

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра екологічної психології  
та соціології



# САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

навчально-методичний посібник  
для студентів I - II курсів  
спеціальності «Психологія»

Чернігів – 2018

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра екологічної психології  
та соціології

# **САМОСТІЙНА РОБОТА студентів**

навчально-методичний посібник  
для студентів I - II курсів  
спеціальності "Психологія"

Чернігів – 2018

УДК 378.147.091.322 : 159.9 (075.8)

С 17

Рекомендовано до друку вченою радою  
психолого-педагогічного факультету  
(протокол № від 30 жовтня 2018 р.)

### **Рецензенти:**

Борець Ю.В. кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології,  
майор внутрішньої служби  
Академії Державної пенітенціарної служби

Ляховець Л.О. кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної вікової та соціальної  
психології психолого-педагогічного факультету  
Національного університету «Чернігівський  
колегіум» імені Т.Г. Шевченка

**Науковий редактор:** Шлімакова І.І.

**Самостійна робота студентів :** навчально-методичний посібник  
для студентів 1,2 курсів спеціальності "Психологія" / Мунасіпова-  
Мотяш І.А., Шлімакова І.І., Буковська О.О., Гірченко О.Л.,  
Дяченко В.А. /за ред. І.І. Шлімакової. - Чернігів: НУЧК імені  
Т.Г. Шевченка, 2018. - 147 с.

УДК 378.147.091.322 : 159.9 (075.8)

У навчально-методичному посібнику представлені методичні засади системи самостійної роботи студентів та подані методичні вказівки до її виконання з навчальних дисциплін, викладання яких забезпечує колектив кафедри екологічної психології та соціології, зокрема: «Валеологія та основи медичних знань», «Психодіагностика», «Екологічна психологія», «Психологія здоров'я», «Психофізіологія». Посібник підготовлений відповідно до вимог Державного освітнього стандарту вищої освіти, з урахуванням сучасних досягнень психологічної науки та практики. Навчально-методичне видання призначене для студентів 1-го та 2-го курсів, які навчаються за спеціальністю «Психологія», а також для всіх, кого цікавлять питання психологічної теорії і практики.

## **ЗМІСТ ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

**ЗВО** – заклад вищої освіти

**Д/В** – денне відділення

**МКР** – модульна контрольна робота

**ІТЗ** – індивідуальні творчі завдання

**З/В** – заочне відділення

**ЗТК** – заліковий тестувальний комплекс

**КЗ** – контрольні завдання

**СРС** – самостійна робота студентів

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ</b> .....	3
<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ</b>	
Характеристики самостійної роботи .....	6
Розподіл самостійної роботи і зміст завдань .....	8
Організація самостійної роботи.....	9
Контроль за виконанням самостійної роботи .....	10
<b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН</b>	
Валеологія та основи медичних знань .....	11
Психодіагностика .....	34
Екологічна психологія.....	57
Психологія здоров'я.....	90
Психофізіологія.....	105
<b>ДОДАТКИ</b> .....	144

## ПЕРЕДМОВА

В сучасних умовах самостійність стає професійно необхідною якістю особистості. Спеціаліст-психолог повинен оперативно приймати нешаблонні рішення, діяти самостійно, творчо. Саме там, де здійснюється самостійний пошук принципів, способів дій, починається творчість, що є вищим ступенем розвитку самостійної особистості. У закладі вищої освіти підготовка майбутніх спеціалістів має орієнтуватися на формування у студентів цієї якості, а не лише на репродуктивну виконавську діяльність.

Самостійна особистість не тільки вирішує поставлені завдання, а й ставить перед собою цілі щодо власного почину, тобто володіє ініціативністю і має потребу приймати та здійснювати власні рішення. Після прийняття рішення самостійна особистість готова нести відповідальність за його практичне втілення, за свої дії, в основі яких лежить впевненість у їх правильності та своєчасності. Водночас самостійна людина здатна визнавати свої помилки, якщо дійсність свідчить, що не всі обставини було нею враховано під час прийняття. Отже, самостійність – це інтегративна якість особистості, що полягає у здатності та потребі приймати й реалізовувати рішення з власної ініціативи і нести за них відповідальність.

Вищий, творчий рівень розвитку самостійності полягає в потребі постійно ставити перед собою нові цілі та завдання, спрямовані на вихід за межі заданого, на пошук і відкриття нових закономірностей та способів розв'язання.

Виховання у студентів навичок самостійної роботи з навчальним матеріалом, науковою і навчально-методичною літературою належить до першочергових завдань вищої школи.

**Самостійна робота студентів** – це спланована пізнавальна, організаційно і методично направлена діяльність, яка здійснюється без прямої допомоги викладача, на досягнення результату. Як форма організації індивідуального вивчення студентами навчального матеріалу поза аудиторний час, вона є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних дисциплін.

Викладач не обмежується вибором завдань для самостійної роботи. Зміст СРС та її наповнення визначаються робочою навчальною програмою, підручниками, методичними посібниками та додатковою літературою. Головна форма навчання – практична. Завдань з різних навчальних дисциплін можуть бути різними. Обсяг завдань визначається викладачем.

Самостійні завдання можуть виконуватись у робочому зошиті, щоденнику, картках, альбомних листках. Кращі роботи як зразки залишаються на кафедрі та експонуються на виставці студентських робіт.

# МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

## ХАРАКТЕРИСТИКИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

**Метою** самостійної роботи студента (СРС) є забезпечення засвоєння у повному обсязі навчальної програми шляхом свідомого закріплення, поглиблення і систематизації набутих теоретичних знань, а також опанування навичок роботи з навчальною та науково-методичною літературою, вміння вільно орієнтуватися в інформаційному просторі.

Самостійна робота **сприяє**: поглибленню й розширенню знань; формуванню інтересу до пізнавальної діяльності; оволодінню прийомами процесу пізнання; розвитку пізнавальних здібностей.

Основними **функціями** самостійної роботи студентів є: пізнавальна, самостійна, прогностична, коригуюча та виховна.

У ході самостійної роботи, що планується з кожної навчальної дисципліни, студент може:

- освоїти теоретичний матеріал з дисципліни, що вивчається;
- закріпити знання теоретичного матеріалу, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом;
- застосувати отримані знання і практичні навички для аналізу ситуації і вироблення правильного рішення;
- застосувати отримані знання і уміння для формування власної позиції, теорії, моделі .

### **Види СРС**

- переробка інформації, отриманої безпосередньо на обов'язкових навчальних заняттях;
- освоєння лекційного курсу, а також освоєння окремих тем, окремих питань тем, окремих положень і т.д.;
- робота з відповідними підручниками та особистим конспектом лекцій;
- самостійне вивчення окремих тем або питань із розробкою конспекту;
- робота з відповідною літературою;
- підготовка до групової дискусії;
- підготовлена робота в рамках ділової гри, «кейс стаді» (метод ситуацій);
- письмовий аналіз конкретної ситуації, розробка проєктів;
- творчі завдання;
- виконання підготовчої роботи до лабораторних та практичних занять;
- підготовка письмових відповідей на проблемні питання;
- виготовлення наочності;

- складання картотеки літератури за змістом фахової діяльності;
- підбір власної бібліотеки з основних напрямів фахової діяльності;
- виступ з повідомленнями на семінарських заняттях;
- виконання письмових контрольних, лабораторних робіт;
- кодування інформації (складання схем, таблиць);
- підготовка реферату з елементами наукового дослідження та його презентація;
- систематизація вивченого матеріалу перед заліком.

Перераховані види самостійної роботи відповідають наявним чотирьом рівням навчання (рис. 1):



Рис. 1. Піраміда навчання

1 Навчання як отримання знань, коли студент «знає про».

2 Формування в процесі навчання розуміння студентом предмету вивчення. Студент «знає як», тобто може зіставити різні ідеї, має уявлення про тенденції розвитку, взаємозв'язок ідей, може співвіднести ці ідеї зі своїми власними уявленнями.

3 Уміння застосувати вивчені ідеї, при необхідності їх моделювати відповідно до власного контексту і знаходити найбільш доречні рішення. Студент «уміє застосувати своє знання як».

4 Навчання як розвиток особистості – найбільш софістичний рівень навчання, при якому той, хто навчається, усвідомлює себе частиною світу, що вивчається ним, у якому він збирається діяти. У цьому випадку передбачається, що той, хто навчається, змінюватиме свій контекст, вироблятиме власні моделі.



*Залежно від предмету вивчення самостійна робота може включати всі вищезазначені типи СРС або їх частини в найрізноманітніших співвідношеннях.*

## РОЗПОДІЛ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ І ЗМІСТ ЗАВДАНЬ

Студент, що приступає до вивчення навчальної дисципліни, отримує інформацію про всі види самостійної роботи по курсу. Об'єм і види самостійної роботи встановлюються навчальним планом, а також робочими програмами дисциплін (у відповідності з вимогами нормативних документів до робочих програм дисциплін).

Перед виконанням самостійної роботи *уважно прочитайте інструкцію*, в ній чітко даються методичні вказівки щодо видів та змісту завдань до конкретної дисципліни. Зверніть увагу, що до кожної навчальної дисципліни подано окрему інструкцію.

Завданнями СРС можуть бути засвоєння певних знань, умінь, навичок, закріплення та систематизація набутих знань, їхнє застосування за вирішення практичних завдань та виконання творчих робіт, виявлення прогалин у системі знань із предмета.

Самостійна робота для студентів може містити індивідуальні творчі завдання, які передбачають поглиблене вивчення і ширше розуміння тематичного матеріалу.

*Індивідуальна творча робота* – це засіб оволодіння студентом навчальним матеріалом, який передбачає створення умов для повної реалізації творчих можливостей студента, застосування його набутих знань на практиці.

Вимоги до термінів подачі матеріалів виконаних індивідуальних завдань є ідентичними до вимог подачі матеріалів самостійної роботи.

Успішне виконання завдань самостійної роботи можливе за таких умов:

якщо ця робота чітко організована ;

якщо вона є системною, а не епізодичним явищем;

якщо упродовж її виконання є постійна взаємодія з викладачем.

## ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота студентів потребує чіткої організації, планування, системи й певного керування (обсяг завдань, типи завдань, методичні рекомендації щодо їхнього виконання, аналіз передбачуваних труднощів, облік, перевірка та оцінювання виконаних робіт), що сприяє підвищенню якості навчального процесу. Успіх цієї роботи багато в чому залежить від бажання, прагнення, інтересу до роботи, потреби в діяльності, тобто від наявності

позитивних мотивів. Велике значення під час самостійної роботи студента мають його спрямованість, психологічна готовність, а також певний рівень бази знань, на який будуть нашаровуватися нові знання.

Процес організації самостійної роботи студентів включає такі *етапи*:

- підготовчий (визначення мети, складання програми, підготовка методичного забезпечення, устаткування);
- основний (реалізація програми, використання прийомів пошуку інформації, засвоєння, переробки, застосування, передачі знань, фіксація результатів, самоорганізація процесу роботи);
- завершальний (оцінка значущості і аналіз результатів, їх систематизація, оцінка ефективності програми і прийомів роботи, висновки про напрями оптимізації праці).

Організацію самостійної роботи студентів забезпечує кафедра екологічної психології та соціології, викладачі.

**Кафедра** для забезпечення навчального процесу виконує такі роботи:

- розподіляє матеріал робочої програми дисципліни за модулями;
- розробляє завдання для внутрішньомодульних самостійних робіт, контрольних заходів і встановлює для кожного завдання бальну оцінку;
- протягом першого тижня триместру інформує студентів і деканат про зміст, тематику і кількість балів за всіма видами робіт і занять, що проводяться в даному семестрі, а також про встановлені терміни звіту за кожним модулем;
- забезпечує контроль організації і якості виконання самостійної роботи студентів;
- визначає бюджет часу студентів (способом визначення бюджету часу студентів є самофотографія, хронометраж часу студентських робіт);
- забезпечує студентів необхідними методичними матеріалами;
- забезпечує студентів переліком інформаційних ресурсів, що підлягають самостійному вивченню;
- забезпечує проведення консультацій;
- інформує студентів про результати рубіжного контролю;
- аналізує ефективність самостійної роботи студентів, вносить корективи з метою активізації і вдосконалення самостійної роботи студентів;
- здійснює моніторинг розвитку навиків самостійної роботи студентів і розробляє рекомендації з їх вдосконалення.

**Викладач:**

- знайомить студентів:

1. із системою форм і методів навчання у ЗВО, науковою організацією праці, методикою самостійної роботи, критеріями оцінки якості виконуваної самостійної роботи;
2. із метою, засобами, трудомісткістю, термінами виконання, формами контролю самостійної роботи студентів;

- *формує:*

3. уміння пошуку оптимальних варіантів відповідей, розрахунків, рішень;
  4. навички наукового дослідження;
- розвиває навички роботи з підручником, класичними першоджерелами і сучасною науковою літературою;
  - проводить групові і індивідуальні консультації щодо методики самостійної роботи;
  - здійснює систематичний контроль виконання студентами графіка самостійної роботи;
  - проводить аналіз і дає оцінку роботи.

***Студент:***

- здійснює щоденні заняття самостійною роботою;
- складає графік самостійної роботи з урахуванням розкладу аудиторних занять;
- з метою швидкого пошуку необхідної літератури оволодіває навичками користування каталогами та картотеками бібліотеки.

## **КОНТРОЛЬ ЗА ВИКОНАННЯМ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Контроль знань і виконання СРС проводиться відповідно до встановлених вимог.

Застосовуються такі *форми контролю* СРС:

- проведення екзамену;
- проведення заліку;
- тестування;
- колоквіум;
- проведення модульних контрольних робіт;
- проведення підсумкових контрольних робіт;
- письмові опити (або диктанти) з теорії;
- перевірка домашніх завдань;
- прослуховування доповіді з самостійно вивчених тем;
- захист реферату;
- захист комплексу лабораторних робіт;
- захист курсових проектів і курсових робіт.

Можливим є застосування й інших форм контролю СРС.


////////////////////////////////////

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІНИ

### НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ»

*Опис дисципліни:* кредитів ECTS – 4; змістових модулів – 4;  
загальна кількість годин – 120;  
кількість годин самостійної роботи - 80 (д/в).

*Форма підсумкового контролю:* залік.

 **Валеологія** – це інтегративна наука про здоров'я людини (індивіда), яка вивчає суть, механізми і прояви здоров'я, методи його діагностики і прогнозування. За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я **Здоров'я** – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань та фізичних вад.

#### Мета та завдання курсу

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань» являється ознайомлення студентів з базовими поняттями у галузі валеології, формування глибокого розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, здобуття студентами глибоких знань в галузі педагогічної, медичної та психологічної валеології, практичне застосування набутих вміннь і навичок з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування у клієнтів свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

**Основними завданнями** вивчення навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань» є:

- створення у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;
- оволодіння студентами основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- розуміння студентами основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

## Перелік знань і умінь

У результаті вивчення курсу студент має:

### **знати:**

- сучасну наукову концепції про людину, про сутність її психічного і фізичного здоров'я, чинники, що негативно впливають на здоров'я;
- основні напрямки і принципи валеологічного обсягу роботи в практиці формування фізичного та психічного здоров'я;
- причини, ознаки та перебіг хвороб, невідкладних станів, що створюють небезпеку для здоров'я, засоби надання долікарської медичної допомоги у будь-яких умовах побуту, навчання, праці,
- роль профілактичних заходів щодо розвитку патології, а також про шляхи активного формування, збереження та зміцнення здоров'я.

### **уміти:**

- використовувати основні принципи формування, збереження та зміцнення власного фізичного здоров'я;
- володіти навичками діагностики, класифікації раптових захворювань та патологічних станів (вимірювати температуру тіла, артеріальний тиск, визначати та оцінювати пульс, дихання тощо);
- складати індивідуальний добовий раціон; здійснювати профілактику захворювань пов'язаних з нераціональним харчуванням;
- користуватися тестовими методиками з метою самопізнання й зміцнення власного валеогенного потенціалу;
- складати і реалізовувати власні оздоровчі програми з урахуванням індивідуальних особливостей характеру і своєї культурно-національної приналежності;
- володіти практичними вміннями та навичками з надання долікарської медичної допомоги.

## Тематичний план курсу

### ***Змістовий модуль 1. Механізми формування та методи вимірювання здоров'я***

***Тема 1. Валеологія – інтегративна наука про здоров'я.*** Передумови виникнення валеології. Предмет і об'єкт валеології. Визначення поняття здоров'я, та його складових. Основні завдання валеології. Витоки вітчизняної валеології. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Окремі аспекти валеології, які впливають із структури базової мети життя людини.

***Тема 2. Сучасні погляди на зміст поняття здоров'я людини та його складові.*** Складові здоров'я, їх характеристики. Фактори ризику фізичного розвитку дитини. Основні напрямки і принципи активного формування

здоров'я. Основні напрямки збереження та зміцнення фізичного здоров'я людини.

Показники фізичного здоров'я. Вимірювання температури тіла. Поняття про гіпертермічний синдром та надання долікарської медичної допомоги при ньому. Вимірювання пульсу: місця вимірювання; характеристики пульсу; пульс здорової та хворої людини, вікові особливості основних характеристик пульсу. Вимірювання артеріального тиску дитини; артеріальний тиск здорово та хворої людини, вікові особливості основних характеристик артеріального тиску. Вимірювання частоти дихання; показники частоти дихання здорової та хворої людини, типи дихання, частота дихальних рухів у різних вікових категорій.

## ***Змістовий модуль 2. Раціональне харчування як умова здоров'я***

***Тема 3. Харчування і здоров'я.*** Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерій складу їжі — необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі "баластних" речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини.

***Тема 4. Поняття про різновидчина порушень обміну речовин.*** Проблеми йодної недостатності та шляхи и здорового і раціонального харчування. Незбалансоване харчування як приїї подолання.

Причини і механізми виникнення каріссу зубів та хвороб пародонту (недостатня кількість твердої їжі, надмірний вміст вуглеводів, порушення мінерального балансу зубної емалі, недотримання гігієни ротової порожнини тощо). Попередження стоматологічних захворювань.

Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні.

Токсичні речовини в їжі. Хімічне забруднення їжі (хімічні добрива, отрутохімікати, важкі метали). Патогенні бактерії в їжі. Радіаційне забруднення їжі. Поняття про кумулятивні властивості токсичних речовин.

***Тема 5. Принципи добору харчування в залежності від статі і віку.*** ***Поняття про харчові добавки.*** Функціональні й патологічні порушення серцево-судинної системи. Атеросклероз і причини його виникнення (роль холестерину і жирних кислот в органічних змінах кровоносних судин). Вплив на серцево-судинну систему гіподинамії, нераціонального харчування, стресів та шкідливих звичок. Шляхи подолання їхнього впливу.

## ***Змістовий модуль 3. Чинники неспецифічного та специфічного захисту організму людини***

***Тема 6. Неспецефічний захист організму людини.*** Поняття про неспецефічний захист організму людини. Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в

процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля. Фактори неспецифічної фізіологічної резистентності.

**Тема 7. Специфічний захист організму людини. Імунітет. Алергія.** Специфічний захист організму людини. Імунітет: види імунітету та фактори, що на нього впливають. Імунна система організму людини, органи імунної системи. Методи підвищення імунологічної витривалості організму: загартування, фітопрофілактика, харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України. Причини виникнення імунодефіциту людини. Алергія. Алергени. Класифікація алергічних реакцій.

#### ***Змістовий модуль 4. Невідкладна медична допомога***

**Тема 8. Невідкладні стани при захворюваннях дітей та дорослих.** Загальне поняття про невідкладні стани. Види невідкладних станів при неінфекційних захворюваннях, отруєннях, радіаційних ураженнях, інфекційних захворюваннях, гострих психоневрологічних розладах, травмах і нещасних випадках. Необхідність долікарської діагностики невідкладних станів за простими ознаками (характер болю, інтенсивність, локалізація та іррадіація; порушення функцій різних органів та систем; характеристика загального стану організму) для подальших дій щодо надання долікарської медичної допомоги (ДМД). Основні засоби надання ДМД: надання необхідного положення тіла залежно від стану; використання доступних лікарських препаратів; використання доступних засобів догляду за хворими.

**Тема 9. Поняття про інфекційні хвороби та основи епідеміології. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.** Загальна характеристика заразних хвороб. Інфекційні та інвазійні (паразитарні) хвороби. Інфекційні хвороби в історії людства. Досягнення медицини в боротьбі з інфекційними хворобами. Значення санітарного просвітництва серед населення. Особливості інфекційних хвороб. Інфекційний процес, його періоди. Поняття епідемії та пандемії. Епідемічна ситуація і структура інфекційної захворюваності дорослого і дитячого населення України й Чернігівської області у теперішній час. Особливості інфекційних хвороб. Інфекційний процес. Класифікація мікроорганізмів. Періоди перебігу інфекційної хвороби. Поняття про епідемічний процес, три ланки процесу, епідемічне вогнище. Групи інфекційних хвороб. Профілактика інфекційних хвороб (роль учителя, вихователя), протиепідемічні заходи. Дезінфекція: завдання, методи та засоби. Поняття про дезінсекцію та дератизацію.

**Тема 10. Поняття про травми, їх види, ускладнення. Домедична допомога при травмах.** Травми, загальне поняття, види травм. Травматизм у дітей та дорослих, засоби профілактики. Травматичний шок, його перебіг, основні ознаки, ДМД. Поняття про знеболювання при травмах. Кровотечі: визначення, класифікація та характеристика кровотеч залежно від виду ушкодження судин. Небезпека кровотеч. Методи зупинення кровотеч – тимчасове зупинення, поняття про остаточне зупинення кровотеч. Зупинення

кровотеч у дитини, його особливості залежно від віку дитини. Особливості крововтрати у дитини. Термінальні стани: загальне поняття, основні ознаки, причини, що їх викликають. Загальна характеристика методів проведення реанімації, їх анатомо-фізіологічні основи. Показники ефективності реанімації. Рани: визначення, види – невогнепальні (різані, колоті, рубані), вогнепальні (сліпі, наскрізні), проникні, непроникні. Місцеві та загальні ознаки ран. ДМД при пораненнях, правила її надання. Інфікування ран як ускладнення, засоби профілактики. Закриті ушкодження: визначення, причини. Удари м'яких тканин – розтяги та розриви зв'язок, сухожиль, м'язів: ознаки, ДМД. Поняття про вивихи. Травматичний токсикоз (синдром тривалого здавлювання тканин): механізм виникнення, залежність тяжкості від тривалості здавлювання, розшук та визволення потерпілих, ДМД. Переломи кісток: види, ознаки, значення рентгенографії в діагностуванні переломів кісток. Іммобілізація уламків кісток під час транспортування потерпілих. Засоби транспортної іммобілізації, показання до їх застосування, основні правила транспортної іммобілізації. Особливості переломів кісток у дітей.

### Рекомендована література

#### Базова

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія – К.: Здоров'я, 2008.-248с.
2. Билич Г.Л., Назарова Л.В., Основы валеологии - СПб., «Водолей», 2007-560с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье.- Л.: Наука, 2009.-125с.
4. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології – К.: ІЗМН, 2011.-224с.
5. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2 ч. / В.І. Бобрицька, М.В. Гринькова та ін.; за ред.. В.І.Бобрицької. – Полтава: «Скайтек», 2010. – ч.І. – 146 с.
6. Дубровский В.И., Валеология, здоровый образ жизни-М.: Флинта, 2005 – 560с.
7. Колбанов В.В., Валеология: Основные понятия, термины и определения.-СПб.:ДЕАН, 2008-232с.
8. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я: навч. посібник.-К.:Арістей, 2004.-592с С.241-255
9. Чумаков Б.Н., Валеология: Учеб. Пособие.-2-е изд., испр. и доп..- М.: Педагогическое общество России, 2009-407с.

#### Допоміжна

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М: Физ-ра и спорт, 1987. - 64 с.



2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М: Физ-ра и спорт, 1990. – 208 с.
3. Бурая А.Н., Головки А.И., Тихомирова В.С., Шанина М.П. Руководство к практическим занятиям по уходу за здоровым и больным ребенком. - 3-е изд., пер., доп. - М.: Мед., 1989. - 191 с.
4. Валеологія: Інформаційно-методичний збірник. - К.: Знання, 1996. - 336 с.
5. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. - К.: Здоровье, 1991. - 246 с.
6. Гарнаева А.Ю., Григоренко И.И., Губаренко А.В., Мурзин А.В. Экологическая физиология. - Днепропетровский гос. унив-т, 1992. - 136 с.
7. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: Флинта, 1999. - 560 с.
8. Книш Т.В. Валеологія: Навчальний посібник. - Луцьк: Вежа, 1999. - 138 с.
9. Кудін С.Ф. Основи психовалеології: Навчальний посібник. - Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2003. – 246 с.
10. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П.Д. Плахтія. - Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. - 408 с.
11. Мухина С.А., Тарновская И.И. Общий уход за больными: Учебное пособие. - М.: Медицина, 1989. - 255с.
12. Нетяженко В.З., Сьоміна А.Г., Присяжнюк М.С. Загальний та спеціальний догляд за хворими. - К.: Здоров'я, 1993. - 304 с.
13. Никитин Б.Н. Первые уроки естественного воспитания или детство без болезней. - Л.: Лениздат, 1990.- 191 с.
14. Никитины Л. и Б. Мы и наши дети. - М.: Мол. Гвардия, 1979. - 207 с.
15. Основы валеологии / Под общей ред. акад. В.П. Петленко: Кн.1. -К.: Олимпийская литература, 1998.-434 с.
16. Основы валеологии / Под общей ред. акад. В.П. Петленко: Кн.2. - К.: Олимпийская литература, 1999.-351 с.
17. Основы валеологии / Под общей ред. акад. В.П. Петленко: Кн.3. - К.: Олимпийская литература, 1999.-447 с.
18. Рой Юджин Девис. Техника творческого воображения / Пер. с англ. -К., 1996. - 112 с.
19. Сафонов А.Г. Учебное пособие для подготовки медицинских сестер. - М.: Медицина, 1981. - 654 с.
20. Сестринська справа / За ред. проф. М.Г. Шевчука. - К.: Здоров'я, 1994. - 494 с.
21. Скоморовский Ю.М., Ширляев С.В. Многогранность валеологического знания // Здоровье Украины. - 1999. -№10. - 10 октября.
22. Толкачев В.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М.: Физ-ра и спорт, 1988. – 158 с.

