована шкала		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Гайдук Ю. Психосоматика: твоє тіло говорить. Київ: Кристал Бук, 2025, 176 с.
2. Ісаков Р. І. Психосоматична патологія: монографія. Київ. Медицина, 2023, 167 с.
3. 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%BElodymyryvn%D0%B0.pdf>
4. Кокун О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
5. Лісовенко А. Ф., Бедан В. Б. Психофізіологія: практикум / А. Ф. Лісовенко, В. Б. Бедан. Одеса: Фенікс, 2021. 75 с.
6. Психофізіологія : конспект лекцій / укл.: Н. В. Коляда. Суми : Сумський державний університет, 2022. 264 с.
7. 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. Кокуна. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.
8. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 488 с.

9. Ханецька Н. В. Психосоматика : теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький, 2019. 123 с.
10. Шторк Т. Психодинаміка і психосоматика: тілесні основи психодинаміки. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025, 312 с.

Додаткова література

11. Бригадир М. Особливості функціонування головного мозку людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 2. Т.1. С.19-23.
12. Бригадир М. Стани зміненої свідомості та можливості самопроекування. *Virtus*. 2016. № 5. С. 63-67.
13. Ван Дер Колк. Тіло веде лік як лишити психотравму в минулому, Харків: Віват, 2025, 622 с.
14. Ващук О. П. Психофізіологічна діагностика особистості : навч.-метод. посіб. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 108 с.
15. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.
16. Грицюк І. М. Психофізіологія: матеріали для студентів спеціальності «Психологія». Луцьк, 2014. 62 с.
17. Кузів О. Є. Психофізіологія: курс лекцій. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.
18. Легендзевич Г. Я., Закалик Г. М. Порівняльна психологія та психофізіологія. Львів: Львівська політехніка, 2021. 216 с.
19. Макаруч М. Ю, Куценко Т. В. Психофізіологія: навчальний підручник. Київ: ООО «Інтерсервіс», 2011. 329 с.
20. Маруненко І. М. Психофізіологія: навчально-методичний посібник. Київ: Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2016. 48 с.
21. Протокол з діагностики та терапії ПТСР NICE. URL: <http://ipz.org.ua/index.php/vydavnytstvo/94-knyhy-3/190-protokoly-z-diahdos-tyky-ta-terapii-ptsr-nice-2>
22. Чабан О. С., Хаустова О. О. Практична психосоматика: діагностичні шкали. 2025, 248 с.

23. 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>.
24. Liam Drew. *How the Brain Works: The Facts Visually Explained (How Things Work)*. NY:DK, 2020. 224 p.