23. Ураков И.Г. Алкоголь: личность и здоровье. - М.: Медицина, 1987. - 80 с.
24. Хижняк МЛ., Нагорна А.М. Здоров'я людини і екологія. - К.: Здоров'я, 1995. - 232 с.
25. Хочу быть здоровим: Справочник / П.Г. Отрощенко, В.О. Мовчанюк, И.И. Никберг и др. - К.: Лыбидь, 1991.-335 с.
26. Царенко А.В., Яцук Г.Ф. Валеология. -К.: Генеза, 1998. - 136 с.
27. Яремчук А.Д., Усенко В.И., Груша А.Н. Наука и искусство управления жизнью: до рождения своей семьи, общества или одухотворение и биологизация социального управления. - Чернигов, 1998. - 444с.

### *Інформаційні ресурси*

Здоровий спосіб життя: <http://be-health.info/sites-ukr.htm>

<http://mynews.kiev.ua/page/19/>

Медицина для всіх: <http://www.med2000.ru/>

<http://healt.ucoz.ua/>

Школа валеології і здоров'я професора Апанасенко

<http://apanasenko.info/index/>

[www.fizkult-ura.com.ua](http://www.fizkult-ura.com.ua)

[www.sportmedicinem](http://www.sportmedicinem)

[www.sport-health.c.ru](http://www.sport-health.c.ru)

[www.sportzal.com](http://www.sportzal.com)

[www.bookmed.com](http://www.bookmed.com)

[www.zdorow.com](http://www.zdorow.com).

[www.5ka.ua](http://www.5ka.ua)

[www.geo.mdpu.org.ua](http://www.geo.mdpu.org.ua)

[www.sunnyroad.org.ua](http://www.sunnyroad.org.ua)

[www.nbu.gov.ua](http://www.nbu.gov.ua)

[www.likar.uz.ua](http://www.likar.uz.ua)

## Інструкція до виконання самостійної роботи

У процесі завсоєння курсу «Валеологія та основи медичних знань» використовуються такі *види* самостійної роботи:

- опрацювання теоретичних основ лекційного матеріалу;
- практичні завдання;
- підготовка виступів до семінарських занять;
- підготовка реферату з елементами наукового дослідження та його презентація.

### Зверніть увагу!

**1. Практичні завдання, що виносяться на самостійне опрацювання** оформляти в окремому зошиті для практичних робіт. *Обов'язкове завдання.*

**2. Реферативна робота.** Упродовж семестру студент має підготувати **один** реферат, самостійно обравши одну із запропонованих тем. Результати роботи оформляються у вигляді реферату, вимоги до його написання подано у Додатку Б. *Обов'язкове завдання.*

**3. Виконання індивідуальних творчих завдань** сприяє розвитку у студентів фахових компетентностей та дає можливість збільшити кількість балів. Кожне виконане завдання оцінюється максимально у 5-ть балів. Студент має право самостійно обрати кількість завдань. *Виконується за бажанням.*

**4. Поточний контроль** передбачає виконання чотирьох МКР, які містять два варіанти (варто обрати один). Виконати необхідно усі **три контрольні роботи.** *Обов'язкове завдання.*

**5. До заліку** необхідно подати **конспект лекцій.** *Обов'язкове завдання.*

**Виконані завдання** заносяться до щоденника індивідуальної роботи (Додаток А) та подаються викладачеві разом із конспектом лекцій у визначені терміни.

////////////////////

## ПИТАННЯ, ЩО ВИНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ

### Практична робота №1.

**Тема:** Підрахування частоти пульсу та дихання в стані спокою і після фізичного навантаження.

Мета: навчитися визначати частоту серцевих скорочень за пульсом та частоту дихальних рухів в стані спокою і після дозованого фізичного навантаження; виявити, чи змінюється ця частота і, якщо так, пояснити причину цих змін.

Хід роботи:

1. Підрахувати свій пульс та частоту дихання в положенні сидячи, стоячи і після фізичного навантаження (15 присідань).
2. Заповнити таблицю:

Кількість пульсових ударів за 1хвилину в положенні сидячи	Кількість пульсових ударів за 1хвилину в положенні стоячи	Кількість пульсових ударів за 1хвилину після фізичного навантаження
Кількість дихальних рухів за 1хвилину в положенні сидячи	Кількість дихальних рухів за 1хвилину в положенні стоячи	Кількість дихальних рухів за 1хвилину після фізичного навантаження

Висновок: 1. Що таке пульс? 2. Як можна вимірити пульс людини? 3. Для чого вимірюють пульс? 4. Що таке ЧСС та частота дихальних рухів? 5. Як визначити частоту дихальних рухів? 6. Яка залежність існує між ЧСС, частотою дихальних рухів та фізичним навантаженням? 7. Які причини зміни ЧСС та частоти дихальних рухів при фізичному навантаженні? 8. Яка залежність існує

між фізичною тренуваністю людини та зміною частоти пульсу і дихання при фізичних навантаженнях?

### Практична робота № 2.

**Тема:** Перша допомога при сонячному, тепловому ударах.

**Мета:** навчитися розпізнавати ознаки сонячного та теплового ударів, виявити їх причини, ознайомитися з першою долікарською допомогою при них.

Хід роботи:

1. Заповнити таблицю:

Ураження організму людини	Причини	Ознаки	Долікарська допомога
Тепловий удар			
Сонячний удар			

Висновок: 1. Чим відрізняється тепловий удар від сонячного? 2. Як за побігти тепловому удару? 3. Як запобігти сонячному удару? 4. Чому потрібно роз'яснювати, яких правил вони повинні дотримуватися при виборі одягу для тренувань, походів, прогулянок в теплу погоду? 5. Які ознаки стану непритомності?

### Практична робота №3.

**Тема:** Перша допомога при кровотечах.

**Мета:** навчитися надавати першу долікарську допомогу при різних типах кровотеч.

Хід роботи:

- Що потрібно робити при порушенні цілісності капіляра? (допомога)
- Що робити, якщо пошкоджена невелика вена? (допомога)
- Що робити, якщо пошкоджена велика вена або артерія? (допомога)

1. Розв'яжіть ситуаційну задачу. У людини спостерігається рана і кровотеча на правій руці в районі ліктьової западини, кров яскраво-червоного кольору, витікає пульсуючим струменем. Яка кровотеча у людини? Яку їй потрібно надати допомогу?

2. Розв'яжіть ситуаційну задачу. На уроці фізичної культури дитина упала, у неї спостерігається незначне пошкодження шкіри на колінці, неглибока зчесана рана. Яка кровотеча буде при цьому пошкодженні? Допомога?

3. В чому небезпека венозних кровотеч? Чому людина, яка намагається вчинити суїцид пошкоджує саме вени?

Висновок: 1. Що таке кровотеча? 2. Які є види кровотеч? 3. Як визначити вид кровотечі (навести приклад)? 4. Правила накладання джгута. Чому джгут не можна накладати на тривалий час? 5. Які кровотечі найнебезпечніші? Чому?

### Практична робота № 4.

**Тема:** Перша допомога при обмороженнях, опіках, ураженні електрострумом або блискавкою.

**Мета:** ознайомитися з ознаками обморожень, опіків, ураження електрострумом або блискавкою, першою долікарською допомогою при них.

Хід роботи:

1. Заповнити таблицю:

Ураження організму людини	Причини	Основні ознаки	Долікарська допомога
Обмороження			
Враження блискавкою			
Опіки шкіри: а) термічні б) хімічні			
Враження електрострумом			
Укуси змій			
Укуси отруйних комах			

**Висновок:** 1. Які ступені опіків існують? 2. Чому при опіках не можна змащувати шкіру олією? 3. Як слід поводити себе з кислотами та лугами на уроках хімії та в побуті, чому існують правила техніки безпеки при роботі з цими речовинами? 4. Як допомогти людині, що вражена електрострумом? 5. Чому її не можна залишати без нагляду? 6. Які є ступені обмороження? 7. Чому при обмороженні не можна розтирати шкіру снігом? 8. Чому на морозі небезпечно перебувати у затісному взутті і вологому одязі?

Практична робота № 5.

**Тема:** Перша долікарська допомога при травмах.

**Мета:** навчитися визначати вид травми опорно-рухової системи та допомогу при ній.

Хід роботи:

У людини болить нога. Вона не може поворухнути кінцівкою. Спостерігається набряк тканин на певній ділянці, викривлення потовщення кінцівки. При пальпації ушкодженої ділянки спостерігається крепітація. Яка травма у людини? Яку їй надати допомогу?

Що таке розтяг, допомога при розтягах?

Людина втратила свідомість. У неї кровотеча з вуха, носа, навколо очей симетричні крововиливи. Яка травма у людини? Яку їй надати допомогу?

Що таке вивих, види вивихів, допомога при вивихах?

1 Вирішіть ситуаційну задачу № 1. Людина впала на руку, вона відчула сильний раптовий біль у ділянці ліктьового суглоба, нерухомість, деформація суглоба і

вимушене положення кінцівки. При пальпації визначається суглобова западина, вивихнута головка кістки промацується в незвичайному положенні поза суглобом. Пасивні рухи в ділянці суглоба обмежені, різко болісні й пружні (при обережному відведенні кінцівки вона повертається в попереднє положення – синдром пружинячої фіксації). 1. Яке ушкодження у людини? 2. Яку слід надати людині ДМД?

2. Вирішіть ситуаційну задачу № 2. Учень на уроці фізичної культури отримав удар баскетбольним м'ячем по нозі, він відчув сильний біль в ділянці удару, через деякий час в ушкодженій ділянці розвинувся набряк, синець, місцеве підвищення температури і порушення функції. 1. Яке ушкодження у учня? 2. Яку йому слід надати ДМД?

3. Вирішіть ситуаційну задачу № 3. Людина при ходьбі підвернула стопу всередину. Вона відчуває сильний біль в ділянці гомілковостопного суглобу, їй важко наступати на ногу, але деформації суглоба і синдрому пружинячої фіксації не спостерігається, через деякий час в ушкодженій ділянці розвинувся набряк, місцеве підвищення температури і порушення функції. 1. Яке ушкодження у людини? 2. Яку слід надати людині ДМД?

Висновок: 1. Які спільні риси закритих та відкритих переломів кісток кінцівок? 2. Яка основна ознака закритого перелому без зміщення? 3. Що насамперед потрібно зробити при відкритому переломі? 4. Як визначити вид травми? 5. Які є види закритих ушкоджень м'яких тканин? 6. Як відрізнити вивих від розтягу зв'язок?

### Практична робота № 6

**Тема:** Вплив харчових добавок на організм людини.

Мета: ознайомитися з впливом найбільш поширених харчових добавок на організм людини.

Хід роботи:

1. Заповнити таблицю:

Назва харчової добавки	Основні продукти, які містять цю добавку	Вплив на організм людини
Глутамат натрія		
Бензоат натрія		
Модифікований крохмаль		
карбонат амонію (розпушувач)		

**Висновок:** 1. Які основні харчові добавки входять до складу продуктів? 2. В чому небезпека деяких харчових добавок для організму людини? 3. Якими основними шляхами токсичні речовини потрапляють в їжу? 4. Які є основні види токсичних речовин, що можуть потрапити до продуктів харчування? 5.

Чому при купівлі продуктів слід звертати увагу на їх склад, зазначений на етикетці?

### Практична робота №7

**Тема:** Специфічний захист організму людини, методи підвищення імунологічної витривалості організму.

**Мета:** узагальнити уявлення про специфічний захист організму людини та методи підвищення імунологічної витривалості організму.

Хід роботи:

1. Заповнити таблицю:

Органи імунітету	Розташування в організмі людини	Функція органу імунітету
Вилочкова залоза (тимус)		
Кістковий мозок		
Лімфатичний вузол		
Селезінка		
Т-лімфоцити		
В-лімфоцити		

**Висновок:** 1. Дайте визначення поняття «імунітет»? 2. Які види специфічного імунітету є? 3. Чому алергію та ВІЛ/СНІД відносяться до імунологічних захворювань? 4. Які ви знаєте методи підвищення імунологічної витривалості організму? 5. Які функції основних підтипів Т-лімфоцитів, зокрема, Т-кілерів, Т-хелперів та регуляторних Т-клітин?

### Практична робота № 8

**Тема:** Дитячі інфекційні хвороби.

**Мета:** ознайомитися з основними ознаками дитячих інфекцій, профілактикою деяких інфекційних хвороб.

Хід роботи:

1. Заповнити таблицю:

Назва хвороби	Збудник	Джерело інфекції	Шлях передачі	Інкубаційний період	Основні ознаки	Профілактика
Кір						
Вітрянка						
Краснуха						
Кашлюк						
Скарлатина						

**Висновок:** 1. Дайте визначення поняття „інфекційна хвороба”? 2. Які періоди існують у перебігу інфекційної хвороби? 3. Назвіть основні шляхи передачі



- інфекційних хвороб. 4. Який шлях передачі характерний для дитячих інфекцій?  
5. Як відрізнити кір від краснухи?

## ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичне обґрунтування середньої тривалості життя людини.
2. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Фактори, які зумовлюють погіршення стану здоров'я.
3. Макроекологічні фактори та їх вплив на формування стану здоров'я населення: забруднення довкілля техногенними речовинами, руйнування озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо).
4. Мікроекологічні фактори та їх вплив на формування стану здоров'я населення (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я. Гіподинамія, нераціональне харчування, емоційний стрес (зокрема, соціально обумовлений), інформаційне перевантаження, вживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина.
5. Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків.
6. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства.
7. Поняття про соціальне здоров'я. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні та екологічні умови життя людини.
8. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини.
9. Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини.
10. Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля.
11. Поняття про біологічні ритми людини. Ендогенні та екзогенні біоритми. Явище десинхронозу. Необхідність врахування біоритмів в організації навчально-виховного процесу в школі.
12. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.
13. Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності - гіподинамія як фактор ризику. Латентний період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз та деформуючий спондиліоз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості.
14. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності дітей різного віку. Формування та корекція осанки учнів.
15. Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерій складу їжі — необхідна кількість і співв

## ІНДИВІДУАЛЬНІ ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Розглянути нормативно-правову базу формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей та підлітків через систему шкільної освіти.

2. Вивчити активні методи навчання. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку відповідних навичок.
3. Особистість вчителя валеології.
4. Визначити актуальні проблеми здоров'я дітей і підлітків у навчальних програмах валеологічного спрямування.
5. Підготувати практичне заняття щодо вивчення індивідуальних показників фізичного здоров'я школярів.
6. Розроблення паспорта здоров'я та індивідуальної оздоровчої програми.
7. Підготувати заняття щодо профілактики йододефіциту.
8. Підготувати тренінгові заняття щодо профілактики ВІЛ / СНІДу.
9. Розробити плани конспекти позакласних заходів, спрямованих на формування навичок здорового способу життя.
10. Скласти валео-педагогічні рекомендації щодо формування психічного здоров'я дитини, виходячи з типологічних особливостей її темпераменту.
11. Скласти рекомендації щодо валео-педагогічної корекції й профілактики нездорової психоекології в сім'ї.
12. Скласти рекомендації щодо корекції й профілактики затримок психічного розвитку дитини у різних вікових групах, особливо в критичні періоди.
13. Визначити власні вербальні конструкти негативного мислення і створити позитивні альтернативи.
14. Спланувати шляхи самовдосконалення на основі тестових досліджень та аналізу психовалеологічних ігор.
15. Сформувати оздоровчу стратегію власної поведінки.

## **ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАТЬ**

### **модуль 1.**

#### **Варіант – 1.**

##### **1. Укажіть основну мету навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань»:**

- а) проведення профілактичних заходів щодо розповсюдження інфекційних захворювань у навчальних закладах;
- б) формування педагогічної свідомості вчителя щодо його моральної та юридичної відповідальності за стан здоров'я учнів;
- в) підготовка педагога, здатного забезпечити всебічний розвиток дитини як особистості й найвищої цінності суспільства;
- г) оволодіння знаннями й уміннями щодо надання долікарської медичної допомоги при невідкладних станах та проведення освітньої й виховної роботи з питань охорони та зміцнення здоров'я дітей.

##### **2. Укажіть фактори зміцнення здоров'я:**

- а) раціональне харчування;
- б) рухова активність;
- в) профілактика стресових ситуацій;
- г) антибактеріальна, дезінтоксикаційна терапія.

##### **3. Укажіть правильні твердження:**

- а) небезпечним є загальне запалення (зараження крові);
- б) небезпечним є місцеве запалення (фурункул, панарицій);
- в) загальне запалення завжди є більш небезпечним ніж місцеве запалення;
- г) місцеве запалення (фурункул, панарицій) не є небезпечним для життя й здоров'я людини.

##### **4. Укажіть ознаки, які можуть свідчити про гіпертермічний синдром:**

- а) прискорення пульсу і дихання;
- б) озноб;
- в) головний біль;
- г) свербіння.

##### **5. Укажіть правильні твердження:**

- а) у здорової людини кількість пульсових хвиль не відповідає кількості серцевих скорочень;
- б) у здорової людини кількість пульсових хвиль відповідає кількості серцевих скорочень;
- в) у здорової людини кількість пульсових хвиль дорівнює 50-90 за 1 хв.;
- г) у здорової людини кількість пульсових хвиль дорівнює 60-80 за 1 хв.

**6. Укажіть фізіологічні показники систолічного тиску:**

- а) 100 – 140 мм рт. ст.;
- б) 145 – 150 мм. рт. ст.;
- в) 90 – 100 мм рт. ст.;
- г) 80 – 90 мм рт. ст.

**7. Укажіть протипоказання щодо застосування грілки:**

- а) запальні процеси органів черевної порожнини;
- б) кровотечі, удари (протягом першої доби);
- в) температура тіла вище 38°C;
- г) переохолодження.

**8. Укажіть показання щодо застосування зігрівального компресу:**

- а) місцеві запальні процеси у шкірі;
- б) алергійні висипання;
- в) запальні процеси у підшкірній клітковині при дифтерії;
- г) місцеві запальні процеси у м'язах і суглобах.

**9. Укажіть правила накладання банок:**

- а) серцева астма, набряк легень — уздовж хребта з двох боків;
- б) гіпертонічна криза — грудна клітка;
- в) серцева астма, набряк легень — грудна клітка;
- г) гіпертонічна криза — уздовж хребта з двох боків.

**10. Укажіть ліки, які повинні бути в аптечці для пуристичної**

- а) розчин йоду;
- б) активоване вугілля;
- в) розчин хлорного вапна;
- г) розчин фурациліну.

**модуль 1.**

**Варіант – 2.**

**1. Укажіть виховні й освітні завдання щодо реалізації основної мети медичної освіти майбутніх педагогів:**

- а) проведення профілактичних заходів щодо розповсюдження інфекційних захворювань у навчальних закладах;
- б) формування педагогічної свідомості вчителя щодо його моральної та юридичної відповідальності за стан здоров'я учнів;
- в) підготовка педагога, здатного забезпечити всебічний розвиток дитини як особистості і найвищої цінності суспільства;
- г) оволодіння знаннями й уміннями щодо надання долікарської медичної допомоги при невідкладних станах та проведення освітньої й виховної роботи з питань охорони та зміцнення здоров'я дітей.

**2. Укажіть загальні ознаки захворювання:**

- а) кашель з харкотинням;
- б) підвищення температури;
- в) загальна слабкість;
- г) порушення сну та апетиту.

**3. Укажіть правильне твердження:**

- а) гарячка — це випаровування вологи;
- б) гарячка — це складна реакція організму на сильні подразники, одним із проявів якої є порушення теплопродукції з підвищенням температури тіла;
- в) гарячка — це втрата тепла;
- г) гарячка — це швидке падіння температури тіла.

**4. Укажіть принципи надання долікарської медичної допомоги при гарячці в стадії підвищення температури тіла:**

- а) роздягнути хворого;

- б) прикласти хворому холодні примочки на шию й пахові ділянки;
- в) укрити хворого теплою ковдрою, обкласти грілками;
- г) напоїти хворого гарячим чаєм.

**5. Укажіть правила визначення пульсу:**

- а) промацування II пальцем на променевої артерії біля променевоzap'ястного суглоба;
- б) промацування II та III пальцями на променевої артерії біля променевоzap'ястного суглоба;
- в) промацування II, III та IV пальцями на променевої артерії біля променевоzap'ястного суглоба, I палець — на тильній поверхні;
- г) промацування II, III та IV пальцями на скроневої, стегнової, сонній артеріях.

**6. Укажіть правила вимірювання частоти дихання:**

- а) кількість вдихів підраховується протягом 30 секунд;
- б) кількість вдихів підраховується протягом 15 секунд;
- в) кількість вдихів підраховується протягом 1 хвилини;
- г) кількість вдихів підраховується протягом 5 хвилин.

**7. Укажіть оптимальну температуру лікувальної ванни:**

- а) 100°C;
- б) 50°C;
- в) 36,6°C;
- г) 38-40°C.

**8. Укажіть показання щодо застосування зігрівального компресу:**

- а) при утворенні інфільтратів після ін'єкцій;
- б) гнійничкові захворювання шкіри;
- в) при забитті (через добу після травми);
- г) при високій температурі тіла.

**9. Укажіть протипоказання щодо промивання шлунка в дітей:**

- а) кровотечі;
- б) епілептичний синдром, втрата свідомості;
- в) отруєння різними речовинами;
- г) захворювання травного тракту, що супроводжуються нагромадженням у шлунку недоброякісної їжі, слизу та іншого вмісту.

**10. Укажіть правила виконання внутришньом'язових ін'єкцій у ділянку сідниці:**

- а) положення хворого сидяче;
- б) положення хворого лежаче (на животі або на боці);
- в) між I та II пальцем лівої руки шкіру на місці уколу розтягують та фіксують, потім під кутом 90° до поверхні шкіри різким рухом вколюють голку на глибину 5-7 см;
- г) між I та II пальцем лівої руки шкіру на місці уколу розтягують та фіксують, потім під кутом 30 – 45° до поверхні шкіри різким рухом вколюють голку на глибину 1-2 см.

**модуль 2.**

**Варіант – 1.**

**1. Укажіть правила поведінки при отриманні повідомлення про радіоактивне зараження:**

- а) потрібно сховатися в рові або іншому природному сховищі;
- б) перебуваючи на вулиці, слід вийти на широкий майдан, подалі від будівель, стовпів та електромереж;
- в) потрібно негайно одягнути протигаз (якщо він є), дітей до півтора року помістити в захисну дитячу камеру та йти в захисні споруди;
- г) потрібно зачинити вікна й двері, загерметизувати приміщення, увімкнути радіоточку для прослуховування інформації зі штабу цивільної оборони.

**2. Укажіть правила радіаційної безпеки:**

- а) потрібно максимально обмежити перебування на відкритому просторі;
- б) при виході з приміщення використовувати респіратор, ватно-марлеву пов'язку, плащ, гумові чоботи;
- в) заходячи до приміщення, не можна мити взуття водою і витрушувати верхній одяг;
- г) перебуваючи на відкритому просторі, не можна роздягатися, сідати на землю, курити.

**3. Укажіть правила радіаційної безпеки:**

- а) вживати їжу можна тільки у відкритих приміщеннях, ретельно вимивши руки з милом і прополоскавши роту порошину 0,5 % питної соди;

- б) вживати їжу можна тільки у закритих приміщеннях, ретельно вимивши руки з милом і прополоскавши ротovu порожнину 0,5 % питної соди;  
в) зайшовши до приміщення, забороняється мити взуття водою та трусити й чистити вологою щіткою верхній одяг;  
г) зайшовши до приміщення, потрібно обов'язково помити водою взуття, витрусити й почистити вологою щіткою верхній одяг.

**4. Укажіть, який з існуючих шляхів надходження радіоактивних речовин в організм людини є найнебезпечнішим:**

- а) статевий;  
б) травний;  
в) легeneвий;  
г) шкіряний.

**5. Укажіть правильне твердження:**

- а) до радіонуклідів, що концентруються переважно в кістяку, належать цезій, плутоній;  
б) до радіонуклідів, що концентруються переважно в кістяку, належать кисень, водень, залізо, полоній;  
в) до радіонуклідів, що концентруються переважно в кістяку, належать кальцій, стронцій, барій, радій;  
г) до радіонуклідів, що концентруються переважно в кістяку, належить йод.

**6. Укажіть правильне твердження:**

- а) до радіонуклідів, що концентруються переважно в печінці, належать цезій, плутоній;  
б) до радіонуклідів, що концентруються переважно в печінці, належать кисень, водень, залізо, полоній;  
в) до радіонуклідів, що концентруються переважно в печінці, належать кальцій, стронцій, барій, радій;  
г) до радіонуклідів, що концентруються переважно в печінці, належить йод.

**7. Укажіть правильне твердження:**

- а) до радіонуклідів, що рівномірно розподіляються по всьому організму, належать цезій, плутоній;  
б) до радіонуклідів, що рівномірно розподіляються по всьому організму, належать кисень, водень, залізо, полоній;  
в) до радіонуклідів, що рівномірно розподіляються по всьому організму, належать кальцій, стронцій, барій, радій;  
г) до радіонуклідів, що рівномірно розподіляються по всьому організму, належить йод.

**8. Укажіть правильне твердження:**

- а) до радіонуклідів, які селективно накопичуються в щитовидній залозі, належать цезій, плутоній;  
б) до радіонуклідів, які селективно накопичуються в щитовидній залозі, належать кисень, водень, залізо, полоній;  
в) до радіонуклідів, які селективно накопичуються в щитовидній залозі, належать кальцій, стронцій, барій, радій;  
г) до радіонуклідів, які селективно накопичуються в щитовидній залозі, належить йод.

**9. Укажіть харчові ланцюги, за якими радіонукліди надходять до організму людини:**

- а) людина → рослина → атмосфера; (б) атмосфера → рослина → людина;  
б) атмосфера → ґрунт → рослина (через кореневу систему) → молоко, м'ясо → людина;  
г) атмосфера → рослина (затримання і поглинання листям) → молоко, м'ясо → людина.

**10. Укажіть найбільш чутливі до опромінення органи:**

- а) шкіра;  
б) печінка;  
в) гонади;  
г) лімфатична тканина, кістковий мозок.

**11. Укажіть ефекти впливу іонізуючої радіації на організм людини:**

- а) неврологічні: радикуліт, міозит;  
б) соматичні: гостра променева хвороба, хронічна променева хвороба, місцеві променеві ураження;  
в) сомато-стохастичні: злоякісні новоутворення; порушення розвитку плода, скорочення тривалості життя; генетичні мутації (хромосомні аберації);  
г) інфекційно-алергічні: бронхіальна астма, ревматизм.

**12. Укажіть дози опромінення, при яких можлива вражаюча дія на плід людини (тератогенний ефект):**

- а) 25 – 30 бер;  
б) 10 – 15 бер;  
в) 15 – 20 бер;  
г) 20 – 25 бер.

### модуль 3.

#### Варіант – 1.

**1. Укажіть види несприйнятливості організму до інфекційних хвороб:**

- а) вроджена;

- б) набута;
- в) відносна;
- г) абсолютна.

**2. Укажіть види набутої несприйнятливості організму до інфекційних хвороб:**

- а) стійка;
- б) стала;
- в) природна;
- г) штучна.

**3. Природна несприйнятливість організму до інфекційних хвороб виникає:**

- а) унаслідок загартування;
- б) унаслідок активної імунізації — при введенні вакцини;
- в) унаслідок пасивної імунізації — коли використовують імунні сироватки, імуноглобуліни;
- г) після перенесеної інфекційної хвороби.

**4. Штучна несприйнятливість організму до інфекційних хвороб виникає:**

- а) унаслідок загартування;
- б) унаслідок активної імунізації — при введенні вакцини;
- в) унаслідок пасивної імунізації — коли використовують імунні сироватки, імуноглобуліни;
- г) після перенесеної інфекційної хвороби.

**5. Укажіть основний фактор імунітету, який швидко розпізнає і знешкоджує збудників хвороби:**

- а) еритроцити;
- б) лімфоцити;
- в) лейкоцити;
- г) моноцити.

**6. Укажіть основні дії лімфоцитів:**

- а) зберігають імунологічну інформацію;
- б) послаблюють імунологічну пам'ять;
- в) сприяють виробленню (під впливом антигену мікробів або токсинів) специфічних білкових речовин — антитіл;
- г) пригнічують вироблення антитіл.

**7. Укажіть неспецифічні фактори імунітету, що перешкоджають проникненню мікробів в організм та діють бактерицидно:**

- а) сальні, потові залози шкіри;
- б) дихальні шляхи, травний канал, сечовивідні шляхи;
- в) ушкоджена чиста шкіра;
- г) шлунковий сік, ферменти, жовч, селезінка, печінка, нирки, кров.

**8 Укажіть правильне твердження:**

- а) дія неспецифічних факторів імунітету посилена в дітей грудного віку (з часом послаблюється);
- б) дія неспецифічних факторів імунітету послаблена в дітей грудного віку (з часом зростає);
- в) дія неспецифічних факторів імунітету послаблена в – похилому віці;
- г) дія неспецифічних факторів імунітету зростає в похилому віці.

**9 Укажіть фактори, які негативно впливають на імунітет:**

- а) дитячі інфекції (скарлатина, кір, кашлюк);
- б) радіація;
- в) шкідливі звички;
- г) стрес.

**10. Укажіть правильне твердження:**

- а) анафілаксія — це підвищена чутливість організму до різних чужорідних речовин;
- б) анафілаксія — це підвищена чутливість організму до мікробів, їх токсинів;
- в) анафілаксія — це патологічна реакція на парентеральне введення чужорідного білка;
- г) анафілаксія — це підвищена чутливість до деяких харчових продуктів.

**11. Укажіть ознаки анафілактичного шоку:**

- а) підвищення артеріального тиску;
- б) падіння артеріального тиску;
- в) порушення дихання, запаморочення;
- г) «вовчий апетит».

**12. Укажіть основні принципи надання першої медичної допомоги при анафілактичному шоку:**

- а) .припинення введення препарату;
- б) тепло;
- в) протишокова суміш, десенсибілізуючі препарати, гормони;
- г) холод.

**13. Укажіть протипоказання щодо проведення щеплень:**

- а) низька санітарна культура людини;
- б) гострі інфекційні захворювання;
- в) шкідливі звички;
- г) алергічні реакції.

**14. Укажіть протипоказання щодо проведення щеплень:**

- а) тяжкі серцево-судинні розлади;
- б) важка праця;
- в) цукровий діабет у стадії декомпенсації;
- г) вагітність.

**модуль 4.**

**Варіант – 1.**

**1. Укажіть правильне твердження:**

- а) інфекційні хвороби — це проникнення мікроорганізму в макроорганізм;
- б) інфекційні хвороби — це сукупність захисних фізіологічних та патофізіологічних реакцій організму в певних умовах зовнішнього середовища у відповідь на вплив патогенного мікроорганізму;
- г) інфекційні хвороби — це група захворювань, які спричиняються хвороботворними (патогенними) мікроорганізмами (вірусами, бактеріями, грибами, найпростішими, рикетсіями);
- г) інфекційні хвороби — це група захворювань, які спричиняються інфекцією.

**2. Укажіть механізм передачі інфекційних хвороб дихальних шляхів:**

- а) контактний;
- б) трансмісивний;
- в) фекально-оральний;
- г) повітряно-краплинний.

**3. Укажіть види набутої несприйнятливості організму до інфекційних хвороб:**

- а) стійка;
- б) стала;
- в) природна;
- г) штучна.

**4. Укажіть основні принципи надання першої медичної допомоги при анафілактичному шоку:**

- а) припинення введення препарату;
- б) тепло;
- в) протишокова суміш, десенсибілізуючі препарати, гормони;
- г) холод.

**5. Укажіть види дезінфекції:**

- а) санітарна;
- б) гігієнічна;
- в) профілактична;
- г) протиепідемічна.

**6. Укажіть симптоми ангіни:**

- а) плівки на мигдаликах, які важко знімаються шпательом; після зняття плівок поверхня мигдаликів кровоточить;
- б) плівки на мигдаликах, які легко знімаються шпательом; після зняття плівок поверхня мигдаликів не кровоточить;
- в) збільшення пахових лімфовузлів;
- г) збільшення шийних лімфовузлів.

**7. Укажіть методи профілактики грипу:**

- а) щеплення людей;
- б) ізоляція хворих;
- в) провітрювання приміщень;
- г) лікування бактеріоносіїв.

**8. Укажіть порядок зникнення висипання при скарлатині:**

- а) висип зникає безслідно, не залишаючи пігментації;
- б) висип переходить у пігментацію;

- в) висип трансформується в коринку;
- г) висип закінчується злущенням шкіри.

**9. Укажіть характер сипу при кору:**

- а) дрібно-точковий;
- б) плямисто-папульозний;
- в) везикулярний;
- г) пустульозний.

**10. Укажіть характер сипу при вітряній віспі:**

- а) дрібно-точковий;
- б) папульозний;
- в) везикулярний;
- г) пустульозний.

**модуль 4.**

**Варіант – 2.**

**1. Укажіть правильне твердження:**

- а) інфекція — це проникнення мікроорганізму в макроорганізм з подальшою їх взаємодією, що залежить як від дози і вірулентності збудника, так і від стану захисних сил макроорганізму;
- б) інфекція — це сукупність захисних фізіологічних та патофізіологічних реакцій організму в певних умовах зовнішнього середовища у відповідь на вплив патогенного мікроорганізму;
- в) інфекція — це група захворювань, які спричиняються хвороботворними (патогенними) мікроорганізмами (вірусами, бактеріями, грибами, найпростішими, рикетсіями);
- г) інфекція — це епідемічний процес.

**2. Укажіть механізм передачі кишкових інфекційних хвороб:**

- а) контактний;
- б) трансмісивний;
- в) фекально-оральний;
- г) повітряно-краплинний.

**3. Природна несприйнятливість організму до інфекційних хвороб виникає:**

- а) унаслідок загартування;
- б) унаслідок активної імунізації— при введенні вакцини;
- в) унаслідок пасивної імунізації— коли використовують імунні сироватки, імуноглобуліни;
- г) після перенесеної інфекційної хвороби.

**4. Укажіть протипоказання щодо проведення щеплень:**

- а) низька санітарна культура людини;
- б) гострі інфекційні захворювання;
- в) шкідливі звички;
- г) алергічні реакції.

**5. Укажіть правильні твердження:**

- а) профілактична дезінфекція здійснюється у вогнищі інфекційних захворювань;
- б) протиепідемічна дезінфекція здійснюється у вогнищі інфекційних захворювань;
- в) профілактичну дезінфекцію поділяють на поточну і заключну;
- г) протиепідемічну дезінфекцію поділяють на поточну і заключну.

**6. Укажіть ускладнення ангіни:**

- а) гепатит;
- б) міокардит;
- в) енцефаліт;
- г) пієлонефрит.

**7. Укажіть методи профілактики грипу:**

- а) застосування інтерферону;
- б) загартування;
- в) щеплення тварин;



г) обстеження донорів крові.

**8. Укажіть основні ознаки скарлатини:**

- а) біль у горлі;
- б) ангіна;
- в) приступ спазматичного кашлю;
- г) плівчасті нальоти, які покривають мигдалики й не знімаються тампоном.

**9. Укажіть порядок висипання при кору:**

- а) одночасне;
- б) поштовхоподібне;
- в) етапне;
- г) випадкове.

**10. Укажіть ознаки вітряної віспи в періоді висипань:**

- а) незначне підвищення температури;
- б) гостро підвищується температура й майже одночасно з'являються висипання;
- в) одразу з'являються пухирці;
- г) спочатку виникає невелика пляма чи папула, що піднімається над поверхню шкіри, яка через декілька годин перетворюється на везикулу, оточену зоною почервоніння навколо неї.

## ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ

### ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

- Дайте визначення предмету валеологія, форми і методи предмету.
- Охарактеризуйте місце валеології в системі наук.
- Які джерела та історія розвитку валеології.
- Обґрунтуйте основні проблеми валеології.
- Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.
- Охарактеризуйте поняття "здоровий спосіб життя" і доведіть взаємозалежність способу життя і здоров'я.
- Проаналізуйте «шкідливі» звички.
- Дайте характеристику методів фізичного оздоровлення.
- Охарактеризуйте роль рухової активності у підтриманні здоров'я людини.
- Охарактеризуйте фактори здоров'я людини.
- Охарактеризуйте поняття "гіподинамія" та її вплив на здоров'я людини.
- Доведіть зв'язок генетики і здоров'я людини.
- Опишіть фактори впливу на тривалість життя людини.
- Доведіть взаємозалежність харчування, здоров'я і краси.
- Охарактеризуйте канони краси і необхідність їх дотримання.
- Наведіть основні завдання валеології, гігієни та психогігієни.
- Дайте характеристику екзогенних і ендогенних факторів здоров'я.
- Охарактеризуйте вплив екологічних чинників на здоров'я людини.
- Доведіть суть впливу техногенних катастроф та радіації на здоров'я людини.

- Охарактеризуйте необхідність вітамінів у харчуванні і наведіть їх джерела.
- Назвіть призначення, позитивні і негативні особливості вживання білків, жирів і вуглеводів у раціональному харчуванні.
- Поясніть специфіку харчування спортсменів.
- Охарактеризуйте біоритми та їх вплив на життя людини.
- Опишіть сучасну методику організації робочого дня.
- Доведіть, що фізична культура і спорт – суттєвий фактор збереження здоров'я людини.
- Проаналізуйте вплив фізичних вправ на психосоматичне здоров'я. Охарактеризуйте систему потреб людини. Визначте місце потреби у здоров'ї серед них.
- Поясніть суть фізіологічних та функціональних резервів організму людини.
- Доведіть суть поняття «адаптація», її прояви і залежність від резервів організму людини.
- Охарактеризуйте адаптаційний потенціал людини.
- Поясніть зміст поняття «психічне здоров'я» людини.
- Сформууйте суть індивідуального підходу до здоров'я людини та формування здорового способу життя.
- Наведіть проблеми формування валеологічної свідомості у сучасної людини.
- Охарактеризуйте прогрес людства і його зв'язок із здоров'ям.
- Дайте визначення поняття «здоров'я» і поясніть його цінність.
- Охарактеризуйте значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.
- Які зміни умов існування людини спостерігаються на сучасному етапі?
- Охарактеризуйте нові вимоги до процесу адаптації.
- Охарактеризуйте причини смертності населення на Україні і стан здоров'я населення.
- Охарактеризуйте проблему управління здоров'ям.
- Опишіть розвиток поняття "третього стану".
- Як формувалися передумови розвитку валеології на Україні (Основоположники науки про здоров'я Н.В.Лазарева, І.І.Брехман. Київ - центр розвитку валеології).
- Поясніть суть першої моделі оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г.Л.Апанасенко.
- Охарактеризуйте категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними.
- Поясніть поняття "здоров'я", чому воно є науковою проблемою? Охарактеризуйте людину як систему, як Ви розумієте цілісність людини?

- В чому полягає зв'язок людини і світу? Які особливості біосистеми організму людини?
- Опишіть здатність організму до саморозвитку і самовідновлення.
- Як проводиться діагностика індивідуального здоров'я?
- Дайте класифікацію діагностичних моделей.
- В чому полягає суть донозологічної діагностики?
- Дайте визначення поняття "психічне здоров'я", його структура і порушення.
- Які існують валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я?
- Охарактеризуйте поняття статеві культура.
- Які існують фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці? Опишіть методи оцінки фізичного розвитку.
- В чому полягає енергетичне правило м'язів скелету І.А.Аршавського?
- Опишіть динаміку функціональних резервів біоенергетики в онтогенезі.
- Як проводиться експрес – оцінка рівня фізичного розвитку дітей і підлітків?
- Назвіть фактори ризику виникнення захворювань.
- Дайте пояснення поняття "безпечний рівень здоров'я людини".
- Охарактеризуйте основні принципи формування здоров'я.
- Які існують принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини?


////////////////////////////////////

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН**

### **НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОДІАГНОСТИКА»**

*Опис дисципліни:* кредитів ECTS – 5; змістових модулів – 5;  
загальна кількість годин – 150;  
кількість годин самостійної роботи - 60.

*Форма підсумкового контролю:* іспит.

 **Психодіагностика** – це галузь психологічної науки і одночасно найважливіша форма психологічної практики, яка пов'язана з розробкою та використанням різноманітних методів розпізнавання індивідуальних

психологічних особливостей людини. Сам по собі термін «діагностика» утворений від відомих грецьких коренів («діа» і «гнозис») і буквально тлумачиться як «розпізнавальне пізнання».

### **Мета та завдання курсу**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Психодіагностика» являється формування у студентів теоретичних знань про предмет психологічного діагностування, розкриття понять, що включають роль фактів у психологічному пізнанні, емпіричне і теоретичне дослідження, критерії достовірності психодіагностичних методик. Розвиток практичних навиків психодіагностичної роботи.

**Основними завданнями** вивчення навчальної дисципліни «Психодіагностика» є:

- дати уявлення про методи психодіагностики;
- розглянути логіку побудови різних методів діагностики та предметної їх спрямованості;
- ознайомити з вимогами до тестового інструментарію, організацією та проведенням психодіагностичного обстеження;
- сформуванати навик визначення плану і структури психологічної інтерпретації, оформлення протоколів дослідження.

### **Перелік знань і умінь**

У результаті вивчення курсу студент має:

**знати:**

- об'єкт, предмет та завдання психодіагностики, теоретико-методологічні принципи психодіагностики;
- сутність психодіагностичного обстеження;
- принципи і логіку конструювання методів психодіагностики;
- зміст найбільш поширених сучасних психодіагностичних методик, їх призначення та вимоги до процедури проведення тестування, можливості й обмеження їх застосування в психології;
- вимоги до психодіагностичних методик, валідацію і стандартизацію методів діагностики в психології, оцінки і прогнозування в психодіагностиці;
- етичні норми та принципи можливих спотворень (артефактів) психодіагностичної практики;

**уміти:**

- організовувати та проводити психодіагностичні тестування, на практиці здійснювати тестування у вирішенні психологічних проблем;
- протоколювати та обробляти матеріали діагностувань;

- на професійному рівні приймати рішення, виходячи з результатів тестування, відрізнити професійні і аматорські методи діагностики;
- за матеріалами діагностики здійснювати інтерпретацію;
- забезпечувати необхідний рівень надійності діагнозу шляхом застосування паралельних стандартизованих та нестандартизованих методик,
- формулювати психологічний діагноз та рекомендації.

## **Тематичний план курсу**

### ***Змістовий модуль 1. Психодіагностика як науково-прикладна галузь психології***

***Тема 1. Предмет психодіагностики в її основних поняттях.*** Предмет психодіагностики. Поява і розвиток психодіагностики. Основна мета сучасної психодіагностики. Розпізнавання у психодіагностичному обстеженні, його відмінності від метричного виміру і строго наукового дослідження. Психологічний діагноз та оформлення протоколу дослідження.

Об'єктивні передумови психодіагностики (4 найбільш важливі): експериментальна психологія, диференційна психологія, прикладна психологія і тестологія. Історія розвитку психодіагностики: діагностика діяльнісного підходу в психології (процедурні технології, а не окремі тести), діагностики за принципом якісного аналізу, тести біхевіорального походження.

До питання загальної теорії тестової психодіагностики. Загальні критерії науковості. Проблеми конструювання психологічних тестів. Основні вимоги до тестів та їх адаптованих варіантів.

***Тема 2. Типи психодіагностичних методик та їх характеристика.*** Типи психодіагностичних методик за структурою побудови: тести та їх різновиди; опитувальники (однофакторні, багатофакторні; станів, рис, властивостей); проєктивні методики та їх різновиди; апаратурні методики (зокрема - психофізіологічні і комп'ютерні тести). Види методик у залежності від сфери застосування: універсальні (використовуються для будь-яких випробуваних), спеціальні (створені спеціально для використання на визначеній вибірці).

Типи методик відповідно процедури тестування: індивідуальні і групові методики. Різновиди методик у залежності від предмета дослідження: особистісні опитувальники; методики вивчення мотивації методики вивчення самооцінки; тести індивідуальної свідомості; тести інтелекту або інтелектуальних процесів; тести креативності; тести досягнень; соціометричні тести і процедури. Інші класифікації методик: за типами застосування (вербально-підтверджуючі та продуктивні); за феноменологічною спрямованістю (усвідомлювані, несвідомі); за формою презентації тестового

матеріалу (діалогічні, бланкові, технічні, сенсорно-моторні); за характером діагностичних даних (об'єктивні, суб'єктивні); за критерієм наявності норм і стандартів (стандартизовані, нестандартні).

Розрізнення методик за ознаками «об'єктивності - суб'єктивності» тестових даних (О.Г.Шмельов): приладові психофізіологічні методики; апаратурні поведінкові методики; об'єктивні тести з вибором відповіді; тести-опитувальники; методики суб'єктивного шкалювання; проєктивні методики. Поняття «L», «Q» і «Т»-даних у психодіагностиці. Стандартизоване діагностичне спостереження. Контент-аналіз. Спостереження з наступним рейтингом. Діагностична бесіда (інтерв'ю). Аналіз продуктів діяльності. Рольова гра. Організаційно-діяльнісна гра. Фокус-групи.

### ***Тема 3. Діагностичні особливості проєктивних методик.***

Конститутивні методики або методики структурування (тест Роршаха, тест хмар). Конструктивні (MAPS, «Тест світу», де випробовуваному пропонується з наданих об'єктів скласти свій «малий світ»). Інтерпретативні (ТАТ, САТ, тест фрустрації Розенцвейга, тест Руки, тест-фільм Рене Жіля). Катартичні (тест ляльок, психодрама, рольова гра, що дають можливість не тільки «відпрацьовувати» емоційні комплекси, але і виявити витиснені в підсвідоме внутрішні конфлікти, проблеми.). Рефрактивні (графологія, Міра-і-Лопеца, кольорові малюнки). Експресивні («Неіснуюча тварина» або «Дім-Дерево-Людина», «Автопортрет», «Малюнок сім'ї»). Імпресивні, засновані на перевагах, виборі людиною певного стимулу з ряду запропонованих (тест Люшера, тест «Кольорове дзеркало» Фриллінга, тест портретних виборів Сонді). Аддитивні або методики доповнення (тест Вартегга, методика «Незакінчені речення», асоціативний тест Юнга, Десперт казки). Методологічні особливості проєктивних методик: невизначеність стимульного матеріалу та інструкцій; відсутність нормативів; релевантність стимулів цінностям, мотивам, базовим потребам особистості; побічна апеляція до особистості крізь діалогічні взаємини; діагностика несвідомих потреб, спонукань і потягів; узагальнююча оцінка особистісних властивостей.

## ***Змістовий модуль 2. Вимоги до діагностичних методик. Організація та проведення психодіагностичного обстеження***

***Тема 1. Основні психометричні вимоги до психодіагностичних методик.*** Валідність тесту, її типи та принципи дотримання. Достовірність тесту і прийоми її підвищення. Надійність тесту та засоби її підвищення. Репрезентативність тестових даних. Стандартизація і рестандартизація тесту на вибіркових сукупностях випробовуваних.

Технологічні вимоги до побудови нової методики (чи адаптації відомої): чітке формулювання цілей, предмету і меж застосування; стандартизованість, алгоритмізованість процедури проведення; однозначність формулювань і зрозумілість інструкцій; визначеність засобів обробки та опрацювання даних з обрахуванням рівня статистичної достовірності висновків (тестових балів);

перевірка тестових шкал на надійність і репрезентативність; обґрунтованість засобів опосередкованого чи експертного контролю надійності даних.

Проблеми адаптації іноземних тестів і методик. Лінгвістична адаптація - коректний і адекватний переклад інструкції, змісту тесту. Мовні і культурно-демографічні аспекти в адаптації іноземних і іншомовних тестів та методик. Статистична адаптація. Внутрішня узгодженості пунктів (питань), із яких складається тест та інформативність пунктів («працює» питання або ні). Кореляції із зовнішнім критерієм. Перевірка, рестандартизація тестових норм. Перевірка статистичної незалежності чинників (шкал) тесту, що вимірюються щодо конкретної демографічної групи випробовуваних.

Уніфікація методичного арсеналу та проблема стандартного оснащення психологічних лабораторій.

**Тема 2. Структурні складові та етапи психодіагностичного обстеження.** Організація і проведення психодіагностичного обстеження. Перемінні, що впливають на результати психологічного тестування: ситуативна перемінна, перемінна мети обстеження, перемінна тестового завдання, перемінна особистості психолога в обстеженні, перемінна випробовуваного.

Змінна умов обстеження - ситуативна змінна психодіагностичної процедури. Вимоги до умов діагностичної ситуації. Складові ситуативної змінної і їхній вплив на результати тестування. Змінна мети обстеження - мотиваційна змінна. Контроль і регулювання мотиваційної змінної в ході тестування. Змінна завдання - специфіка і структура методик, їхній вплив на результати психодіагностики. Змінна особистості психолога. Ефекти мимовільного впливу на дані тестування і засоби нівелювання цих впливів. Змінна особистості випробовуваного. Психічний стан і особливості поведінки діагностуємих людей, що впливають на психодіагностичні дані.

Етапи психодіагностичного процесу. Етап підготовки і організації дослідження. Збір життєвого анамнезу та аналіз наявних матеріалів (даних) про випробовуваного. Висунення робочих гіпотез та постановка задач дослідження. Визначення концепції дослідження, підбір методичного інструментарію. Проведення обстеження, основні принципи і засоби фіксації даних. Етап обробки емпіричних даних та основні вимоги до нього. Етап узагальнення результатів тестування та формулювання психологічного діагнозу. Позиція психолога при інтерпретації даних і принципи формулювання психологічного діагнозу. Структура, понятійний тезаурус діагностичних висновків. Змістовні особливості психологічного діагнозу і принципи «користування» даними психодіагностики. Загальні принципи і завдання по реалізації психокорекційних заходів у процесі психо-діагностичного обстеження.

### ***Змістовий модуль 3. Діагностика мотиваційно-сміслові сфери та інтелектуальних здібностей особистості***

#### ***Тема 1. Методи діагностики мотиваційної сфери особистості.***

Свідомість і мотив. Мотиваційна сфера особистості – мотив як потреба, як мета, як потяг, як намір, як особистісна диспозиція, як стан, як інтерпретація, як задоволення. Усвідомлювання мотиву. Потяги, звички, інтереси, спрямування, цінності особистості.

Методики вивчення мотивації: тести «Мотивації досягнення» і «Мотивації афіліації» А.Мехрабіана; тест «Виявлення усвідомленості різних компонентів мотиву» (Єрмоліна, Ільїна); тест «Гумористичних фраз» **О.Шмельова, В.Бабіної**; тест «Ціннісних орієнтацій» М.Рокіча; СЖО (модифікація Д.О. Леонтьєвим методики «Purpose-in-Life» Дж.Крамбо, Л.Махолік); ціннісний опитувальник (ЦО) С.Шварца.

Теорія «локусу контролю» Д.Роттера у діагностиці мотиваційно-стильових рис особистості: екстернали і інтернали. Опитувач рівня суб'єктивного контролю (УСК). Теорія мотивації А.Маслоу. Характеристики самоактуалізованої особистості. Методи діагностики стильових особливостей особистісної самоактуалізації: опитувальник Шострома (РОІ), «Самоактуалізаційний тест» (САТ) Г.Гозмана, Ю.Алешіної; опитувальник САМОАЛ Н.Каліної, О.Лазукіна.

**Тема 2. Діагностика інтелектуальних та креативних здібностей.** Здібності. Розумові здібності, інтелект, інтелектуальні можливості. Тестологічні парадигми двохфакторного (К.Спірмен) і багатфакторного (Л.Терстоун) інтелекту. Загальний інтелект і спеціальні інтелектуальні здібності. Інтелектуальні шкали. Шкала вимірювання інтелекту Д.Векслера (WAIS). Вербальні і невербальні субтести дитячої шкали інтелекту (WISC). Тест структури інтелекту Р.Амтхауера. Шкала прогресивних матриць Дж.Равена у вимірюванні інтелектуального потенціалу особистості. Інтелект і культурне середовище. Полікультурний підхід до інтелекту Г.Гарднера. Концепція конвергентного і дивергентного мислення Дж.Гілфорда.

Креативність. Концепція креативності Е.Торенса. Етапи реалізації творчого акту. Концепція «латерального мислення» Е. Де Боно та основні ознаки творчого мислення. Проблема розвитку творчих здібностей: генетичні, соціо-культурні та індивідуально-психологічні чинники креативності. Мислення, ува і креативність. Діагностика індивідуальних особливостей уваги за допомогою творчих вправ: метод визначення яскравості і контрольованості уявлень шляхом самооцінки (опитувальник Р.Гордона); метод оцінки яскравості (чіткості) уявлень шляхом саморанжування (опитувальник Шиана); методики діагностики і тренування конвергентної уваги; методики діагностики і тренування дивергентної уваги (метод Роршаха, тест Масселона, тест «Круги»). Тести для вимірювання пізнавального аспекту креативності Дж.Гілфорда, Є.Торранса. Методика дослідження інтелектуальної активності особистості «Креативне поле» Д.Б.Богоявленської.

#### ***Змістовий модуль 4. Психодіагностика свідомості та особистості***

##### ***Тема 1. Методи діагностики свідомості та самосвідомості***



**особистості.** Структура свідомості (О.М.Леонт'єв): чуттєва тканина, значення, особистісний сенс. Категоріальна структура індивідуальної свідомості. Функції свідомості: рефлексія дійсності, встановлення зв'язків і відношень (схожості, тотожності, відмінності, послідовності). Рефлексивна функція свідомості, засоби самооцінки і самоаналізу.

Семантичний простір і семантичний аналіз. Методи побудови семантичних просторів: асоціативний експеримент; метод класифікації; суб'єктивне шкалювання; методи попарних співвідставлень, оцінки, ранжування, та ін. Семантичний диференціал (СД), особистісний диференціал (ОД). Різновиди частотних семантично-діагностичних методик. Особистісні конструкти і метод репертуарних решіток Дж.Келлі. «Я»-концепція особистості: структурні складові і особливості розвитку та формування.

Дослідження особистісної самооцінки за методиками Дембо-Рубінштейн, «Хто Я», САН, Q-класифікації В.Стефенсона, шкала Розенберга, психологічного портрету «Я-реальне», «Я-ідеальне». Самовідношення та самосприйняття як сутнісні детермінанти самосвідомості людини. Складові самовідношення по В.Століну. Тест-опитувальник самовідношення (ОСО).

**Тема 2. Методики діагностики особистісних рис.** Психічні властивості і риси особистості. Основні класи психічних властивостей: стильові риси особистості; здібності особистості; мотиваційні риси особистості; особистісні стани. Стильові риси особистості і їх взаємозв'язок з темпераментом і характером. Взаємовплив стильових і мотиваційних рис у процесах особистісної самоактуалізації.

Психосемантичний підхід до виявлення особистісних рис в контексті індивідуальної свідомості. Класифікації рис темпераменту і характеру: 3-х факторна психофізіологічна класифікація темпераменту (по І.П.Павлову); 3-х факторна модель особистісних рис (по Г.-Ю.Айзенку); 5-факторна модель особистості Р.Кеттелла. Основні методи діагностики рис особистості: 16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла (16 PF); каліфорнійський особистісний опитувальник (CPI); тест структури темпераменту Гілфорда-Ціммермана; Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI) рис характеру і темпераменту; опитувальник Басса-Даркі; УНП (рівень невротизації і психопатизації); опитувальник Стреляу; опитувальник структури темпераменту (ОСТ); інтерперсональний тест Лірі (LID); шкала тривоги Спілбергера (STAI); шкала тривожності Тейлора (MAS); шкала ризику Шуберта (RSK).

**Тема 3. Методики діагностики типів особистості.** Особистісні риси та особистісні типи. Типології як продукт узагальнення науково-емпіричного досвіду соціокультурних, психопатологічних та інших класифікацій індивідуальних властивостей людини.

Типології особистості: типологія темпераментів Галена-Гіпократата; психоаналітична типологія К.-Г.Юнга; психофізіологічна типологія І.П.Павлова; культурно-клінічна типологія акцентуєваних особистостей К.Леонгарда; типологія акцентуацій характеру О.Е.Лічко; клініко-адаптивна типологія С.Хатуєя та Д.Маккінлі.

Типологічні опитувальники в сучасній психодіагностиці: особистісні опитувальники Айзенка (EPІ і EPQ); опитувальник Майерс-Брігс (МВТІ) по типології К.Юнга; ЧХТ; опитувальник Леонгарда-Шмішека; психодіагностичний тест (ПДТ); патохарактерологічний особистісний опитувальник (ПДО); мінесотський багатофакторний особистісний опитувальник (ММРІ); стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості Л.М. Собчик (СМИЛ).

### ***Змістовий модуль 5. Діагностика міжособистісних і внутрішньогрупових стосунків***

***Тема 1. Методи діагностики міжособистісних і внутрішньогрупових стосунків.*** Структурні складові процесу міжособистісного спілкування: інтеракція, соціальна перцепція, комунікація. Методологічні особливості діагностики міжособистісного спілкування як міжособистісної взаємодії. Раціональний та емоційний характер діагностованих взаємодій. Основні ознаки міжособистісної взаємодії: предметність, ситуативність, рефлексивна багатозначність, експлікованість. Різновиди міжособистісної взаємодії: соціальна кооперація; конкуренція.

Методи діагностики міжособистісних взаємин: тест інтерперсональної діагностики Т.Лірі; методика Q-сортування В.Стефансона; тест-опитувальник батьківського ставлення (А.Варга, В.Столін); тест вивчення особливостей міжособистісної взаємодії в конфліктних ситуаціях (опитувальник Томаса).

Методи вивчення внутрішньогрупових відношень: соціометрія; аутосоціометрія; референтометрія; координатно-соціограмний аналіз (моніторинг); обчислення індексу групової згуртованості по Сисхору; вимір групової атмосфери за допомогою семантичного диференціалу; шкала соціальної дистанції Богардуса. Експериментально-діагностичні ігри. Організаційно-діяльнісні ігри.

### **Рекомендована література**

#### ***Базова***

1. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика: Учебник для вузов. - Спб.: Питер, 2006.
2. В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К. : Вид. дім «Слово», 2013. – 464 с.
3. Скребець В.О. Основи психодіагностики: навч. посібник. Рек. Міносвіти і науки України. – К. : Вид. дім «Слово», 2004. – 197 с.

#### ***Допоміжна***

1. Аверина И. С., Щенбланова Е. И., Перист К. Е. Адаптация мюнхенских тестов познавательных способностей для одаренных учащихся // *Вопр. психологии.* — 1991. — № 5. — С. 136-139.
2. Акимова М. К., Козлова В. Т. Анализ результатов диагностических методик, ориентированных на норматив // *Вопр. психологии.* — 1985. — №5.— С. 145-151.
3. Анастаси А. Психологическое тестирование: В 2 кн. — М.: Педагогика, 1982.
4. Батулин Н. А. Проблема оценивания и оценки в общей психологии // *Вопр. психологии.* — 1989. — № 2. — С. 81-89.
5. Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Романец Р. В. Методика многостороннего исследования личности. — М.: Медицина, 1976.
6. Блейхер В. М., Бурлачук Л. Ф. Психологическая диагностика интеллекта и личности. — К.: Вища шк., 1978.
7. Блейхер В. М., Крук И. В. Патопсихологическая диагностика. — К.: Здоровья, 1986.
8. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. — К.: Наук, думка, 1989.
9. 17. Габриял Т. М. Самооценка как метод исследования личности // Тез. докл. конф. "Проблемы патопсихологии". — М., 1972. — С. 105-117.
10. Гайда В. К., Захаров В. П. Психологическое тестирование. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
11. Геллерштейн С. Г. Метод тестов и его теоретические предпосылки // *Тесты (Теория и практика).* — М., 1928. — С. 5-14.
12. Гильбух Ю. З. Актуальные проблемы валидации психологических тестов // *Вопр. психологии.* — 1978. — № 5. — С. 108-118.
13. Гильбух Ю. З. Проблема теоретического обоснования предмета испытаний при разработке психологических тестов // *Вопр. психологии.* — 1982. — № 1.—С. 29-39.
14. Говоркова А. Ф. Опыт изучения некоторых интеллектуальных умений // *Вопр. психологии.* — 1962. — №2.— С. 83-91.
15. Гуревич К. М. Надежность психологических тестов // *Психол. диагностика, ее проблемы и методы.* — М., 1975.
16. Дейвисон М. Многомерное шкалирование: Методы наглядного представления данных. — М.: Финансы и статистика, 1988.
17. Доблаев Л. П. К постановке проблемы оценивания в психологии // *Проблема оценивания в психологии.* — Саратов, 1984. — С. 3-5.
18. Дюк В. А. Компьютерная психодиагностика. — СПб.: Братство, 1994.
19. 30. Забродин Ю. М., Похилько В. И., Шмелев А. Г. Статистические и семантические проблемы конструирования и адаптации многофакторных личностных тест-опросников // *Психол. журн.* — 1987. — Т. 8. — № 6. — С. 79-89.
20. Клайн П. *Справочное руководство по конструированию тестов. Введение в психометрическое проектирование.* — К., 1994.

21. Кулагин Б. В. Основы профессиональной психодиагностики. — Л.: Медицина, 1984.
22. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1977.
23. Лубовский В. И. Диагностическое значение некоторых невербальных экспериментально-психологических методик // Психол. исследования процесса диагностики. — Ярославль, 1981. — С. 53-60.
24. Мельников В. М., Ямпольский Л. Т. Введение в экспериментальную психологию личности. — М.: Просвещение, 1985.
25. Методы и технические средства психологической диагностики // Тез. науч. сообщ. Всесоюз. конф. / Отв. ред. Ю. М. Забродин, В. В. Плотников. — Орел: Изд-во ВНИИ охраны труда, 1988.
26. Налимов В. В. Теория эксперимента. — М.: Наука, 1971.
27. Небылицып В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. — М.: Наука, 1976.
28. Нормативные предписания разработчикам и пользователям психодиагностичных методик // Вопр. психологии. — 1987. — № 5. — С. 176-181.
29. Обозов Н. Н. Вопросы практической психодиагностики и консультирования в вузе. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1984.
30. Поповян С. С. Эксперимент в прикладной социальной психологии: актуальные проблемы статистического анализа данных // Психол. журн. — 1985. — Т. 6. — № 6. — С. 90-100.
31. Петренко В. Ф. Введение в экспериментальную психосемантику: Исследование формы репрезентации в обыденном сознании. — М., 1983.
32. Пиров Г. Д. Классификация методов в психологии // Психодиагностика в социалистических странах. — Братислава, 1985. — С. 19-25.
33. Практикум по общей и экспериментальной психологии / Под ред. А. А. Крылова. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1987.
34. Практикум по психодиагностике. Дифференциальная психометрика / Под ред. В. В. Столина, А. Г. Шмелева. — М.: Изд-во МГУ, 1984.
35. Практикум по психологии / Под ред. А. Н. Леонтьева, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во МГУ, 1972.
36. Психологическая диагностика: Проблемы и исследования / Под ред. К. М. Гуревича. — М.: Педагогика, 1981.
37. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — М., 1946.
38. Слободчиков В. И. Принцип целостности в психологической диагностике // Психодиагностика и школа.: Тез. симпозиума. — Таллин, 1980. — С. 168-170.
39. Собчик Л. Н. Пособие по применению психологической методики ММРІ. — М., 1971.
40. Соколова Г. С. О возможности использования методики незаконченных предложений для характеристики системы отношений личности больных неврозами // Клинико-психологические исследования личности. — Л., 1971. — С. 191-193.

41. Спиваковская А. С. Об использовании игровой деятельности для диагностики // Тез. докл. конф. "Проблемы патопсихологии". — М., 1972. — С. 263-284.
42. Суппес П., Зинес Дж. Основы теории измерений // Психол. измерения. — М.: Мир, 1976. — С. 9-119.
43. Тарасов К. Е., Великов В. К., Фролова А. И. Логика и семиотика диагноза (методологические проблемы). — М.: Медицина, 1989.
44. Теплов Б. М. Проблема индивидуальных различий. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961.
45. Тьюки Дж. Анализ результатов наблюдений. Разведочный анализ. — М.: Мир, 1981.
46. Херсонский Б. Г. "Пиктограмма" как метод изучения личности в норме и при некоторых нервно-психических заболеваниях: Метод. рекомендации. — Л., 1984.
47. Шванцара Й. Диагностика психического развития. — Прага: Авиценнум, 1978.
48. Шмелев А. Г. Психодиагностика и новые информационные технологии // Компьютеры и познание. — М.: Наука, 1990. — С. 87-105.
49. Шмелев А. Г. Традиционная психометрика и экспериментальная психосемантика: объективная и субъективная парадигмы анализа данных // Вопр. психологии. — 1982. — № 5. — С. 36-46.
50. Шмелев А. Г., Похилько В. И. Адаптация тест-опросников: проблемы конструирования // Вопр. психологии. — 1985. — № 4. — С. 126-134.
51. Anastasi A. Psychological Testing. — N. Y., 1961.
52. Campbell D. T., Fiske D. W. Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix // Psychol. Bull. — 1959. — P. 56.
53. Catel R. B. Guide to Mental Testing. — L., 1953.
54. Cronbach L. J. Essentials of psychological testing. — N. Y., 1970.
55. Cronbach L. J., C. W. Marris (ed.). Validity // Encyclopedia of Educational Research. — N. Y., 1960.
56. Leonhard K. Akzentuierte Persönlichkeiten. — Berlin: Volk. u. Gesundheit, Auflage, 1976.
57. Rorschach H. Psychodiagnostics. — N. Y., 1969.
58. Rosenzweig S. The picture-association method and its application in a study of reactions to frustration // J. of Personality. — 1945. — N 13. — P. 3.
59. Schmieschek H. G. Fragebogen zur Ermittlung akzentuierter Persönlichkeiten // Psychiatr., Neurol. med. Psychol. — 1975. — N 25. — S. 378-381.
60. Terman L. M. The measurement of intelligence. — Boston, 1916.
61. The Liischer color test. — London; Sydney: Pan Books, 1971.

### ***Інформаційні ресурси***

І.М. Галян. Психодіагностика

[http://pidruchniki.com/18060203/psihologiya/psihometriczni\\_osnovi\\_psihodiagn](http://pidruchniki.com/18060203/psihologiya/psihometriczni_osnovi_psihodiagn)

[ostiki](#)

Лекції з курсу «Психодіагностика»

<http://psydilab.univer.kharkov.ua/index.php/uk/uchjoba/uchebnaya-deyatel/89-lektsiji-z-kursu-psikhodiagnostika>

Общая психодиагностика. Методические указания. Автор-составитель О. В. Белова <http://psylib.org.ua/books/beloo01/>

Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая психодиагностика. <http://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/bodalev.pdf>

Н.В. Зоткин. Основы психодиагностики.

<http://psycheya.ru/lib/743.pdf>

Л.Бурлачук. Психодіагностика особистості. [rbis-nbu.gov.ua/.../cgiirbis\\_64](http://rbis-nbu.gov.ua/.../cgiirbis_64)

Підручники для студентів. Психодіагностика

<http://stud.com.ua/37582/psihologiya/psihodiagnostika>

## **Інструкція до виконання самостійної роботи**

У процесі завсоєння курсу «Психодіагностика» використовуються такі **види** самостійної роботи:

- опрацювання теоретичних основ лекційного матеріалу;
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;

- поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової літератури;
- кодування інформації (складання схем, таблиць);
- проведення психодіагностичних досліджень;
- оформлення протоколів досліджень;
- підготовка виступів до семінарських занять.

### **Зверніть увагу!**

**1. Питання, що виносяться на самостійне опрацювання** містять по два варіанти завдань до кожної теми за змістовими модулями. *За першим та другим модулем* з кожної теми варто вибрати одне завдання. Тобто, необхідно виконати загалом **п'ять завдань. *Обов'язкове завдання.***

*За третім, четвертим та п'ятим модулем* необхідно скласти мануали методик. Загалом має бути **тридцять мануалів. *Обов'язкове завдання.***

#### Схема опису психодіагностичної методики (мануал)

Автор-розробник.

Повна назва.

Джерело публікації методики.

Рік розробки, стандартизації.

Призначення.

Вік досліджуваних.

Відомості про стандартизацію, валідність, надійність.

Наявні модифікації.

Опис процедури проведення тесту.

Інструкція.

Стимульний матеріал.

Процедура обробки результатів.

Ключі, шкали.

Тестові норми, статеві відмінності (за наявності).

Інтерпретація результатів.

**2. Практикум** передбачає проведення діагностичного обстеження однієї особи за кожною із запропонованих методик та оформлення протоколу обстеження. Загалом має бути підготовлено **десять протоколів. *Обов'язкове завдання***

**3. Реферативна робота.** Упродовж семестру студент за бажанням може підготувати **один** реферат, самостійно обравши одну із запропонованих тем. Результати роботи оформляються у вигляді реферату, вимоги до його написання подано у Додатку Б. ***Виконується за бажанням.***

**4. Поточний контроль** передбачає виконання МКР. ***Обов'язкове завдання.***

**5.** До іспиту необхідно подати **конспект лекцій. *Обов'язкове завдання.***

Виконані завдання заносяться до щоденника індивідуальної роботи (Додаток А) та подаються викладачеві разом із конспектом лекцій у визначені терміни.



### ПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ

№ теми	Завдання	Форма фіксації результатів СР
<i><b>Змістовий модуль 1.</b></i> <i><b>Психодіагностика як науково-прикладна галузь психології</b></i>		
<i><b>Тема 1</b></i>	1.1. Предмет психодіагностики. Структурні підрозділи психодіагностики.	Тези виступу на семінарі
	1.2. Психодіагностика як теоретична і прикладна (практична) дисципліна.	Конспект лекції
<i><b>Тема 2</b></i>	2.1. Типи психодіагностичних методик за структурою побудови.	Аналітична таблиця
	2.2. Види методик у залежності від сфери застосування.	Блок-схема
<i><b>Тема 3</b></i>	3.1. Особливості проєктивних методик.	Тези виступу на семінарі
	3.2. Види проєктивних методик.	Опис видів методик з наведенням прикладів
<i><b>Змістовий модуль 2.</b></i> <i><b>Вимоги до діагностичних методик. Організація та проведення психодіагностичного обстеження</b></i>		
<i><b>Тема 1</b></i>	1.1. Валідність, надійність, достовірність тестів.	Конспект лекції
	1.2. Стандартизація та рестандартизація тестів.	Визначення ключових понять
<i><b>Тема 2</b></i>	2.1. Етапи психодіагностичного процесу. Психологічний діагноз.	Логічна схема
	2.2. Оформлення протоколу психодіагностичного дослідження. Заключення психодіагноста.	Зразок оформленого протоколу



<b>Змістовий модуль 3.</b> <b>Діагностика мотиваційно-сміслової сфери та інтелектуальних здібностей особистості</b>		
<b>Тема 1</b>	<b>1.1.</b> Методики діагностики мотиваційно-сміслової сфери.	Мануали 5 методик
<b>Тема 2</b>	<b>2.1.</b> Методики інтелектуальних та креативних здібностей.	Мануали 5 методик
<b>Змістовий модуль 4.</b> <b>Психодіагностика свідомості та особистості</b>		
<b>Тема 1</b>	<b>1.1.</b> Методики діагностики свідомості та самосвідомості.	Мануали 5 методик
<b>Тема 2</b>	<b>2.1.</b> Методики діагностики особистісних рис.	Мануали 5 методик
<b>Тема 3</b>	<b>3.1.</b> Методики діагностики типів особистості.	Мануали 5 методик
<b>Змістовий модуль 5.</b> <b>Діагностика міжособистісних і внутрішньогрупових стосунків</b>		
<b>Тема 1</b>	<b>1.1.</b> Методи діагностики міжособистісних і внутрішньогрупових стосунків.	Мануали 5 методик

## ПРАКТИКУМ

- Тест структури інтелекту Р. Амтхауера - *протокол*
- Тест креативності Е.Торреса (фігурна форма) - *протокол*
- Тести «Мотивація досягнення», «Мотивація афіліції» Мехрабіана у модифікації М.Ш. Магомет-Емінова - *протокол*
- Тест «Ціннісні орієнтації» М.Рокича
- Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) Л.Собчик - *протокол*
- Мінесотський багатоаспектний опитувальник особистості (ММРІ) - *комп'ютерна діагностика*
- Методика «Неіснуюча тварина» - *протокол*
- Методика «Незакінчені речення» Сакса і Сіднея - *протокол*
- Тест Люшера - *протокол*
- Репертуарні решітки Д.Келлі - *протокол*

## ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

- Сучасний стан вітчизняної психодіагностики: предмет, методологія, проблеми.
- Психодіагностика в Україні: ретроспективний аналіз.
- Загальна теорія тестової психодіагностики (реальний стан справ, перспективи).
- Комп'ютерне тестування: переваги та недоліки. Тестові ігри в психодіагностиці.
- Тести в Інтернеті: нові перспективи та проблеми.
- Психодіагностика і здоровий глузд у сімейному вихованні дітей та юнацтва.
- Оцінки та оцінювання як проблема норм і нормативів у сучасній психодіагностиці.
- Постать психодіагноста: компетентність, етика, культура. Професійно-етичні норми психодіагностичної діяльності.
- Внесок російських психологів 20-х – 30-х років у розвиток вітчизняної психодіагностики.
- Психологічна діагностика феномену комп'ютерної залежності.
- Методи діагностики професійної орієнтації.
- Санітарно-гігієнічні, антропометричні характеристики і психодіагностика професійної діяльності (професіографія).
- Діагностика професійних якостей оператора.
- Сучасна психодіагностика в екологічній психології.
- Психодіагностика в системі освіти.

## **ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ**

На кожне поставлене запитання треба вибрати правильну (правильні) варіанти відповідей і записати їх індекси.

1. Предметом психодіагностики є:

- а) набір різних діагностичних методів;
- б) тестування інтелектуального розвитку людей;
- в) вимір динаміки психічних процесів під впливом життєвих ситуацій;
- г) дослідження особистості в системі інтеріндивідуальних, інтраіндивідуальних зв'язків і суб'єкт-об'єктних стосунків.

2. Так звані “процедурні технології психодіагностики” використовуються

в:

- а) біхевіоріальній психології;
- б) у психогенетичному підході в психології;
- в) в психології якісного аналізу;
- г) у всіх теоретично-методологічних течіях психології.

3. Під поняттям "тест" у сучасній психології розуміють:

а) системну модель експертизи психічних явищ;  
б) стандартизовану систему задач і запитань, що мають визначену шкалу значень;

в) спеціально створений набір запитань, призначених для виявлення особистісних властивостей та особливостей психічних процесів;

г) єдино можливий метод вимірювання психіки;

4. Тестологія в якості готового психодіагностичного інструментарію — є породженням:

а) асоціативної психології (Дж. Берклі, Д. Юм, Т. Браун, Г. Ебінгауз).

б) гештальтпсихології (М. Вертхеймер, К. Коффка, Ф. Хайдер);

в) теорії діяльності в психології (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв);

г) біхевіоризма (Е. Торндайк, Д. Уотсон);

5. Перша у світі лабораторія психологічних досліджень була заснована:

а) у 1861 році в Казані (Росія);

б) у 1876 році в Ліоні (Франція);

в) у 1879 році в Лейпцігу (Німеччина);

г) у 1901 році в Одесі (Україна).

6. До професійних психодіагностичних тестів пред'являються вимоги на відповідність як мінімум трьом критеріям (три правильних відповіді):

а) відтворюваності; г) надійності; ж) достовірності;

б) ортоскопічності; д) точності;

в) прогностичності; є) валідності;

7. Валідизація тестів пов'язана з їх перевіркою (три правильні відповіді):

а) на повторюваність результатів при всіх наступних тестуваннях;

б) на інтерес до тестового завдання, як і до процедури обстеження;

в) на допустимі інтервали точності, тобто мінімальний інтервал погрешностей;

г) на зручність у використанні (менше часу на виконання тесту, прості ключі для обробки, стисла інтерпретація);

б) на відповідність предмету діагностики.

8. Надійність тестів перевіряється шляхом (три правильні відповіді):

а) набору одного (однорідного) статистичного матеріалу на різних вибірках;

б) повторного застосування тесту на одній і тій же вибірці;

в) застосування двох еквівалентних форм тесту;

г) використання різних тестових методик;

д) розосередження тестових шкал;

є) розподілу тесту на дві чи більше частин.

9. Поняття "конструктна валідність тесту" передбачає його відповідність на:

а) повноту, точність і широту психодіагностичної проєкції;

б) визначену в науці теоретичну концепцію;

в) підтвердження діагностичного матеріалу іншими методами;

г) зовнішню очевидність того, що вимірюється.

10. Надійність тесту — це:

- а) істинність тестової інформації;
- б) однозначність досліджуваних властивостей і якостей психіки;
- в) стійкість процедури щодо об'єктів дослідження, забезпечення стабільності вимірів.

11. Помилка вимірів при перевірці тесту на достовірність визначається:

- а) середньоарифметичним значенням ( $\bar{X}$ );
- б) коефіцієнтом варіації ( $v$ ).
- в) мірою розсіювання середніх значень у заданому діапазоні, тобто величиною середньоквадратичного відхилення (дисперсією);

12. Достовірність тестів — це:

- а) безпомилковість вимірів;
- б) допустимий рівень точності вимірів;
- в) переконливість результатів для підтвердження гіпотези психодіагностики.

13. За основу тестової категоризації психометричного вимірювання, згідно Б.Г. Ананьєву, взятий принцип:

- а) логічної наступності і взаємної доповнюваності тестових методик;
- б) завершеності циклу психологічного дослідження.
- в) предметної спрямованості, що виходить з мети дослідження;

14. Тестові опитувальники знаходяться в такій системі виміру психодіагностичних даних:

- а) L - дані;
- б) Q - дані;
- в) T - дані.

15. Стимульний матеріал у психологічних тестах поділяється на такі пред'явлення (дві правильних відповіді):

- а) вербальні;
- б) відкриті;
- в) невербальні;
- г) закриті.

16. Визначтеся з тим, які з перерахованих тестів відносяться до тих, у яких стимули — вербальні стандартизовані; відповіді — закриті типу "вибір" (три правильних відповіді):

- а) коректурна таблиця Бурдона;
- б) методика "ціннісні орієнтації" М. Рокича;
- в) прогресивні матриці Равена;
- г) ШТРР (шкільний тест розумового розвитку).
- д) 16-факторний особистісний тест Р. Кеттела;

17. У психодіагностичному обстеженні реалізується такий принцип пізнання:

- а) реакція - інтерпретація - корекція (R – I - K);
- б) стимул - реакція – аналіз - інтерпретація (S – R – A - I);

в) спеціальний вплив (стимул) - фіксуєма реакція (S - R).

18. Клас методик, де стимули — вербальні стандартизовані, невербальні; відповіді — закриті типу "оцінювання ознаки по заданій шкалі", — це (дві правильних відповіді):

- а) бесіда, інтерв'ю;
- б) визначення властивостей нервової системи по Є. Ільїну;
- в) методика Дембо — Рубінштейн ("градусник");
- г) фрустраційний тест Розенцвейга;
- д) семантичний диференціал Ч. Осгуда.

19. Які з наведених тестів відносяться до типу «стимули — невербальні статичні; відповіді — закриті типу "вибір"» (дві правильних відповіді):

- а) коректурна таблиця Бурдона;
- б) методика на визначення простої сенсомоторної реакції;
- в) прогресивні матриці Равена;
- г) спостереження;
- д) психодіагностичний тренінг.

20. Стимули — вербальні і невербальні, індивідуально орієнтовані; відповіді — закриті типу "оцінювання значення ознаки" використовуються в тестах (дві правильних відповіді):

- а) на дослідження пам'яті в методиці Джекобса;
- б) репертуарних решіток Д. Келлі;
- в) порогів шкіряних відчуттів за допомогою екстозіометра;
- г) експертних оцінок, наприклад, успішності навчання або визначення професійно значимих ознак у професіографії (опитувальник О. Ліпмана).

21. Визначте методику, у якій використовуються стимули — невербальні, вербальні; відповіді — відкриті типів "доповнення" і "вільне конструювання" (три правильних відповіді):

- а) тест Розенцвейга;
- б) контент-аналіз;
- в) час реакції;
- г) малюнок родини;
- д) малюнок "будинок — дерево — людина".

22. Приступаючи до психодіагностичного дослідження психолог повинен (три правильні відповіді):

- а) уявляти собі проблему випробовуваного і можливі шляхи пошуку її вирішення;
- б) переконатися в тому, що випробовуваний прийшов на обстеження по власній волі (добровільно бере участь у тестуванні);
- в) подружитися з випробовуваним, щоб уникнути артефактів психометрії, тих чи інших спотворень;
- г) знати методики, процедури їх виконання, способи обробки матеріалів;
- д) вселити у випробовуваного надію на вирішення його особистих проблем.
- є) подбати про конфіденційність діагностичної інформації;

23. Артефакти, що пов'язані з умовами обстеження, відносяться до таких перемінних:

- а) особистості випробовуваного;
- б) особистості експериментатора;
- в) ситуативних перемінних.

24. Інструкція в психодіагностичному обстеженні:

- а) завжди жорстко регламентує однозначність виконання тестового завдання, як і поведінку клієнта в процедурах тестування;
- б) визначається цілями дослідження і допускає вибір дій на розсуд випробовуваного.

25. Щоб уникнути погрішностей психологічної діагностики, у розробці тестових завдань дотримуються таких вимог (три правильних відповіді):

- а) непрогностичності і неочевидності в рішеннях тест-завдань;
- б) логічної комбінованості, наступності;
- в) індиферентності результатів і оцінок;
- г) підтвердження гіпотези дослідника;
- д) виключення підігравань очікуванням експериментатора і (або) випробовуваного.

26. Спотворення, тобто інсценування різних форм, специфічних станів чи їх симптомів людиною, якій вони не притаманні, називається (відзначити неправильну назву, дистрактор):

- а) депривація;
- б) агравація;
- в) симуляція;
- г) дисимуляція.

27. Ефект упередженості експериментатора в психодіагностиці означає наступне:

- а) психолог постійно дає оцінки, поправляє, займається мораллю, наставляє, повчає — буквально "вчить жити";
- б) психолог (діагност) абсолютно впевнений у правоті своїх висновків і не допускає ніяких заперечень чи відхилень;
- в) психолог відноситься з пристрасстю, певними очікуваннями, визначеною настроєністю, чи симпатією-антипатією до випробовуваного або до результатів обстеження;

28. У психодіагностиці застосовують два види статистичних досліджень: суцільне і вибіркоче. При вибіркочому дослідженні отриманий результат допускає деяку неточність — помилку репрезентативності. Зі збільшенням кількості спостережень допущена помилка неточності:

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) не змінюється.

29. Інтерпретація матеріалів обстеження в психодіагностиці — це:

- а) тлумачення, пояснення, переклад на зрозумілу мову виявлених закономірностей і властивостей у структурі досліджуваних явищ психіки;

б) створення схем, готових для корекції зразків, у деякому роді рецептів впливу на досліджувані психічні явища.

30. Проблема норм і нормативів вимірюваних явищ у психодіагностиці:

а) зводиться до визначення середньостатистичної норми за допомогою обчислення середнього арифметичного значення в популяційних вибірках;

б) використовує орієнтир на соціально-психологічний норматив, що виходить від конкретних вимог культурно-історичного рівня розвитку суспільства;

в) ніяк не позначається, і нормами (нормативами) як такими в сучасній психодіагностиці зневажають.

## ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

### *Питання з теорії психодіагностики*

1. Сучасний стан вітчизняної психодіагностики: предмет, методологія, проблеми.
2. Історія психодіагностики та її перспективи.
3. Психодіагностика в Україні: ретроспективний аналіз
4. Загальна теорія тестової психодіагностики (реальний стан справ, перспективи).
5. Методологічні проблеми використання експериментальних діагностичних процедур.
6. Психодіагностика, психологічне консультування та психокорекція.
7. Популярні аматорські та професійні тести в психодіагностиці. Вимоги до професійної психометрії.
8. Комп'ютерне тестування: переваги та недоліки. Тестові ігри в психодіагностиці.
9. Тести в Інтернеті: нові перспективи та проблеми.
10. Конструювання психодіагностичних методів за якісною характеристикою та співвідношенням стимульного матеріалу і реєстрації відповідей.
11. Поняття про психодіагностичні дані (L-, Q-, T- дані).
12. Організація (різновиди) та можливості опитувальних методів психодіагностики.
13. Проективні методи в психодіагностиці: особливості в конструюванні та застосуванні.
14. Шкалювання в психодіагностичних методах.
15. Номотетичний, клінічний та ідеографічний підходи в психодіагностичних вимірюваннях.
16. Застосування фізичних та функціональних показників у психофізіологічних вимірюваннях.
17. Характеристика, сфери застосування та особливості сенсо-моторних вимірювань психіки.
18. Артефакти в психодіагностичних процедурах вимірювання.
19. Психометрія обдарованості як діагностика здібностей і задатків людини.

- 20.Професійно-етичні норми та принципи психодіагностичної діяльності
- 21.Конструювання діагностичних тестів в психології.
- 22.Психодіагностичне вимірювання навичок та умінь людини.
- 23.Психодіагностика і здоровий глузд у сімейному вихованні дітей та юнацтва.
- 24.Оцінки та оцінювання як проблема норм і нормативів у сучасній психодіагностиці.
- 25.Математична статистика в психодіагностиці: необхідність, можливості та обмеження.
- 26.Параметричні та непараметричні статистичні критерії варіаційної матстатистики та їх застосування в психологічній психометрії.
- 27.Комп'ютерна обробка діагностичних даних: дисперсійний, факторний, кластерний аналіз.
- 28.Уявлення про застосування понять: «рівні статистичної значущості», «критерії достовірності відмінностей», «міри зв'язку» в аналізах психодіагностичних вимірювань.
- 29.Уявлення і доцільність застосування дисперсійного, факторного, кластерного аналізу у багатовимірних психодіагностичних дослідженнях.
- 30.Постать психодіагноста: компетентність, етика, культура. Професійно-етичні норми психодіагностичної діяльності.

#### *Питання методів психодіагностики*


1. Визначення понять «метод» і «методика» в психодіагностиці
2. Діагностика та оцінка інтелекту в сучасній психодіагностичній практиці.
3. Проективні методики психологічної діагностики.
4. Сутність контент-аналізу як психодіагностичної процедури.
5. Загальна характеристика тестів особистості.
6. Поняття про локус контролю та його діагностика.
7. Загальна характеристика тестів інтелекту.
8. Психодіагностика мотивації.
9. Характеристика тестів спеціальних здібностей.
- 10.Методи дослідження самооцінки.
- 11.Особливості організації та проведення вербально-комунікативних методів (бесіди та оритування).
- 12.Специфіка методу зрізів та лонгітюдний метод у психодіагностиці.
- 13.Особливості організації та проведення методу експертних оцінок (методу узагальнення незалежних характеристик).
- 14.Соціометричне дослідження міжособистісних стосунків. Референтометрія.
- 15.Психодіагностика рівня домагань особистості.
- 16.Характеристика методики ТАТ Г.Мюррея.
- 17.Характеристика особистісного опитувальника Р.Кеттела.
- 18.Методика ШТУР, її психометрична характеристика.
- 19.Діагностичні можливості фрустраційного тесту Розенцвейга.



20. Діагностичні можливості опитувальника Айзенка.
21. Методика семантичного диференціалу. Особистісний диференціал.
22. Мінесотський багатопрофільний опитувальник ММРІ.
23. Тест інтелекту Векслера: структура і діагностичні можливості.
24. Малюнкові тести в психодіагностиці.
25. Методи діагностики ціннісних орієнтацій в психології.
26. Психодіагностичні можливості методу спостереження в психології.
27. Методичні засоби діагностики тривожності.
28. Емоційно-вольова сфера у психодіагностичних вимірюваннях.
29. Діагностика суб'єктивного образу світу та його методичне забезпечення (психосемантичний метод О.Ю.Артем'євої та «Психологічна граф-схема суб'єктивного образу світу» ПГС СОС В.О.Скребця).
30. Методи діагностики психічного здоров'я. Опитувальник якості життя (версія ВООЗ).
31. Методичні засоби в діагностиці агресії та агресивності.
32. Методична специфіка діагностики пізнавальних здібностей (відчуттів, уваги, пам'яті, мислення, уяви та ін. ) як складових інтелекту.
33. Основні теоретичні підходи до проблеми креативності у західній та вітчизняній психології. Охарактеризувати тести креативності.
34. Охарактеризувати діагностичні можливості опитувальників інтересів.
35. принципи використання методик суб'єктивного шкалювання. Проаналізувати теоретичну базу даного типу діагностики.

## НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

*Опис дисципліни:* кредитів ECTS – 3; змістових модулів – 3;  
загальна кількість годин – 90;  
кількість годин самостійної роботи – 60.  
*Форма підсумкового контролю:* залік.

 **Екологічна психологія** – це самостійний напрямок психологічної науки, який вивчає характер та особливості психологічних впливів на свідомість (індивідуальну чи суспільну), своєрідний вплив на психіку природного, штучного та соціального оточення, а також внутрішнього стану самої людини.

### Мета та завдання курсу

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Екологічна психологія» являється формування у студентів теоретичних знань про основні поняття і базові концепції сучасної екологічної психології, ознайомлення з найбільш відомими підходами і поширеними методами екопсихологічних досліджень свідомості та середовища у їх взаємовпливах; набуття навичок аналізу психічних проявів під впливом екстремальних екотехногенних ситуацій.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни являються:

- дати уявлення про значимість психологічної складової у вирішенні екологічних проблем сучасності;
- ознайомити з типами та видами рефлексії людської діяльності у ставленнях і втручаннях в навколишнє середовище (імпліцит- експліцитність екологічної свідомості);
- дати уявлення екологічної атрибутивності (нормативності) екологічної взаємодії людини з довкіллям, розкрити сутність екопсихологічних диспозицій;
- показати значимість категорії причетності (компліцитності) людини до її життєвого оточення у здійсненні екоатрибутивності її поведінки і діяльності;
- ознайомити із можливостями екологічної психології як прикладної сфери психологічного знання (психологічна допомога постраждалим у разі аварій чи катастроф, екопсихологічна експертиза, екологічна освіта і виховання);

- розвинути у студентів екологічне мислення при вирішенні практичних завдань у різних видах екологічної взаємодії з оточуючим середовищем.

### **Перелік знань і умінь**

У результаті вивчення курсу студент має:

#### **знати:**

- історію розвитку та методологічні засади екологічної психології;
- вітчизняну та зарубіжні концепції екопсихології,
- основні категорії та базові поняття даної науки; типи та види рефлексії людської діяльності у ставленнях і втручаннях у навколишнє середовище (імпліцит-експліцитність екологічної свідомості);
- можливості екологічної психології як прикладної сфери психологічного знання;
- діагностичні екопсихологічні методи;
- основи сучасних психологічних підходів до екологічної освіти та виховання;

#### **уміти:**

- організовувати та проводити прикладні екопсихологічні дослідження,
- здійснювати аналіз та презентацію отриманих результатів;
- проводити екопсихологічну експертизу середовища;
- планувати та проводити екопсихологічні освітньо-виховні заходи;
- надавати психологічну допомогу постраждалим у разі аварій чи екологічних катастроф.

### **Тематичний план курсу**

#### ***Змістовий модуль 1. Загальний аналіз проблем сучасної екологічної психології***

***Тема 1. Предмет, задачі та сучасний стан розвитку екологічної психології в Україні.*** Екологічна психологія як наука. Визначення поняття та основні завдання, актуальність екологічної психології на сучасному етапі розвитку цивілізації. Специфіка предмету екологічної психології, його відмінності від предмету загальної психології, інших прикладних сфер психології. Основні тенденції розвитку екологічної психології в Україні.

***Тема 2. Методологічні основи екологічної психології.*** Методологія діяльнісного підходу в екологічній психології. Світоглядні корені екологічної

свідомості. Методологічні ознаки екологічної психології. Категорія впливу як методологічна основа екологічної психології. Дві лінії в розвитку методологічних засад екологічної психології в Україні та порівняльний аналіз українського і російського підходів у розбудові екологічної психології.

## ***Змістовий модуль 2. Категорії свідомості та середовища в екологічній психології***

### ***Тема 1. Свідомість як одна з основних категорій екологічної психології.***

Визначення свідомості в загальній та екологічній психології. Структура та сутнісні ознаки свідомості. Характерні прояви свідомості та її властивості в екопсихологічному контексті. Значення, сенси і ціннісні орієнтації у складі екологічної свідомості. Специфічні прояви екологічної свідомості. Поняття екодиспозицій в екологічній психології. Екосентенції екологічної свідомості.

***Тема 2. Походження психології антропоцентризму, або еволюція екологічної свідомості.*** Загальні уявлення еволюції екологічної свідомості. Екологічна свідомість (міфологічна) первісної епохи. Ознаки екологічної свідомості героїчної міфології (з появою перших засобів виробництва). Екологічна свідомість епохи Античності. Ідеї панування людини над природою в екологічній свідомості цивілізації Нового часу. Основні тенденції розвитку сучасної екологічної свідомості. Сутність і витoki тези антропоцентричного підходу в екології.

***Тема 3. Середовище як категорія екологічної психології. Поняття про середовище.*** Основні підходи до проблеми визначення поняття «середовище» в екологічній психології. Природне і штучне середовище. Взаємозв'язок і взаємодія природного та штучного середовища. Параметри функціонального включення індивіда в середовище. Поняття про матеріальне середовище та його різновиди: мікро-, мезо- та макросередовище.

***Тема 4. Соціальне та культурно-історичне середовище в екопсихологічному контексті.*** Культура у визначеннях та ознаках. Культура, життєдіяльність та спосіб життя – співвідношення понять. Суспільна свідомість, культура і ментальність. Культурологічна зумовленість екологічної свідомості українців. Асоціативно-образний символізм української ментальності. Явище натуралізації екологічної свідомості українців.

***Тема 5. Екопсихологічні дослідження віддалених наслідків Чорнобильської екотехногенної катастрофи.*** Поняття та характерні ознаки поняття «життєва кризова подія», її прояви в екопсихологічному контексті. Адаптивні процеси свідомості в кризових і небезпечних для життя ситуаціях – загальна характеристика. Сенсоутворювальний контекст зміни попередніх значень під впливом катастрофи (поняття деформації екологічної свідомості). Специфічні явища соціально-психологічної адаптації екологічної свідомості в кризових умовах довкілля: конфабуляції, контамінації, когнітивні дисонанси,

персеверації, альтернатурналізації. Типові психічні стани людей у раптових стресогенних ситуаціях.

**Тема 6. Динаміка і стадії екологічної свідомості в умовах поставарійного дистресу.** Загальні уявлення про адаптогенез та психологічну адаптацію. Схема адаптогенезу екологічної свідомості. Індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та культурно-історичні складові екопсихологічного адаптогенезу буденної екологічної свідомості. Три лінії адаптогенезу у розвитку психогенній стресогенного походження (екологічні деменції, інфантилізм, ескапізм). Уявлення про культурно-історичний фенотип соціетальної психіки в адаптогенезі екологічної свідомості українців: характерні ознаки і форми прояву.

### ***Змістовий модуль 3. Прикладні аспекти екологічної психології***

**Тема 1. Еколого-психологічна експертиза.** Обґрунтування необхідності та актуальності проведення еколого-психологічної експертизи. Співвідношення задач екопсихологічної та екологічної експертизи. Зміст і задачі екопсихологічної експертизи. Організація та співвідношення функцій екопсихологічної і громадської експертизи. Наукові критерії еколого-психологічної експертизи.

**Тема 2. Екологічна освіта і виховання.** Актуальність екологічної освіти і виховання у сучасному кризовому суспільстві. Екологічна психологія як методологічна основа організації і змісту екологічної освіти і виховання. Актуальність, мета і завдання сучасної екологічної освіти. Історія розвитку екологічної освіти. Сучасні тенденції та протиріччя на шляху розвитку екологічної освіти. Еколого-психологічні особливості екологічної освіти. Основні підходи, мета, завдання екологічного виховання. Взаємозв'язок екологічної освіти та виховання. Компліцит-концептуальний підхід в екологічній освіті й вихованні.

### **Рекомендована література**

#### ***Базова***

1. Екологічна психологія : хрестоматія / за ред. І.І. Шлімакової. – Харків : Видавництво «Діса Плюс», 2016. – 406 с.
2. Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи : монографія. – К. : Слово, 2004. – 440 с.
3. Скребець В.О. Екологічна психологія: Навч. Посібник. \_ К.: МАУП, 1998. – 144 с.
4. Скребець В.О. Екологічна психологія : підручник / В.О. Скребець, І.І. Шлімакова. – К. : Видавничий дім «Слово», 2014. – 456 с.

#### ***Допоміжна***

1. Абдигалієва Г.К, Каірова Б.Е. Ціннісний склад категорій етнокультури // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К. : Логос, 2008. – Вип. 15. – С. 6-9.
2. Агесс П. Ключи к экологии . – Л. : Гидрометиздат, 1982. – 96 с.
3. Аймаганбетова О.Х. «Теорія географічного детермінізму» в контексті етнопсихологічних досліджень // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Логос, 2008. – Вип. 15. – С. 9-13.
4. Аймаганбетова О.Х. Емпіричне дослідження міжетнічної напруженості в умовах поліетнічного Казахстану // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Логос, 2007. – Вип. 10. – С. 7-15.
5. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П., Психогении в экстремальных ситуациях. – М., 1991. – 115 с.
6. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 176 с.
7. Братко М.О. Світоглядні принципи екологічного мислення // Філософські проблеми сучасного природознавства : респ. міжвід. наук. зб. / Київ. держ. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 1992. – Вип. 73. – С. 78-93.
8. Васютинський В.О. Екологічні цінності в структурі масової свідомості // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2005. – Вип. 5, ч. 1. – С. 74-82.
9. Валитова А.И. Экологическое сознание: сравнительный аспект // Социологические исследования. – 1999. – № 3. – С. 129- 134.
10. Вдовиченко О.В. Психологические закономерности принятия рискованных решений в экстремальных ситуациях // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2003. – Ч. 1. – С. 43-51.
11. Вернік О.Л. Деякі особливості специфічного ставлення і поведінки підлітків у довкіллі // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2003. – Ч. 1. – С. 51-54.
12. Гагарин А.В. Воспитание природой. Некоторые аспекты гуманизации экологического образования и воспитания. – М. : Моск. гор. психол.-пед. ин-т, 2000. – 247 с.
13. Гагина Н.В. Экологическая экспертиза, менеджмент и аудит: Учебно-метод. комплекс. – Минск: Издательский Центр БГУ, 2011. – 174 с.
14. Гирусов Э.В. Основы социальной экологии : учеб. пособие для студ. вузов. – М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1998. – 168 с. – (Серия «Библиотека эколога»).

15. Горбань Г. О. Сучасна екологічна ситуація та освіта // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2005. – Вип. 5, ч. 1. – С. 103-108.
16. Грушин Б.А. Мнение о мире и мир мнений. – М. : Политиздат, 1987. – 368 с.
17. Грезе Е.В. Комплексная методика развития субъективного отношения к природе «Автобиография» // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Вип. 8. – С. 228-236.
18. Делокаров К.Х. Ценности глобализирующегося мира. – М. : Scientific Press Ltd, 2002. – 189 с.
19. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Методики диагностики и коррекции отношения к природе. – М. : ЦКФЛ РАО, 1995. – 147 с.
20. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. – Ростов н/Д : Феникс, 1996. – 480 с.
21. Дьяконов К.П., Дончева Л.В. Экологическое проектирование и экспертиза. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 384 с.
22. Ениколопов С.Н. Психотерапия при посттравматических стрессовых расстройствах // Российский психиатрический журнал. – 1998. – №3. – с. 50-56.
23. Заброцький М.М., Вознюк О.В. Психолого-педагогічні проблеми екологічної освіти школярів // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – Вип. 2. – С. 107-112.
24. Иванова Т.И. Экологические ценности в общественном сознании // Вопросы психологии. – 1999. – № 3. – С. 83-88.
25. Калмыков А. А. Введение в экологическую психологию. – М. : Изд-во МНЭПУ, 1999. – 128 с.
26. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М. : Наука, 1983. – 260 с. Касавин И.Т., Щавелев С.П. Анализ повседневности. – М. : Канон +, 2004. – 432 с.
27. Кравченко В. С. Екологічна етика і психологія людини / В. С. Кравченко, М.В. Костецький. – Львів : Світ, 1991. – 104 с.
28. Козленя Е.И. К сущности вопроса об экологическом сознании // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2005. – Вип. 5, ч. 1. – С. 214-218.
29. Ковалев Г.А. Психическое развитие ребенка и жизненная среда // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С.13-23.
30. Кочергин А.Н. Экологическое знание и сознание / А.Н. Кочергин, Ю.Г. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія

- / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К. : «Логос», 2006. – Ч. 1. – С. 7-165.
- 31.Кнеп В.В. Адаптация человека в экстремальных условиях среды. – Рига: Звайгзне, 1980. – 184 с.
  - 32.Кряж І.В. Психологія екозбереження як відповідь на глобальні екологічні кризи // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2011. – Вип. 26. – С. 271-279.
  - 33.Кряж И.В. Жизненная среда и качество жизни : психолого-экологический анализ // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К. : Логос, 2008. – Вип. 15. – С. 159-164.
  - 34.Львовочкіна А.М. Екологічна психологія : навч. посіб. – К. : Міленіум, 2003. – 120 с. 48. Львовочкіна А.М. Психологічні засади формування еколого-орієнтованої свідомості : Монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 422 с.
  - 35.Левочкина А.М. Использование активных методов в изучении экологической психологии с целью формирования экологического сознания студентов высших учебных заведений // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2003. – Ч. 1. – С. 236-240.
  - 36.Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 16–24.
  - 37.Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
  - 38.Мамешина О.С. Эколого-психологический тренинг для учащейся молодежи : науч.-практ. пособие.– Николаев : Изд-во Южнославян. ин-та КСУ, 2006.94 с.
  - 39.Медведев В.И., Алдашева А.А. Экологическое сознание: Учебное пособие. Изд. второе, доп. – М. : Логос, 2001. –384 с.
  - 40.Митина Л.М. Эколого-психологические условия создания развивающей образовательной среды // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2009. – Вип. 26, ч. 2. – С. 16-20.54
  - 41.Моргунова Я.М. Аналіз підходів до проблеми «ЛЮДИНА-ПРИРОДА» у західній психології // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2003. – Ч. 1. – С. 294- 301.



- 42.Насонова Л.И. Мифотворчество обыденного сознания // Философские исследования. – 1993. – № 1. – С. 46-60.
- 43.Панов В.И. Введение в экологическую психологию: учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: НИИ Школьных технологий, 2006. – 184 с.
- 44.Панов В.И. Экологическая психология: Опыт построения методологии - М.: Наука, 2004. - 197 с.
- 45.Панов В.И. Методологические аспекты экологической психологии // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2005. – Вип. 2, ч. 2. – С. 77- 88.
- 46.Панюкова Ю.Г. «Место» как категория анализа взаимодействия человека и среды // Прикладная психология. – 2000. – № 5. – С. 55-61.
- 47.Рудоміно-Дусятська О.В. Екологічна психологія: Навч. посібник. - К.: Інст. післядипл. освіти КНУ ім. Т.Г. Шевченка, 2001. - 71 с.
- 48.Скребець В.О. Концептуальні засади побудови регіональної моделі екологічної освіти і виховання учнівської молоді. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 184 с.
- 49.Скребець В.О. Методологічна сутність категорії впливу в екологічній психології // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К. : «Логос», 2008. – Вип. 15. – С. 274-280.
- 50.Скребець В.О. Сучасний стан та пріоритетні напрями розвитку екологічної психології в Україні // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2005. – Вип. 5, ч. 2. – С. 235-245.
- 51.Скребець В.О. Інтрапсихічне середовище як явище онкологічної психології в екопсихологічному контексті // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2011. – Вип. 26. – С. 511-521
- 52.Скребець В.О. Категорія свідомості у загальнопсихологічному буденному та екопсихологічному розумінні / В. О. Скребець // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Вип. 8. – С. 397-411.
- 53.Скребець В.О. Екологічна свідомість: історичний розвиток, сучасний стан, психологічна діагностика / В. О. Скребець. – Чернігів : ЧОПКППО, 1997. – 66 с.
- 54.Скребця В.О. До поняття «здорового глузду» в психології // Актуальні проблеми психології. Т.12. Проблеми психології творчості: Зб. наук. праць / За ред. В.О. Моляко.– Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – Вип.3. – С. 244-256.

- 55.Скребець В.О. Еколого-психологічна експертиза – постановка проблеми // Актуальні проблеми психології. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Житомир, 2013. – Вип. 33. – С. 452-460.
- 56.Смолова Л.В. Введение в психологию взаимодействия с окружающей средой. Экологическая психология. – С. Пб. : Речь, 2008. – 712 с.
- 57.Струніна В.М. Етно-екопсихологічні особливості способу життя кримчан //Актуальні проблеми психології. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – Вип. 20, ч. 2. – С. 178-182.
- 58.Титова Є.Ю. Ставлення до природи в екологічній свідомості підлітків різних етносів // Актуальні проблеми психології. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – Вип. 20, ч. 2. – С. 190-194.
- 59.Тхостов А.Ш. Соотношение рационального и иррационального в обыденном сознании на примере представлений о болезни // Вестник Московского университета. Серия 14 : Психология. – М. : МГУ, 2009. – № 1. – С. 32-38.
- 60.Філоненко М.М. Безперервність сучасної екологічної освіти // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Вип. 8. – С. 425-429.
- 61.Улыбина Е.В. Обыденное сознание: структура и функции. –Ставрополь: СГУ, 1998. – 208 с.
- 62.Черноушек М. Психология жизненной среды. – М. : Мысль, 1989. – 174 с. Чельшев П.В. Обыденное сознание или не хлебом единым жив человек. – М. : МГГУ, 2007. – 359 с.
- 63.Чельшев П.В. Обыденное сознание или не хлебом единым жив человек. – М. : МГГУ, 2007. – 359 с.
- 64.Шагун Г. Исследование экологического сознания детей и подростков / Г. Шагун, В. Павлов, Е. Рыженков // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 41-49.
- 65.Швалб Ю.М. К определению понятийной среды и пространства в жизнедеятельности человека // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – Вип. 2. – С. 182-190.
- 66.Швалб Ю.М. Принципи та моделі психологічної експертизи // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 8. – С. 26-28.
- 67.Шлімакова І.І. Емпіричне дослідження екологічної свідомості учнівської молоді (на моделі школярів Чернігівського регіону) // Актуальні проблеми психології. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.

- С. Костюка АПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – Вип. 21. – С. 244-249.
68. Шлімакова І.І. Сучасні підходи до визначення змісту та структури екологічної свідомості // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ, 2011. - № 1 (25). – С.170-175.
69. Шлімакова І.І. Програма еколого-психологічного тренінгу для старшокласників «Вісім кроків до природи» / І.І. Шлімакова // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 7 (172). – С. 21-28; № 8 (173). – С. 24-30.
70. Шлімакова І.І. Психологічні підходи до формування екологічної свідомості особистості / І.І. Шлімакова // Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр. Благодійного фонду імені Антона Макаренка Київського ун-ту імені Бориса Грінченка. – К., 2012. – Вип. 1. – С. 258-267.
71. Щюц А. Структура повсякденного мислення // Социологические исследования. – М., 1988. – № 2. – С. 129-137.
72. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – М. : Смысл, 2001. – 365 с.
73. Roszak T. Ecopsychology / T. Roszak, M. Gomes, A. Kanner. – San Francisco : Sierra club books, 1995. – 338 p.

### ***Інформаційні ресурси***

1. Екологічна психологія.  
[http://pidruchniki.com/1414011337298/psihologiya/ekologichna\\_psihologiya](http://pidruchniki.com/1414011337298/psihologiya/ekologichna_psihologiya)
2. Екологічна психологія в Україні.  
<http://ecopsy.com.ua/index.php/laboratoriia/napriamky-doslidzhen/23-ekolohichna-svidomist>
3. Львовичкіна А.М. Основи екологічної психології.  
<http://subject.com.ua/pdf/179.pdf>
4. Найдьш О.В. Разработка проблемы обыденного сознания в отечественной философской традиции послеоктябрьского периода // Runivers.ru- Россия в подлиннике: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.runivers.ru/philosophy/logosphere/140187/>
5. Предмет екологічної психології. <http://bibliograph.com.ua/socialnaya-ecologia/53.htm>
6. Скребець В.О. Екологічна психологія.  
[http://piznajsebe.at.ua/load/skrebec\\_voquotekologichna\\_psihologijaquot/3-1-0-100](http://piznajsebe.at.ua/load/skrebec_voquotekologichna_psihologijaquot/3-1-0-100)
7. Скребець Василь Олексійович. Особливості екологічної свідомості в умовах наслідків техногенної катастрофи : дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Чернігівський обласний ін-т післядипломної педагогічної освіти.

— Чернігів, 2006. — 441арк. — Бібліогр.: арк. 400-430.<http://disser.com.ua/content/251331.html>

*Адреси корисних сайтів*

<http://azps.ru/handbook/p/psih568.html>

<http://ppf.uni.udm.ru/homepages/Sirotkin/nature.html>

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=18290&p\\_page=5](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=18290&p_page=5)

<http://www.orenburg.ru/culture/credo/06/61.html>

<http://www.studyroom.ru/konspekt/psihologi/2.htm>

<http://www.ethology.ru/library/?id=95>

[http://www.babyzone.ru/chating/articles/articles\\_113.html](http://www.babyzone.ru/chating/articles/articles_113.html)

<http://www.hpsy.ru/public/x819.htm>

[http://lib.ru/KIDS/OBUHOWA/psihologia.txt\\_Piece40.21](http://lib.ru/KIDS/OBUHOWA/psihologia.txt_Piece40.21)

[http://www.psyperm.narod.ru/K9\\_2.htm](http://www.psyperm.narod.ru/K9_2.htm)

## Інструкція до виконання самостійної роботи

У процесі завсоєння курсу «Екологічна психологія» використовуються такі *види* самостійної роботи:

- опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу;
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;
- поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової літератури;
- кодування інформації (складання схем, таблиць);
- підготовка виступів до семінарських занять;
- конспектування першоджерел;
- підготовка реферату з елементами наукового дослідження та його презентація;
- систематизація вивченого матеріалу перед заліком.

### Зверніть увагу!

**1. Питання, що виносяться на самостійне опрацювання** містять по шість завдань до кожної теми за змістовими модулями. З кожної теми варто вибрати два завдання, одним з яких є «оформити словник термінів по темі». Тобто, необхідно виконати загалом **16 завдань. *Обов'язкове завдання.***

**2. Реферативна робота.** Упродовж семестру студент має підготувати два реферати, самостійно обравши одну із запропонованих тем. Результати роботи оформляються у вигляді реферату, вимоги до його написання подано у Додатку Б. ***Обов'язкове завдання.***

**3. Виконання індивідуальних творчих завдань** сприяє розвитку у студентів фахових компетентностей та дає можливість збільшити кількість балів. Рекомендується виконати **три** завдання. ***Виконується за бажанням.***

**4. Поточний контроль** передбачає виконання МКР. Виконати необхідно дві контрольні роботи. ***Обов'язкове завдання.***

**5.** До заліку необхідно подати **конспект лекцій. *Обов'язкове завдання.***

**Виконані завдання заносяться до щоденника індивідуальної роботи (Додаток А) та подаються викладачеві разом із конспектом лекцій у визначені терміни.**



## **ПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ**

### **Змістовий модуль 1. Загальний аналіз проблем сучасної екологічної психології**

*Тема 1. Предмет, задачі та сучасний стан розвитку екологічної психології в Україні*

**Завдання:**

1. Подумайте, яке із джерел рекомендованої та опрацьованої літератури здається Вам найбільш складним для розуміння. Виберіть із тексту одне з положень автора, поміркуйте над його змістом. Чи поділяєте Ви думку автора? (обґрунтуйте свою відповідь). Як дане положення відображає сутність екологічної психології?

2. Випишіть у психологічний словник-тезаурус ключові поняття по темі, систематизуйте їх. Створіть рисунок-схему, у якому відобразить вивчені Вами поняття, покажіть зв'язки між ними.

3. Заповніть нижченаведену таблицю.

<i>Історичний розвиток екопсихологічних ідей</i>		
<i>Період часу</i>	<i>Вчений-мислитель</i>	<i>Сутність ідей даного мислителя (стисло)</i>
<i>Історична епоха</i>		
<i>Сучасна доба</i>		

4. Розведіть поняття «психологічна екологія», «психологія навколишнього середовища» та «екологічна психологія». Підберіть з наукових джерел цитати різних авторів, які б розкривали зміст даних понять. Законспектуйте цитати. Подумайте, які спільні завдання вирішують дані галузі психологічного знання.

5. Подумайте, в яких предметних галузях відбувається синтез екології і психології та визначте, яке з завдань екопсихології може вирішуватись у цій галузі.

Наприклад:

Екологія + психологія → вирішення проблем екологічної освіти та виховання

↙ ↘  
в педагогічній психології

Екологія + психологія → формування аксіопсихологічних аспектів екологічних знань

↙ ↘  
в соціальній екології

## **Тема 2. Методологічні основи екологічної психології**

### **Завдання:**

1. Уважно опрацюйте матеріали підручника та запропоновану літературу, акцентуючи увагу на методологічних положеннях авторів щодо актуальності розвитку екопсихології як окремої наукової галузі. Виберіть тезу, яка, з Вашого погляду, є найбільш переконливою. Підготуйте її прокоментувати.

2. Випишіть у психологічний словник-тезаурус ключові поняття по темі, систематизуйте їх. Створіть рисунок-схему, в якому відобразить вивчені Вами поняття, покажіть зв'язки між ними.

3. Опрацюйте статтю В.І. Панова «Методологічні аспекти екологічної психології» (Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2005. – Вип. 2, ч. 2. – С. 77- 88.). Поясніть з позицій автора поняття «людина», «оточуюче середовище», «психічна реальність», «природа», «взаємодія».

4. Знайдіть у періодичних виданнях (газетах, журналах) 2-3 дописи, які підтверджують необхідність розвитку екологічної психології. Визначте, що є об'єктом та предметом допису з точки зору екопсихології.

5. Законспекуйте статтю В.О. Скребця «Методологічна сутність категорії впливу в екологічній психології» (Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : «Логос», 2008. – Вип. 15. – С. 274-280). Подумайте, чому автор виділяє вплив як ключову категорію екологічної психології?

## **Змістовий модуль 2. Категорії свідомості та середовища в екологічній психології**

**Тема 1. Свідомість як одна з основних категорій екологічної психології**

**Тема 2. Походження психології антропоцентризму, або еволюція екологічної свідомості**

### **Завдання:**

1. Прочитайте уважно теоретичний матеріал і рекомендовану літературу. Випишіть у психологічний словник-тезаурус ключові поняття по темі, систематизуйте їх.

2. Зверніться до хрестоматії «Екологічна психологія», познайомтесь з поглядами дослідників щодо проблеми екологічної свідомості. Оберіть дві статті для поглибленого опрацювання. Подумайте, що саме Вас зацікавило в даних публікаціях? За матеріалами обраних статей підготуйте тези для виступу на семінарі.

3. Оцініть ефективність стратегій поведінки людини по відношенню до природи у контексті ідей «природоцентризм-антропоцентризм», «Его-орієнтація – Еко-орієнтація». Результати занесіть до таблиці, ефективну взаємодію позначивши знаком «+», неефективну – знаком «-».

	<i>Его-орієнтація</i>	<i>Еко-орієнтація</i>
<i>Природоцентризм</i>		
<i>Антропоцентризм</i>		

4. Уважно перечитайте літературу, в якій мова йде про екопсихологічні диспозиції, виділені В.О. Скребцем. Подумайте, які психічні стани та емоції можуть проявлятися у людини при певній поведінковій стратегії. Заповніть таблицю, запобігаючи до перерахованих нижче психічних станів та емоцій, а також підбираючи інші: *апатія, агресивність, азарт, активність, байдужість, безпомічність, володарювання, готовність, егоїзм, егоцентрична екодефнесія (глухота), ейфорія, екодистрибутивна рішучість, екопсихологічний ескапізм (уникнення), екологічний інфантилізм, ентузіазм, задоволення, зацікавленість, інертність, корисність, мобілізація, напруга, паніка, позитивізм, провина, радість, роздратованість, самовдоволеність, страх, стрес, творче натхнення, тривога, фанаберство (чванство) та ін.*

<b>Екодиспозиція</b>	<b>Сутність поняття</b>	<b>Можливий психічний стан, емоція</b>
<i>Колаборативна</i>		
<i>Несесітивна</i>		
<i>Індиферентна</i>		
<i>Совмісійна</i>		



<i>Совметральна</i>		
<i>Гашенарна</i>		

5. Підберіть наукові публікації останніх років, у яких висвітлюються результати емпіричних досліджень екологічної свідомості осіб різного віку. Ретельно опрацюйте одну з них. На основі публікації створіть презентацію в програмі Power Point про особливості екологічної свідомості дітей, підлітків, молоді або дорослого населення України. Подумайте, чому для презентації Ви вибрали ту чи іншу вікову категорію?

**Тема 3. Середовище як категорія екологічної психології. Поняття про середовище**

**Тема 4. Соціальне та культурно-історичне середовище в екопсихологічному контексті**

**Завдання:**

1. Розведіть поняття «просторове середовище», «життєве середовище» та «навколишнє середовище». Підберіть з наукових джерел цитати різних авторів, які б розкривали зміст даних понять. Визначте, яке з понять є смислоутворюючим, обґрунтуйте свою думку.

2. Прочитайте уважно теоретичний матеріал та рекомендовану літературу. Випишіть у психологічний словник-тезаурус ключові поняття по темі, систематизуйте їх.

3. Проаналізуйте природно-ландшафтне середовище місцевості, де Ви народилися, за ознаками природно-штучного співвідношення.

4. Згадайте в уяві архітектурні особливості, будівлі, пам'ятники, житлову та побутову інфраструктуру одного з міст (селищ) України, яке на Вас справило певне враження (позитивне чи негативне). Дайте екопсихологічну характеристику даного міста, як антропогенного просторового середовища, з точки зору його впливу на людину.

5. Законспекуйте статтю І.В. Кряж «Життєве середовище і якість життя: психолого-екологічний аналіз» (Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Логос, 2008. – Вип. 15. – С. 159-164). Зверніть увагу на те, як авторка пояснює зв'язок поняттєвих конструктів «якість життя – життєве середовище».

**Тема 5. Екопсихологічні дослідження віддалених наслідків Чорнобильської екотехногенної катастрофи**

**Завдання:**

1. Випишіть у психологічний словник-тезаурус ключові поняття по темі, систематизуйте їх. Створіть рисунок-схему, у якому відобразить вивчені Вами поняття, при цьому показавши зв'язки між ними.

2. Зверніться до 8 випуску збірника наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка (том 7 «Екологічна психологія») за 2006 рік. Частина I даного збірника вміщує публікації, присвячені 20 річниці Чорнобильської катастрофи. Виберіть одну з публікацій, яка Вас найбільше зацікавила, зробіть анотацію на вибрану статтю. Подумайте, чому Вас зацікавила саме ця дослідницька робота? Наскільки актуальною тема статті є на сьогодні, чому?

3. Проілюструйте прикладами екологічну дистрибутивність поведінки й діяльності людей у кризово-стресовій ситуації на початковій стадії екотехногенної катастрофи, якою була Чорнобильська аварія.

4. Законспекуйте статтю Ю.М. Швалба «Становлення моделей адаптації населення до наслідків Чорнобильської катастрофи» (Екологічна психологія : Хрестоматія / за ред. Ю.М. Швалба. – К.: Стакер, 2006. – С. 483-496).

5. Підготуйте картки з описом різного виду екстремальних ситуацій. Проаналізуйте їх.

### **Тема 6. Динаміка і стадії екологічної свідомості в умовах поставарійного дистресу**

#### **Завдання:**

1. Згадайте та запишіть природні та антропогенні стихійні лиха, які відбулися упродовж останніх п'яти років. На прикладі однієї з катастроф поясніть явище адаптаціогенезу. Визначте індивідуальні та соціально-психологічні чинники, що лежать в основі розвитку психогеній екологічної свідомості під впливом наслідків певного стихійного лиха.

2. Наведіть приклади різних типів («П-типу», «Е-типу», «Д-типу», «І-типу») екопсихологічного реагування свідомості людей на катастрофу. Для цього заповніть нижченаведену таблицю.

<i>Катастрофа (короткий опис; регіон, у якому трапилося подія)</i>	<i>Джерело, з якого Ви про неї дізналися (ЗМІ, наукова публікація, усна інформація знайомих тощо)</i>	<i>Характеристика екодистрибутивного «я- відношення» людей до події</i>	<i>Тип екопсихологічного реагування</i>

3. В.О. Скребцем встановлено, що адаптація людської свідомості до змінених умов довкілля проходить через такі категорії психіки, як: стани,

оцінки, досвід, ціннісні орієнтації, мислення. Базуючись на даній ідеї, розробіть модель психокорекційної роботи з людьми, які постраждали від екстремальних ситуацій.

4. Подумайте, які психічні стани ризику можуть розвиватися у віддалених наслідках катастрофи під впливом психологічних механізмів негативізму, дефнесії та інфантилізму?

5. Подумайте, які екодиспозиції можуть проявлятися у людей під впливом екстремально змінених умов існування?

### **Змістовий модуль 3. Прикладні аспекти екологічної психології**

#### ***Тема 1. Еколого-психологічна експертиза***

##### ***Завдання:***

1. Підберіть відповідну вітчизняну та зарубіжну літературу з проблем впровадження еколого-психологічної експертизи. Виберіть одне із знайдених джерел, опрацюйте його, підготовте коротку анотацію.

2. Випишіть у психологічний словник визначення ключових понять по темі.

3. Складіть професіограму екопсихолога-експерта. Обґрунтуйте свої ідеї.

4. Складіть перелік об'єктів будівництва, які розташовані у Вашому місті (селищі, селі) та, з Вашого погляду, підлягають екопсихологічній експертизі.

5. Зробіть порівняльну характеристику екологічної та екопсихологічної експертизи, заповнивши таблицю.

<b><i>Критерії порівняння</i></b>	<b><i>Екологічна експертиза</i></b>	<b><i>Екопсихологічна експертиза</i></b>
Статус		
Об'єкт		
Предмет		
Зміст		
Мета		
Завдання		

Суб'єкти		
Критерії експертного аналізу		
Технологія проведення		

## **Тема 2. Екологічна освіта і виховання**

### **Завдання:**

1. Випишіть у психологічний словник-тезаурус ключові поняття по темі, систематизуйте їх.
2. Створіть рисунок-схему, в якому покажіть взаємозв'язки та підпорядкованість таких понять: екологічна свідомість, екологічна грамотність, екологічна освіченість, екологічна компетентність, екологічна культура, екологічна вихованість, менталітет.
3. На підставі аналізу рекомендованої літератури виокреміть ключові проблеми екологічної освіти в Україні.
4. Підготуйте повідомлення про один із методів екологічної терапії: терапія дикою природою, садівнича терапія, використання екологічних історій, ландшафтна терапія, дельфінотерапія, іпотерапія та ін.
5. Підберіть тренінгові вправи для розвитку екологічного мислення, екологічної культури, екологічних цінностей, екологічної свідомості.

### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ**

1. Історія становлення екопсихології як галузі наукових досліджень.
2. «Зелена психологія» - одне з джерел розвитку екологічної психології.
3. Гносеологічні, онтологічні та трансцендентальні (природні) основи екологічної психології.
4. Становлення екологічної психології в Україні.
5. Сучасні напрямки екологічної психології.
6. Місце й роль екопсихології в системі наук.
7. Прикладне значення екологічної психології для сучасного суспільства.
8. Психологія та екологічна криза сьогодення.
9. Актуальність та проблемне поле екопсихологічних досліджень.
10. Основні тенденції розвитку зарубіжної і вітчизняної екологічної психології.
11. Методологічні проблеми екологічної психології.
12. Специфіка екопсихологічних методів дослідження.
13. Екологічний реалізм Дж. Гібсона як напрям екопсихологічних досліджень.

14. Експеримент в еко-біхевіоральному підході Р. Баркера.
15. Принципи екологічної психології.
16. Шляхи виходу з екологічної кризи у контексті методології екологічної психології.
17. Психофізіологічна функція взаємодії людини зі світом природи.
18. Психотерапевтична функція взаємодії людини зі світом природи.
19. Реабілітаційна функція взаємодії людини зі світом природи.
20. Методологічні основи психології екозбереження.
21. Психологія просторового середовища.
22. Психологія середовищних впливів: історія становлення та сучасний стан.
23. Вплив на людську психіку монотонного інформаційного середовища.
24. Освіта як один із видів життєвого середовища: екопсихологічний аспект.
25. Природна та штучна системи середовища.
26. Простір життя сучасного міста як природне середовище.
27. Проектування та моделювання освітнього середовища
28. Психологічні аспекти соціо-культурного середовища.
29. Психологічні аспекти діяльності людини в інтернет-середовищі.
30. Екопсихологічна характеристика просторового середовища вищого навчального закладу.
31. Екологічна свідомість як соціально-психологічний феномен.
- 32.** Символіка етапу героїчної міфології «екологічної свідомості».
33. «Героїка» екологічної свідомості в епоху Античності та Середньовіччя.
34. Пріоритетна роль свідомості людини в процесі коеволюції.
35. Проблема розвитку суспільної екологічної свідомості в процесі соціогенезу.
36. Фактори формування екодевіантної поведінки особистості.
37. Екопсихологічна модель природної динаміки психічних станів.
38. Знання про екологічні проблеми як необхідний аспект зміни свідомості людини.
39. Значення загальнолюдських моральних норм для формування екологічної культури.
40. Екопсихологічні впливи на свідомість як пріоритет у зміні стану навколишнього середовища.
41. Екстремальне середовище як екопсихологічний феномен.
42. Типологія екологічних катастроф.
43. Психологічні явища, які виступають передумовами природних та техногенних катастроф.
44. Соціально - психологічні проблеми, що виникають під час екологічних катастроф.
45. Соціально-психологічні наслідки проживання в зонах з екстремальними умовами життя.
46. Соціально-психологічні наслідки проживання на територіях екологічних катастроф.

47. Вплив екстремальної ситуації на стани та поведінку людини.
48. Діагностика психічних станів в екстремальних умовах.
49. Психологічні деформатори екологічної свідомості в адаптації до наслідків стресової ситуації.
50. Проблема психологічної безпеки: екопсихологічний аспект
51. Стан розвитку проблеми проведення еколого-психологічної експертизи в Україні.
52. Особливості екопсихологічної експертизи житлового середовища.
53. Вплив освітнього середовища на людину.
54. Екопсихологічна експертиза міста як цілісної системи.
55. Еколого-психологічна експертиза Інтернет-середовища.
56. Експертиза Інтернет-сайтів екологічного спрямування.
57. Вимоги до особистості експерта-екопсихолога.
58. Особливості експертизи робочого середовища та його вплив на ефективність професійної діяльності.
59. Екопсихологічна експертиза суб'єктивного сприйняття змін та інновацій у довкіллі.
60. Перспективи впровадження еколого-психологічної експертизи у широку практику.
61. Сучасні підходи до організації екологічної освіти: психологічний аспект.
62. Проблема формалізму в екологічній освіті.
63. Еколого-освітнє середовище як ефективне середовище формування екологічної свідомості.
64. Психологія екологічного виховання дошкільників.
65. Екопсихологічне виховання та навчання молодших школярів.
66. Особливості екологічної освіти у підлітковому віці.
67. Основні підходи до екологічної освіти у юнацькому віці.
68. Особливості екологічної освіти у ВНЗ.
69. Сучасні форми та методи екологічної освіти і виховання.
70. Еколого-психологічний тренінг як ефективна технологія формування екологічної свідомості.

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ**

Відмінністю індивідуальної роботи студентів є те, що вона відрізняється творчим характером та передбачає консультування викладача.

1. Зробіть порівняльний аналіз понять «психологічна екологія», «психологія навколишнього середовища», «екологічна психологія». Результати занесіть до таблиці.

	<i>Психологічна</i>	<i>Психологія</i>	<i>Екологічна</i>
--	---------------------	-------------------	-------------------

<b>Критерії порівняння</b>	<i>екологія</i>	<i>навколишнього середовища</i>	<i>психологія</i>
<i>Визначення</i>			
<i>Об'єкт</i>			
<i>Предмет</i>			
<i>Завдання</i>			
<i>Прикладне значення</i>			

2. Заповніть нижченаведену таблицю.

<b>Методологічний підхід</b>				
<b>ключові положення</b>	<i>антропо-центричний</i>	<i>біоцентричний</i>	<i>екоцентричний</i>	<i>компліцит-концептуальний</i>
положення людини в картині світу				
цілі взаємодії з довкіллям				
характер сприйняття природних образів				
основна ідея				
перспективи подальшого розвитку				

3. Перегляньте тематику публікацій у збірниках наукових праць серії «Екологічна психологія» за останні два роки. Використовуючи метод контент-аналізу, з'ясуйте, які проблеми найбільш активно вивчаються екопсихологами, визначте відсотковий відсоток проблем методологічного характеру. На підставі цього заповніть аналітичну таблицю.

	Ключові поняття контент-аналізу	Кількісний аналіз (у %)	Ранг
<b>проблема</b>	<i>Методологія екологічної психології</i>		
	<i>Екологічна свідомість</i>		
	<i>Екологічне середовище</i>		
	<i>Психічні процеси в екопсихологічному контексті</i>		
	<i>Психічні стани під впливом екологічних чинників</i>		
	<i>Внутрішньоособистісні залежності та впливи (інтрапсихічні явища)</i>		
	<i>Міжособистісні взаємодії і впливи (інтерпсихічні явища)</i>		
	<i>Екстремальні ситуації і катастрофи</i>		
	<i>Технології формування та корекції</i>		

4. Проаналізуйте ділянку навколишнього середовища з позиції підходу Дж. Гібсона. Для цього виберіть самостійно певний фрагмент оточуючого середовища (автобусна зупинка, бульвар, ганок будинку, спортивна площадка, офісне приміщення, житлова кімната і т.д.), сфотографуйте його, зробіть необхідні текстові пояснення та коментарі. Розгляньте, які можливості має дане середовище з позицій різних суб'єктів (наприклад, дорослого, дитини, людини з обмеженими можливостями, місцевого жителя, гостя і т.п.).

Проаналізуйте, які можливості (корисні чи ні) надає це середовище людині. Зробіть висновки, чи відповідають можливості, що має це середовище, його функціональному призначенню.

5. Покажіть, склавши аналітичну таблицю, поетапність філогенетичного розвитку екологічної свідомості. Подумайте, які з ознак та властивостей екологічної свідомості формувалися на кожному з етапів? Чим відрізняється екологічна свідомість сучасної доби від екологічної свідомості первісної епохи, стадії виробничої економіки, епохи античності, цивілізації Нового часу? Свою відповідь обґрунтуйте.

6. Опрацюйте рекомендовану літературу та наукові статті по темі, у яких знайшла відображення проблема відчуження людини від світу природи. Систематизуйте матеріал та тезово опишіть основні кроки відчуження людини від природи:

1-й крок – формування у людей анімістичної картини світу;



2-й крок – перехід до осілого способу життя;

3-й крок – .....

4-й крок – .....

Кількість кроків чітко не фіксована, як дослідник, визначте їх на власний розсуд.

7. Подумайте, як триєдність понять «Світ у нас», «Ми у світі», «Світ це ми» можна співвіднести з категорією екологічної свідомості. Аргументуйте свої судження.

8. Розробіть схему проведення еколого-психологічної експертизи простору домашнього середовища. Продумайте технологію проведення експертизи, складіть опитувальник. Визначте чинники, які на Ваш погляд, впливають на взаємодію людини з його домашнім середовищем.

9. Знайдіть у наукових джерелах модель екологічної освіти, яка презентує досвід практичної діяльності психологів та педагогів. Здійсніть її екопсихологічну експертизу, підготуйте експертний висновок.

10. Складіть аналітичну таблицю «Особливості екологічного виховання особистості на різних вікових етапах розвитку».

<b>віковий період особливості виховання</b>	дошкільний	молодший шкільний	підлітковий	юнацький
мета				
завдання				
форми роботи				
методи, технології				

11. Провести експертизу Інтернет-сайтів екологічного спрямування.

12. Провести еколого-психологічну експертизу Інтернет-середовища.

13. Підібрати інструментарій по діагностиці психічних станів в екстремальних умовах.

14. Підготувати мультимедійну презентацію на одну із вивчених тем.

15. Розробити екопсихологічний проект освітнього середовища.

## **ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ**

## МКР 1

1. Розвиток цивілізацій пов'язаний з науково-технічним прогресом, поглибленням пізнання, вдосконаленням технологій, більш повним використанням природних ресурсів. Екологічна криза безпосередньо спричиняється:
  - а) науково-технічним розвитком суспільства;
  - б) нарощуванням пізнавального потенціалу людства;
  - в) вдосконаленням засобів виробництва;
  - г) безмежним використанням природних систем і ресурсів.
2. Антропогенну деградацію природного довкілля ще можна призупинити за рахунок:
  - а) зниження темпів індустріального розвитку суспільства;
  - б) нарощування аграрного сектору виробництва;
  - в) уникнення наукового пізнання природних явищ і процесів;
  - г) принципової зміни ставлення до природи.
3. Стурбованість хижацьким (корисливим) ставленням до природи появилось:
  - а) з появою екологічних ідей Ернста Геккеля (близько 100 років тому назад);
  - б) з появою сучасних глобальних екологічних катастроф і катаклізмів (Чорнобиль, наводнення, засухи, зміна клімату);
  - в) з давніх часів, задовго до нової ери сучасної цивілізації.
4. Психологічна екологія, екологічна психологія, психологія навколишнього середовища – це є поняттєві категорії:
  - а) зовсім різні, такі, що не мають між собою нічого спільного;
  - б) що являють собою витoki наукового пізнання щодо розвитку ідей екології;
  - в) які представляють собою наукові передумови сучасних еколого-психологічних ідей;
  - г) завдяки яким позначаються відповідні течії або науково-теоретичні підходи в екології.
5. Психологічна екологія – це:
  - а) психологічне розуміння та пояснення екології (змістовно – це предмет екології);
  - б) екологічне тлумачення психології (змістовно – предмет психології).
6. Психологія навколишнього середовища – це є:
  - а) розділ психології, який вивчає зовнішнє середовище, його фізичні властивості (шум, колір, запах, вологість);
  - б) розділ екології, що розглядає людину у біологічному контексті її природного довкілля;
  - в) системний аналіз взаємодії людини і її життєвого оточення в людському сприйнятті, уявленні і переживанні;
  - г) вивчення навколишнього середовища з боку шкідливих його чинників (хімічне, транспортне, радіаційне та ін. забруднення).
7. Екологічна психологія вивчає:
  - а) екологію у приборних вимірах та аналізах;
  - б) відображення середовища органами чуття;
  - в) відношення до природного оточення;
  - г) переживання довкілля і впливи середовища на психіку.

8. Відомо, що термін «екологія» походить від грецького OIKOS, що в буквальному перекладі означає «дім», «оточення», «середовище». Отже дім, будинок, де живе людина, коли виступає в якості конкретної фізичної будівлі (хатина, особняк, квартира, котедж), то ще поняття набуває:

- а) екологічного сенсу;
- б) екопсихологічного сенсу.

9. Як правильно буде сказати: екологічна психологія вивчає впливи на психіку:

- а) природного середовища;
- б) штучного(людиною створеного) тобто антропогенного середовища;
- в) соціального середовища;
- г) внутрішнього середовища;
- д) усіх з названих видів середовища;
- е) усіх окрім внутрішнього.

10. Об'єктом вивчення екологічної психології є:

- а) довкілля у широкому розуміння слова;
- б) безпосереднє життєве середовище людини чи групи людей;
- в) сама людина та група людей у їх відношеннях з довкіллям.

11. Предметом екологічної психології виступають:

- а) впливи середовища у значущих переживаннях;
- б) суспільно значимі екологічні цінності;
- в) рефлексія чи уявлення стану довкілля.

12. Найважливішими завданнями екологічної психології є вивчення, розробка та впровадження:

- а) роз'яснювальних засобів проти безмірного споживання людьми природних ресурсів;
- б) методів і технологій корекції та спрямування екологічної свідомості;
- в) психологічний супровід адміністративних, господарських, інвестиційних та інших рішень і проектів щодо екології.

13. Як правильно сказати? Екологічна свідомість може бути:

- а) політизованою;
- б) ідеалізованою;
- в) моралізованою;
- г) може бути або не бути.

14. Екологічна свідомість:

- а) є від народження, успадковується;
- б) формується прижиттєво;
- в) навіюється природними стихіями і катастрофами.

15. Світоглядна основа планетарної екологічної свідомості своїми коренями сягає:

- а) біологічної природи людини;
- б) соціальної сутності людини;
- в) культурно-історичних витоків суспільства;
- г) релігійних поглядів культових сповідань.

16. Чим викликана актуальність і поява нового наукового напрямку – екологічної психології?

- а) Чорнобильською екотехнічною катастрофою;
- б) потужними природними катаклізмами: буревії, наводнення, посухи, цунамі і т.ін.;
- в) глобальною екологічною кризою планетарного рівня;
- г) культурою цивілізації.

17. Позиція людей, людства і цивілізації в цілому, що полягає у підтримці та відновленні порушеного балансу в природі за рахунок обмежень та інновацій у суспільно-виробничій практиці, називається:

- а) біоцентричним підходом в екології;
- б) антропоцентричним підходом;
- в) природоцентричним підходом.

18. В екологічному контексті змістовна спрямованість людської свідомості визначається домінантами:

- а) біологічної природи в людині;
- б) соціальних і культурних інтересів;
- в) духовних та інтелектуальних пріоритетів.

19. Метою і кінцевим результатом екологічної просвіти і виховання є:

- а) екологічні знання, уміння й навички взаємодії людини з природним середовищем;
- б) занепокоєність кризовим станом природних систем;
- в) формування компліцитності (причетності, активної включеності) свідомості, поведінки і діяльності людини у навколишнє середовище.

20. Інвайронментальний (середовищний) підхід в екологічній психології Заходу своєрідно продовжується у слов'янській екопсихологічній науці. Якщо порівнювати російський та український підходи в екологічній психології, то вони:

- а) ідентичні за розглядом об'єкту і предмету екологічної психології;
- б) відрізняються, адже кожен з них має самостійний предмет досліджень;
- в) зводяться до основних положень середовищної психології, як і в західній екологічній психології.

21. Екопсихологічне вивчення взаємодії людини з широким (а не тільки природним) середовищем характерне для:

- а) російської екологічної психології;
- б) української екопсихології.

22. Екологія як «світ природи» (сукупність конкретних лише природних об'єктів і комплексів) розглядається в екологічній психології:

- а) українського науково-теоретичного підходу;
- б) російського методологічного підходу.

23. Екологічні уявлення виокремлюються від екологічної свідомості в окремий напрям досліджень:

- а) українською екологічною психологією;
- б) російською екопсихологією.

24. Комплекс предметних питань: психологія впливу, значущі переживання, психологія ставлень, екоатрибутивність (доцільність поведінки і діяльності – є дослідницьким полем) екологічної психології:

- а) українського підходу;
- б) російського підходу;

в) українського, російського і західноєвропейського підходів.

25. Західноєвропейський, російський та український підходи в екологічній психології є:

- а) протирічливими;
- б) взаємодоповнюючими;
- в) взагалі не сумісними.

## МКР 2

1. У вивченні проблем свідомості вітчизняна психологія дотримується методології:

- а) гуманістичного підходу;
- б) онтологічного підходу;
- в) діяльнісного підходу;
- г) гносеологічного підходу.

2. Екологічна свідомість відрізняється від свідомості взагалі:

- а) психологічними механізмами і закономірностями функціонування;
- б) спрямуваннями, змістовними наповненнями;
- в) ментальними типажами рефлексії й узагальнення дійсності.

3. До властивостей екологічної свідомості відносяться (3 прав. відп. з 6):

- а) екоцентричність;
- б) біоцентричність;
- в) антропоцентричність;
- г) імпліцитність;
- д) компліцитність;
- е) експліцитність.

4. Коли в екологічній свідомості фактори середовища, довкілля чи шкідливих його чинників виступають неявно, смутно, скритно, або ж потенційно, приховано, латентно, то йдеться про екологічну свідомість:

- а) концентричну;
- б) імпліцитну;
- в) компліцитну;
- г) біоцентричну;
- д) експліцитну;
- е) антропоцентричну.

5. Експліцитність екологічної свідомості – це:

- а) прихованість змісту;
- б) причетність до екологічних сенсів;
- в) розгорнутість, явність екосенсів;
- г) зацікавленість у збереженні довкілля;
- д) нехтування екологічними цінностями.

6. Коли характеризують людину з боку стійких екологічно орієнтованих цілей і мотивів, інтересів, схильностей, переконань, ідеалів, то мають на увазі:

- а) екологічну дієздатність людини;
- б) екологічну спрямованість особистості.

7. Екологічна диспозиція особистості – це:

- а) певний план поведінки, готовність до визначеного способу дій відносно тих або інших екологічно значимих цінностей;
- б) чітке уявлення екологічних проблем свого довкілля та своєї ролі у їх вирішенні;

в) опозиція, протест, внутрішнє несприйняття тих чи інших заходів, зовнішніх дій, що можуть нашкодити довкіллю.

8. Схильність підкоряти природу відповідно до своїх інтересів і цілей, тенденція до самозвеличення над природою, то є:

- а) совметральна екодиспозиція;
- б) совмісійна екодиспозиція.

9. Екопсихологічні диспозиції, як конструктивно фіксовані установки, формуються шляхом:

- а) цілеспрямованої навчально-виховної і просвітницької роботи;
- б) відповідних впливів засобів масової комунікації і поширених у суспільстві ідей;
- в) розгортання природних задатків і здібностей, закладених в людині від народження;
- г) віри людей у справедливість і Всевишнього.

10. Екопсихологічна атрибуція – це (1 прав. відповідь):

а) ситуація, за якої є наявна екологічність в уявленні, поведінці чи діяльності людини або певної спільноти без урахування валентності ставлення (позитивне, негативне чи амбівалентне);

б) ситуація, за якої ставлення до природи, довкілля чи до себе є адекватне біологічним принципам адаптації і сприяння їх розвитку;

в) ситуація, за якої людина самостверджується у своєму екологічному просторі.

11. Екопсихологічна релевантність свідомості полягає у:

а) включеності свідомості людини в екологічну тематику, тобто у певній позиції, наявності у людини тих чи інших екологічних сенсів (незважаючи на спрямованість цих включень – позитивних, екозберігаючих чи руйнівних, споживацьких, корисливих і т. ін.);

б) зацікавленості до збереження довкілля, явній чи неявній екологічній стурбованості, відповідному до цього мисленні;

в) самоактуалізації та самореалізації людини, власного «Я» у певних об'єктах чи явищах екології, здебільшого позитивно-тональної символіки (смерч, міцний оріх, грім та ін).

12. Поведінка, в основі якої лежить невиправдане нанесення шкоди довкіллю (руйнування пташиного гнізда, мурашника, царапання на парті і т. п.) це є:

- а) совметральна екодиспозиція;
- б) прихована внутрішня агресивність;
- в) екодевіантна поведінка;
- г) антропоцентрична екодиспозиція.

13. Екосентенції (приказки, поговірки, прислів'я), екологічні домінанти, натуральналізації та інші такого роду явища є прояви:

- а) екодиспозицій свідомості взагалі;
- б) бюджетної екологічної свдомості;
- в) еконормативної поведінки особистості.

14. Поняття «середовище» в інвайронментальному (середовищному) підході передбачає :

- а) природне оточення як умову життя і діяльності людини;
- б) усе довкілля, що оточує людину – аж до Земної півкулі і Світового простору;
- в) оточення людини і її внутрішній світ, які доступні для активності та особистісної включеності у взаємодію.

15. Територіальність в екології означає:

- а) життєвий простір, як умову існування конкретного виду живих істот;

- б) активну взаємодію живої істоти зі своїм середовищем: позначення власного місця, регуляція кордонів, володіння простором, контроль над ним;
- в) відповідність життєвого простору вимогам виживання;
- г) задоволення вітальних потреб у розмноженні і догляді потомства.

16. Такий спосіб суб'єктивної організації середовища (територіальності) у людини як «персоналізація середовища» означає (2 прав. відповіді):

- а) відчуття просторової спорідненості і комфортності, захищеності і впевненості, гармонійності з оточенням;
- б) надання території чи місцевості власної символіки, пов'язаної з особистісним, персональним переживанням її значимості для себе і людей;
- в) опредметнення людиною в просторі своєї індивідуальності, ототожнення докільця з собою, власною особистістю, суб'єктивною сутністю конкретної особи.

17. Територія, середовище, простір – це поняття:

- а) абсолютно ідентичні, однакові, синонімічні;
- б) близькі за значенням, але у різних контекстах набувають своїх символічних відтінків;
- в) дуже різні і навіть не співставимі.

18. До визначення поняття «життєве середовище» включаються (4 прав. відповіді):

- а) всі елементи, об'єкти, процеси і явища навколишнього світу;
- б) тільки ті чинники середовища, які безпосередньо і прямо включаються у життєдіяльність;
- в) умови середовища, що мають безпосереднє відношення до способів організації життя;
- г) умови і чинники, які здійснюють свій вплив на спосіб життя;
- д) усвідомлюються як значущі в організації життя;
- є) сприймаються як нешкідливі для життя і розвитку.

19. У класифікації вітальних сфер життєвого середовища за ознаками природно-штучного, де у співвідношенні природного і штучного максимально вираженою є штучна система, це:

- а) сфера культури;
- б) освітня система;
- в) соціальна сфера;
- г) інформаційна сфера.

20. Середовище, яке функціонує за власними законами, але в ньому здійснювалося перетворювальне втручання людини, відноситься до:

- а) природного середовища;
- б) штучного середовища;
- в) природно-штучного середовища;
- г) штучно-природного середовища.

21. Таке середовище, яке змушує людину приймати ситуацію, звикати до неї, змінювати своє ставлення, а не ситуацію, відноситься до середовища, як:

- а) фактору існування;
- б) принципу існування;
- в) умови існування;
- г) форми існування.

22. Громадські території (вулиці, квартали, зупинки міського транспорту, як і земельні угіддя, парки та сквери) відносяться до матеріального:

- а) мікросередовища;
- б) мезосередовища;
- в) макросередовища.

23. Побут, спосіб життя, культура належать до категорії:

- а) матеріального середовища;
- в) особистого середовища;

- б) духовного середовища;                      г) соціального середовища.
24. Тип середовища, який максимально належить конкретній людині, сповна регулюється та контролюється нею є:
- а) приватним середовищем;                      в) комунальним середовищем;  
 б) особистим середовищем;                      г) інтимним середовищем.
25. Люди у своїй суб'єктивній (ментальній) карті світу поділяють життєвий простір ландшафту міста чи села на певні сегменти, орієнтири, опорні точки. Коли призначають зустріч «на кругу біля танку» або «на п'яти кутах», то при цьому використовують екопсихологічний символізм:
- а) символізм відомого;                      в) культурологічний символізм;  
 б) асоціативний символізм;                      г) символізм архетипу.

## **ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ**

### **ПИТАННЯ НА ЗАЛІК**

1. Екологічна психологія як самостійна галузь наукових знань.
2. Причини екологічної кризи сучасності. Роль і значення людського чинника.
3. Провідні ідеї вітчизняних екопсихологів.
4. Основні завдання екологічної психології.
5. Поняття біоцентричного, антропоцентричного і природоцентричного підходу в екології.
6. Українська та зарубіжні моделі екологічної психології.
7. Методологічні засади екологічної психології.
8. Характеристика методів екопсихологічного дослідження.
9. Сутність компліцит-концептуального підходу в екопсихології.
10. Поняття «середовище» та «простір» в екопсихологічному контексті.
11. Змістовна сутність понять «просторове середовище», «життєве середовище», «навколишнє середовище».
12. Складові життєвого середовища.
13. Матеріальне середовище як фактор існування, умови існування, принцип існування та форми існування.
14. Поділ життєвого середовища на природне, природно-штучне, штучне та штучно-природне середовище.
15. Загальні уявлення та екопсихологічна характеристика мікросередовища, мезосередовища, макросередовища.
16. Категорія «екологічна свідомість», характерні ознаки екологічної свідомості по відношенню до свідомості взагалі.




17. Основні властивості екологічної свідомості: імпліцитність, експліцитність, компліцитність.
18. Екологічні диспозиції особистості, їх характеристики.
19. Екопсихологічна релевантність у характеристиці екологічної свідомості людини.
20. Характерні прояви екодевіантної поведінки.
21. Принципи та характерні ознаки розвитку екологічної свідомості у філогенезі.
22. Особливості формування екологічної свідомості на різних етапах філогенетичного розвитку.
23. Параметри суб'єктивного ставлення особистості до природи.
24. Відмінності суб'єктивного ставлення до природи у дітей, підлітків та юнацтва.
25. Змістовна сутність понять «повсякденне життя», «впродядкована реальність», «темпоральність».
26. Поняття «середовище» в інвайронментальному (середовищному) підході.
27. Територіальність в екологічній психології. Три типи фіксованої територіальності.
28. «Персоналізація середовища» як принцип просторової фіксації території.
29. Ознаки повсякденного життя особистості.
30. Змістовна сутність поняттєвого конструкту «буденна екологічна свідомість».
31. Особливості буденної свідомості українців. Менталітет.
32. Етнічна ментальність і національний характер в екопсихології.
33. Соціальна психіка і національний характер українців. Характерні риси соціетальної психіки українців.
34. Психологічна структура складових феномену «здоровий глузд».
35. Поняття «культура» в екопсихологічному контексті.
36. Характерні прояви екологічно зорієнтованого способу життя людей.
37. Екопсихологічна обумовленість етнічної ментальності українців.
38. Поняття «натуралізація», приклади екопсихологічних натуралізацій.
39. Психологія криз і катастроф як проблема екологічної психології.
40. Життєва кризова подія. Поняття психологічної адаптації.
41. Сутність екопсихологічного впливу життєвої кризи, пов'язаної з потрясінням, стресом.
42. Адаптивні процеси свідомості, що відбуваються у кризових і небезпечних для життя ситуаціях.
43. Типові психічні стани, що характерні для раптових стресогенних ситуацій.

44. Загальні уявлення про явище персеверації екологічної свідомості контамінації, алоаферентації. Психологічна іррадіація.
45. Екопсихологічний ескапізм, екологічна інгібіція, екологічна дефнесія.
46. Співвідношення екологічної та екопсихологічної експертизи.
47. Об'єкт, предмет, суб'єктів екопсихологічної експертизи.
48. Критеріальна основа екопсихологічної експертизи.
49. Основні завдання екологічної освіти в екопсихологічному контексті.
50. Провідні тенденції розвитку екологічного виховання в Україні.
51. Взаємообумовленість процесів екологічної освіти та екологічного виховання.
52. Особливості компліцит-концептуального підходу до екологічної освіти та виховання.
53. Екологічна освіта й екологічне просвітництво.
54. Міжнародні програми по освіті у галузі навколишнього середовища.
55. Сучасні традиційні протиріччя екологічної освіти майбутнього в епоху інформаційних технологій.

## НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»

**Опис дисципліни:** кредитів ECTS – 3; змістових модулів – 2;  
загальна кількість годин – 90;  
кількість годин самостійної роботи - 60.

**Форма підсумкового контролю:** залік.

 **Психологія здоров'я** – це наука, яка вивчає психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку.

*Метою викладання дисципліни є формування значення психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку*

### **Завдання дисципліни**

- показати зв'язок психології здоров'я з іншими науками - фізіологія, епідеміологія, медична соціологія, медична антропологія.
- познайомити слухачів з основними методологічними підходами і методами психології здоров'я.
- продемонструвати значення психологічних чинників тих, що впливають на формування і розвиток хвороб та їх профілактику.
- підготувати студентів до самостійного дослідження у області психології здоров'я, до оцінки впливу різних чинників на здоров'я особи;
- засвоєння студентами теоретичних та практичних основ збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи по виявленню фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності;
- формування вміння використовувати знання щодо психологічних компонентів здоров'я в рамках майбутньої професійної діяльності психолога;
- формування у студентів наукового світогляду та переконань, які сприяли б системному підходу щодо аналізу психологічних детермінант здоров'я людини.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен**

**знати:**

- основні категорії психології здоров'я і її завдання;

- історію світової і вітчизняної психології здоров'я, її сучасний стан в Україні та перспективи подальшого розвитку;
- основні особливості фізичного, психічного і соціального здоров'я людини
- сучасні уявлення про чинники здоров'я;
- різні точки зору на модель здоров'я, здорову особистість, здоровий спосіб життя і зміст їх компонентів;
- підходи і методи зміцнення і формування здоров'я;
- визначення та задачі психології здоров'я як науки;
- рівні та критерії психічного здоров'я особистості;
- сутність та основні принципи збереження фізичного здоров'я;
- компоненти та фактори здорового способу життя;
- критерії психічного та соціального здоров'я, умови збереження здоров'я на цих рівнях;
- базові ресурси здоров'я;
- принципи формування системи забезпечення здоров'я.
- значення діяльності психолога на підвищення психічних ресурсів і адаптаційних можливостей людини в системі охорони здоров'я.

**вміти:**

- виявляти і аналізувати чинники ризику здоров'я;
- проводити діагностику здоров'я;
- використовувати підходи для формування установки бути здоровим;
- здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактику його розладів.
- розкривати суть основних понять психології здоров'я;
- проводити діагностику рівнів здоров'я;
- пропагувати ведення здорового способу життя;
- самостійно працювати з науковою літературою.

## Тематичний план курсу

### *Змістовий модуль 1. Здоров'я як системна категорія*

**Тема 1. Психологія здоров'я як наука.** Психологія здоров'я як наука: визначення та задачі. Історія становлення психології здоров'я як самостійної галузі психології. Внесок В.М. Бехтерева, Дж. Матараццо, М.М. Амосова, Д. Енджелла, К. Дінейки, І.І. Брехмана, Г.С. Нікіфорова, В.А. Ананьєва, Г.Л. Апанасенко, В.П. Войтенко у розвиток психології здоров'я. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками. Співвідношення психогігієни, психопрофілактики та психології здоров'я.

**Тема 2. Здоров'я людини в контексті психології.** Поняття про фізичне здоров'я. Прояви самоорганізації тіла людини як біологічної системи: самооновлення, саморегуляція, самовідновлення. Поняття про гомеостаз. Довготривала та короткочасна адаптація організму. Фактори фізичного здоров'я. Фізичний розвиток. Фізична підготовленість. Функціональна підготовленість.

Оцінка та самооцінка фізичного здоров'я. Критерії оцінки фізичного здоров'я. Самооцінка стану як суб'єктивний критерій оцінки здоров'я. Антропометричні, біохімічні, анатомічні та фізіологічні показники як складові об'єктивного критерію оцінки стану здоров'я. Оцінка стану здоров'я за Г.Л. Апанасенко.

Поняття про психічне здоров'я. Критерії оцінки психічного здоров'я: властивості особистості, переважаючі психічні стани, адекватність психічного відображення, гармонійність особистості. Розумова працездатність як показник психічного здоров'я. Психологічна стійкість особистості. Емоційна стійкість особистості.

Здоров'я та соціальні інститути. Основи сексуального здоров'я. Психологічні аспекти ВІЧ/СНІДу. Самооцінка соціального здоров'я.

Ставлення до здоров'я, його компоненти. Внутрішня картина здоров'я. Роль сім'ї у формуванні ставлення до здоров'я.

Здоровий спосіб життя. Компоненти здорового способу життя. Мотиви дотримання здорового способу життя. Шляхи

Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я. Кількісний підхід до оцінки здоров'я за М. Амосовим. Метод функціональних проб як об'єктивний підхід до оцінки функціональних резервів організму. Проба Штанге. Проба Генча. ЖЄЛ. Ортостатична проба. Проба PWC. Гарвардський степ-тест.

**Тема 3. Рівні та фактори здоров'я людини.** Поняття про здоров'я. Значення здоров'я та підходи до його вивчення. Рівні здоров'я. Критерії здоров'я.

Групи психологічних факторів здоров'я. Незалежні фактори: обумовлюючі, когнітивні, фактори соціального середовища, демографічні змінні. Поведінкові фактори здоров'я: копінг, зловживання речовинами, дотримання правил збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя. Мотивуючі фактори здоров'я: стресори, існування в хворобливому стані.

**Тема 4. Фізичне здоров'я людини.** Поняття про фізичне здоров'я. Прояви самоорганізації тіла людини як біологічної системи: самооновлення, саморегуляція, самовідновлення. Поняття про гомеостаз. Довготривала та короткочасна адаптація організму. Фактори фізичного здоров'я. Фізичний розвиток. Фізична підготовленість. Функціональна підготовленість.

Оцінка та самооцінка фізичного здоров'я. Критерії оцінки фізичного здоров'я. Самооцінка стану як суб'єктивний критерій оцінки здоров'я. Антропометричні, біохімічні, анатомічні та фізіологічні показники як складові

об'єктивного критерію оцінки стану здоров'я. Оцінка стану здоров'я за Г.Л. Апанасенко.

Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я. Кількісний підхід до оцінки здоров'я за М. Амосовим. Метод функціональних проб як об'єктивний підхід до оцінки функціональних резервів організму. Проба Штанге. Проба Генча. ЖЄЛ. Ортостатична проба. Проба РВС. Гарвардський степ-тест.

**Тема 5. Соціальне здоров'я людини.** Здоров'я як соціальний феномен. Роль медичної статистики у характеристиці соціального здоров'я населення. Соціальний рівень індивідуального здоров'я. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я. Показники соціального здоров'я. Благополуччя популяції. Структурні характеристики суспільств як детермінанти соціального здоров'я. Соціальні класи. Класовий градієнт здоров'я. Стратифікаційна мобільність. Статусна неконгруентність людини. Вікові особливості стану здоров'я. Моделі пояснення гендерних відмінностей у стані здоров'я.

Здоров'я та соціальні інститути. Основи сексуального здоров'я. Психологічні аспекти ВІЛ/СНІДу. Самооцінка соціального здоров'я.

Ставлення до здоров'я, його компоненти. Внутрішня картина здоров'я. Роль сім'ї у формуванні ставлення до здоров'я.

Здоровий спосіб життя. Компоненти здорового способу життя. Мотиви дотримання здорового способу життя. Шляхи формування здорового способу життя. Оцінка рівня задоволеності якістю життя.

## **Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти здоров'я людини**

**Тема 6. Психічне здоров'я людини.** Поняття про психічне здоров'я. Критерії оцінки психічного здоров'я: властивості особистості, переважаючі психічні стани, адекватність психічного відображення, гармонійність особистості. Розумова працездатність як показник психічного здоров'я. Психологічна стійкість особистості. Емоційна стійкість особистості. Психологічні типи як форми психічного здоров'я

Психічне здоров'я студентів. Психогігієна розумової праці та режиму дня. Психічна саморегуляція та здоров'я. Методики дослідження психічного здоров'я, визначення нервово-психічної адаптації. Методика психоемоційної релаксації.

**Тема 7. Психологія професійного здоров'я.** Поняття професійного здоров'я. Концепція психологічного забезпечення професійного здоров'я. Професійне самовизначення. Фактори впливу на процес професійного самовизначення. Професійна підготовка. Психолого-педагогічні принципи успішності професійної підготовки. Професійна адаптація. Напрямки адаптації. Критерії успішності первинної професійної адаптації.

Стрес у професійній діяльності. Типові стресори професійної діяльності. Розвиток емоційної стійкості як шлях збереження професійного здоров'я.

Програма професійного самозбереження. Професійне вигоряння. Причини вигоряння та ресурси його подолання.

### Рекомендована література

#### **Базова**

1. Агаджанян Н. А., Ананьев В. А., Андреев Ю. А. и др. Основы валеологии. — Кн. 2. Киев: Олимпийская литература, 1999.
2. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. - СПб., 1998.
3. Ананьев В. А., Давиденко Д. И., Петленко В. П., Хомутов Г. А. Этюды валеологии / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
4. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
18. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
5. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998.
6. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль Э.И. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. – К.: Здоровье, 1988. – 168 с.
7. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.- 208 с. *Р.Б87*
8. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье. Л.: Наука, 1987.
9. Булич Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник.—К.: ІЗМН, 1997.— 224 с.
10. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. — М., 2001.
11. Вовк В. М. Адаптация и закономерности её влияния на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов первого курса / В. М. Вовк, А. Ю. Приймак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту . - 2013. - № 8. - С. 17-20.
12. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
13. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1988.— 176 с.
14. Иванов Ю.Г. Прикладная валеология. – Луганск: Истоки, 1998. – 64 с.
15. Карвасарский Б.Д. Неврозы. – М.: Медицина, 1980. –448 с.
16. Климова В.И. Человек и его здоровье - М.: Знание, 1990 р.- 224с. *Р.К49*
17. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К.: Вид.центр “Київський університет”, 2000. – 126 с.

18. Куликов Л. В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. СПб., 2003.
19. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурок В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навч. посібник. – К., 2001. – 128с.
20. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект / Н. Н. Мухамед'яров // Вісник Харківської державної академії культури - 2013. - Вип. 39. - С. 249-256.
21. Практикум по психології здоров'я / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
22. Психологія здоров'я: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., Питер, 2006. – 607 с.
23. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. – К.: Фірма "ІНКОС", 2002. – 272 с.

#### *Допоміжна*

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. – М.: Наука, 1976. – 272 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002.
4. Ананьев В.А. Структурные составляющие внутренней картины здоровья // Тезисы докладов. VI Нац. Конгресс по профилактической медицине и валеологии. СПб., 1999. С. 127-129.
5. Антонова–Турченко О.Г. Як вижити серед конфліктів.–К., 1991. – 32 с.
6. Апанасенко Г.Л. К проблеме трактовки механизмов восстановления физической загрузки // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №6. – С.49 -52.
7. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: МАПО, 1992. – 56 с.
8. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. - СПб., 1999.
9. Валеология человека. Здоровье — любовь — красота: В 5 т. Физическое и психическое здоровье. СДб.: Петроградский и К"; Минск: Оракул, 1996. Т. 3.
10. Водопьянова Н. Е., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ. Сер. 6. - 1991. Вып 4.
11. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. К.: Здоров'я, 1991.
12. Волков В. Ю., Ланев Ю. С, Петленко В. П., Давиденко Д. Н. и др. Научные



- основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
13. Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой. – Л., Знание, 1976. – 32 с.
  14. Грубляк В.Т., Грубляк В.В. Психологічні особливості здоров'я студентів у процесі адаптації до умов навчання// Проблеми сучасної психології. Збірник наук.праць. – 2012, Вип. 18. – С. 216–227.
  15. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб., 1999.
  16. Давиденко Д. Н., Зорин В. Е., Борилкевич В. Е. и др. Социальные и биологические основы физической культуры /Отв.ред. Д. Н. Давиденко. СПб.: СПбГУ, 2001.
  17. Дашкевич О.В. Активная саморегуляция состояний спортсменов. – К.: ФиС, 1970.
  18. Магльований А.В., Белов В.М., Котова О.Б. Організм та особистість. Діагностика та керування. – Львів: Медична газета, 1998. – 250 с.
  19. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. — СПб., 1996.
  20. Психическая и психофизическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 295 с.
  21. Петрусинский В.В., Розанова Е.Г. Психотехнические игры и упражнения. Техники игровой психокоррекции. – Владос, 2010. – 128с.
  22. Рева О.М. Здоровий спосіб життя як предмет наукового аналізу // Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи розвитку. Збірник матеріалів конференції, 15 квітня 2008 року / За заг. ред. Н.К.Вічалковської. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 154-160.
  23. Рева О.М. Методологічні основи формування емоційної стійкості у осіб ранньої юності // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб.наук.праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К., 2002. – Т.4. – Ч.3. – С.215-224.
  24. Рева О.М. Оцінка якості життя як показник стану здоров'я студентської молоді // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д.Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2008. – Том X, Вип. 7. – С. 436-446.
  25. Рева О.М. Резерви використання тренінгу розвитку емоційної стійкості у професійно-психологічній підготовці працівників міліції // Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Донецьк, 25-27 травня 2006 року. – Донецьк: ДЮІ ЛДУВС, 2006. – ст. 157 – 163.
  26. Сургунд Н.А. Психологічна профілактика психічного здоров'я фахівця соціономічного профілю \_\_ Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. – 2012, №1. – С 1 – 10.
  27. Токман А.А. Прикладні аспекти формування здорового способу життя у студентів вищих

навчальних закладів // Наукові праці МАУП, 2012, Вип. 2 (33). – С.217– 221.

28. Ходырева Н. В. Психологические факторы здоровья // Актуальные проблемы практической психологии. — СПб., 1992.
29. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб., 1991.

### Інформаційні ресурси

1. <http://vuzlib.com/content/category>
2. <http://www.nbu.gov.ua/>
3. <http://lib.kture.kharkov.ua/>
4. <http://www.psy-science.com.ua/PsInsUa.html>
5. [http://www.social-science.com.ua/jornal\\_content/](http://www.social-science.com.ua/jornal_content/)
6. [http://chitalka.info/ps\\_26/index.html](http://chitalka.info/ps_26/index.html)

### Інструкція до виконання самостійної роботи

У процесі завсоєння курсу «Психологія здоров'я» використовуються такі *види* самостійної роботи:

- опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу;
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;
- поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової літератури;
- кодування інформації (складання схем, таблиць);
- підготовка виступів до семінарських занять;
- конспектування першоджерел;
- підготовка реферату з елементами наукового дослідження та його презентація;
- систематизація вивченого матеріалу перед заліком.

### Зверніть увагу!

**1. Питання, що виносяться на самостійне опрацювання** містять по шість завдань до кожної теми за змістовими модулями. З кожної теми варто вибрати два завдання, одним з яких є «оформити словник термінів по темі». Тобто, необхідно виконати загалом **16 завдань. Обов'язкове завдання.**

**2. Реферативна робота.** Упродовж семестру студент має підготувати два реферати, самостійно обравши одну із запропонованих тем. Результати роботи оформляються у вигляді реферату, вимоги до його написання подано у Додатку Б. **Обов'язкове завдання.**

3. Виконання **індивідуальних творчих завдань** сприяє розвитку у студентів фахових компетентностей та дає можливість збільшити кількість балів. Рекомендується виконати **три** завдання. *Виконується за бажанням.*

4. **Поточний контроль** передбачає виконання МКР. Виконати необхідно **дві** контрольні роботи. *Обов'язкове завдання.*

5. До заліку необхідно подати **конспект лекцій**. *Обов'язкове завдання.*

**Виконані завдання** заносяться до щоденника індивідуальної роботи (Додаток А) та подаються викладачеві разом із конспектом лекцій у визначені терміни.



### ПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ

№ теми	Завдання	Форма фіксації результатів СР
<b>Змістовий модуль 1. Вступ до патопсихології</b>		
<b>Тема 1</b>	<b>1.1.</b> Історичний огляд розвитку психології здоров'я як науки.	Тези виступу на семінарі
	1. 2. Охарактеризувати внесок одного з вчених (В.М.Бехтерева, Дж.Матараццо, М.М.Амосова, Д.Енджела, К.Дінейки, І.І.Брехмана, Г.С.Нікіфорова, В.А.Ананьєва, Г.Л.Апанасенко, В.П.Войтенко) у розвиток психології здоров'я як науки.	Тези виступу на семінарі
<b>Тема 2</b>	2.1. Характеристика чинників стресостійкості	Тези виступу на семінарі
	2.2. Критерії психічного здоров'я	План та тези лекції
<b>Тема 3</b>	3.1 Опрацювати методику самооцінки рівня фізичного здоров'я (за В.П.Войтенко).	Скласти та опрацювати протокол дослідження

	3.2 Оволодіти методикою оцінки фізичної працездатності за допомогою 6-моментної функціональної проби.	Скласти та опрацювати протокол дослідження
<b>Змістовий модуль 2. Патопсихологічне дослідження психіки</b>		
<b>Тема 1</b>	1.1. Опрацювати методику оцінки адаптаційного потенціалу Р.М.Баєвського.	Скласти та опрацювати протокол дослідження
	1.2. Опрацювати методику оцінки якості життя як показника соціального здоров'я або Опрацювати методику оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Р. Еліотом).	Скласти та опрацювати протокол дослідження
<b>Тема 2</b>	На підставі моделей формування здоров'яорієнтованої поведінки скласти програму мотивації здорового способу життя. Програма повинна містити: 1) психологічну характеристику структурних блоків з аргументацією доцільності обраних впливів; 2) опис пропонованих інтервенцій.	Презентація програми тренінгу

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Внутрішня картина здоров'я людини.
2. Компоненти ставлення до здоров'я.
3. Структурні характеристики суспільства як детермінанти соціального здоров'я.
4. Поняття «психічне здоров'я».
5. Психологічні відмінності ставлення до здоров'я чоловіків та жінок.
6. Поняття «психічна саморегуляція».
7. Психофізіологічні засади психічної саморегуляції.
8. Поняття «психологічного захисту», варіації психологічного захисту.
9. Самооцінка як інтегральна характеристика особистості.
10. Методики психічної саморегуляції
11. Йогічні техніки психологічної саморегуляції.

12. Логотерапія Віктора Франкла.
13. Медитації як напрям збереження здоров'я людини.
14. Предмет психології здоров'я
15. Поняття про психологію здоров'я
16. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань
17. Здоров'я людини в контексті психології
18. Базові визначення стану здоров'я
19. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я
20. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості
21. Основні уявлення про здорову особистість
22. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах
23. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників
24. Внутрішня картина здоров'я
25. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування
26. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани
27. Психічне здоров'я людини й депресивні стани
28. Психологічне забезпечення здоров'я людини
29. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я
30. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я
31. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я
32. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я
33. Психогігієна і збереження здоров'я людини
34. Психологічний захист особистості
35. Усвідомлення себе і свого місця у світі
36. Соціальне здоров'я особистості
37. Захисні реакції і механізми особистості
38. Особистість і стрес
39. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення
40. Поняття професійного стресу та причини його виникнення
41. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях
42. Психологія впевненості особистості
43. Поняття про віру та довіру
44. Класифікація довірливих стосунків
45. Психологічні особливості впевненої в собі особистості
46. Психологія професійного довголіття
47. Основні шляхи розвитку особистості професіонала
48. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку
49. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя
50. Шляхи продовження професійного довголіття
51. Практична психологія здоров'я
52. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я

53. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я  
 54. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я

### ІНДИВІДУАЛЬНІ ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Пояснити, як співвідносяться між собою такі галузі: психологія здоров'я, психогігієна, психопрофілактика, медицина, медична психологія.
2. Подумайте, які риси особистості сприятимуть розвитку психосоматичних захворювань. Чому?
3. Навести приклади приказок, прислів'їв про здоров'я, здоровий спосіб життя.
4. Обґрунтувати існування різноманіття визначень поняття „здоров'я”.
5. Пояснити, яке значення має рухова активність для формування стану фізичного здоров'я людини?
6. Охарактеризувати риси організму людини як складної біологічної системи.
7. Законспектувати основні положення щодо психічної саморегуляції як невід'ємного компоненту здоров'я людини.
8. Ознайомитись з історією створення методик м'язової релаксації.
9. Охарактеризувати психологічні типи як форми психічного здоров'я.
10. Визначити ознаки та стадії перевтоми в навчальній діяльності.
11. Визначити умови виникнення нервово-психічних розладів у студентів.
12. Ознайомитись з методиками роботи керівника щодо визначення психічного здоров'я персоналу.
13. Законспектувати основні принципи, методи та напрямки роботи психолога при наданні психологічної допомоги в екстремальних умовах життєдіяльності.

### ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ

<b>Модульна контрольна робота до 1-го модулю</b>	
<b>1-й варіант</b>	<b>2-й варіант</b>
Дайте розширену відповідь на питання	
1. Критерії психічного здоров'я	1. Критерії фізичного здоров'я
2. Критерії соціального здоров'я	2. Критерії духовного здоров'я
3. Визначальні фактори здоров'я.	3. Становлення психології здоров'я
4. Епідеміологія.	4. Медична антропологія.

5. Гомеостаз –це...	5. Саморегуляція – це...
6. Оцінка стану здоров'я за Г.Л.Апанасенко..	6. Кількісний підхід до оцінки здоров'я за М.Амосовим..
7. Показники соціального здоров'я..	7. Вікові особливості стану здоров'я.
8. Компоненти здорового способу життя..	8. Шляхи формування здорового способу життя..

<b>Модульна контрольна робота до 2-го модулю</b>	
<b>1-й варіант</b>	<b>2-й варіант</b>
Написати есе на тему: «Здоров'я – найбільша цінність людини» або «Як зберегти і зміцнити здоров'я: поради психолога»	

### **ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАЛІКУ**

1. Психологія здоров'я як наука та її задачі.
2. Історія становлення психології здоров'я як самостійної галузі психології.
3. Внесок В.М. Бехтерева, Дж. Матараццо, М.М. Амосова, Д. Енджела, К. Дінейки, І.І. Брехмана, Г.С. Нікіфорова, В.А. Ананьєва, Г.Л. Апанасенко, В.П. Войтенко у розвиток психології здоров'я.
4. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками.
5. Співвідношення психогієни, психопрофілактики та психології здоров'я.
6. Поняття про здоров'я. Значення здоров'я та підходи до його вивчення.
7. Рівні здоров'я.
8. Критерії визначення стану здоров'я.
9. Групи психологічних факторів здоров'я. Незалежні фактори.
10. Поведінкові фактори здоров'я. .
11. Здоровий спосіб життя. Мотивуючі фактори здоров'я.
12. Фізичне здоров'я людини та його критерії оцінки.
13. Прояви самоорганізації тіла людини як біологічної системи. Поняття про гомеостаз.
14. Довготривала та короткочасна адаптація організму.
15. Фактори фізичного здоров'я. Фізичний розвиток.
16. Фізична підготовленість. Функціональна підготовленість.
17. Оцінка та самооцінка фізичного здоров'я.
18. Критерії оцінки фізичного здоров'я.
19. Самооцінка стану як суб'єктивний критерій оцінки здоров'я. Антропометричні, біохімічні, анатомічні та фізіологічні показники як складові об'єктивного критерію оцінки стану здоров'я.

20. Оцінка стану здоров'я за Г.Л. Апанасенко. Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я.
21. Кількісний підхід до оцінки здоров'я за М. Амосовим. Метод функціональних проб як об'єктивний підхід до оцінки функціональних резервів організму.
22. Проба Штанге. Проба Генча. ЖЄЛ.
23. Ортостатична проба. Проба РВС. Гарвардський степ-тест.
24. Здоров'я як соціальний феномен. Соціальний рівень індивідуального здоров'я.
25. Роль медичної статистики у характеристиці соціального здоров'я населення.
26. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.
27. Показники соціального здоров'я. Благополуччя популяції.
28. Структурні характеристики суспільств як детермінанти соціального здоров'я.
29. Соціальні класи та здоров'я людини.
30. Класовий градієнт здоров'я.
31. Стратифікаційна мобільність населення та здоров'я людини.
32. Статусна неконгруентність людини та її здоров'я.
33. Вікові особливості стану здоров'я.
34. Моделі пояснення гендерних відмінностей у здоров'ї.
35. Ставлення до здоров'я, його компоненти.
36. Компоненти здорового способу життя.
37. Мотиви дотримання здорового способу життя.
38. Шляхи формування здорового способу життя. Оцінка рівня задоволеності якістю життя.
39. Психічне здоров'я: поняття.
40. Властивості особистості як критерій оцінки психічного здоров'я.
41. Переважаючі психічні стани як критерій оцінки психічного здоров'я.
42. Адекватність психічного відображення як критерій оцінки психічного здоров'я.
43. Розумова працездатність як показник психічного здоров'я.
44. Психологічна стійкість особистості.
45. Емоційна стійкість особистості.
46. Психологічні типи як форми психічного здоров'я.
47. Групи психічного здоров'я, їх характеристика.
48. Психічне здоров'я студентів.
49. Психогігієна розумової праці та режиму дня.
50. Психічна саморегуляція та здоров'я.
51. Методи оптимізації психоемоційного стану.




- 52.Професійне здоров'я: поняття. Концепція психологічного забезпечення професійного здоров'я.
- 53.Професійне самовизначення. Фактори впливу на процес професійного самовизначення.
- 54.Професійна підготовка. Психолого-педагогічні принципи успішності професійної підготовки.
- 55.Професійна адаптація. Напрямки адаптації.
- 56.Критерії успішності первинної професійної адаптації.
- 57.Стрес у професійній діяльності. Типові стресори професійної діяльності.
- 58.Розвиток емоційної стійкості як шлях збереження професійного здоров'я.
- 59.Програма професійного самозбереження.
- 60.Професійне вигоряння. Причини вигоряння та ресурси його подолання.

---

## НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ»

**Опис дисципліни:** кредитів ECTS – 3; змістових модулів – 4;  
загальна кількість годин – 150;  
кількість годин самостійної роботи – 100.

**Форма підсумкового контролю:** екзамен.

 **Психофізіологія** – це галузь науки, яка вивчає закономірності співвідношення психологічного та фізіологічного для встановлення психофізіологічних механізмів життєдіяльності, поведінки, розвитку, навчання та праці людини.

### Мета та завдання курсу

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Екологічна психологія» являється формування у студентів теоретичних знань про основні напрямки і базові концепції сучасної психофізіології в дослідженнях людської психіки, знайомство з найбільш відомими підходами і поширеними методами психофізіологічних досліджень, набуття навичок порівняльного аналізу психічних і фізіологічних явищ, що наповнюють сутність людської особистості та інтегрування їх в область практичних задач психології праці, ергономіки, психогігієни, інженерної та клінічної психології.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни являються:

3. сформуванню уявлення про багаторівневість та багатовимірність феномену людської психіки, що потребує системного, інтегрованого підходу в його вивченні, аналізі, глибинному розумінні;
4. озброїти студентів знаннями про можливості сучасної науки у вивченні та практичному застосуванні психофізіологічних закономірностей, акцентуючи їх увагу на потенційних ресурсах людського організму в реалізації психічних функцій, здібностей і задатків відносно базових детермінант становлення й розвитку особистості;
5. сприяти формуванню практичної спрямованості в актуалізації набутих знань шляхом співвіднесення теоретичних уявлень про феномен психіки зі знаннями про основні функціонально-фізіологічні системи, про системність організації і функціонування психіки взагалі.
- 6.

## Перелік знань і умінь

У результаті вивчення курсу студент має:

### *знати:*

фундаментальні положення і прикладні аспекти психофізіології;  
основи взаємодії та координації регуляторних механізмів і систем;  
психофізіологічні основи індивідуальних відмінностей;  
сучасне визначення психофізіологічних процесів і станів;  
психофізіологічне забезпечення діяльності; основи психічного і фізичного здоров'я;

### *уміти:*

- формувати комплекс психодіагностичних процедур з метою оцінки особистісних якостей, психічних станів і процесів;
- визначати особливості психофізичного розвитку людини;
- визначати особливості когнітивної сфери; діагностувати індивідуально-типологічні властивості;
- використовувати психофізіологічні методи для діагностики емоційних станів;
- визначати рівень фізичної і розумової працездатності;
- оцінювати функціональний стан психофізіологічних систем і цілого організму відповідно до специфіки професійної діяльності.

## Тематичний план курсу

### *Змістовий модуль 1. Нейрофізіологічні механізми діяльності мозку.*

#### *Тема 1. Предмет, завдання та актуальність розвитку психофізіології.*

Завдання, зміст і перспективи розвитку психофізіології. Історія становлення психофізіології. Психофізичний паралелізм. Психофізіологічна проблема. Сучасні проблеми психофізіології (проблема активності, вибірковості, змістовності). Науково-практичні проблеми розвитку психофізіології. Головні поняття і категорії психофізіології. Зв'язок психофізіології з іншими науками. Стан психофізіологічного забезпечення в Україні.

**Тема 2. Сучасні методи дослідження в психофізіології.** Реєстрація імпульсної активності нервових клітин. Електроенцефалограма. Артефакти (технічні та біологічні). Магнітоенцефалограма. Позитронно-емісійна томографія мозку. Ядерна магнітна резонансна інтроскопія.

Електроокулограма. Електроміограма. Реєстрація електричної активності шкіри (метод Фере, метод Тарханова). Поліграфні дослідження. Реєстрація показників серцево-судинної системи. Самооцінка параметрів психофізіологічного стану.

**Тема 3. Пристосувальні функції і біологічні системи організму: поняття “гомеостазу” та “функціональної системи” в психофізіології.** Визначення поняття гомеостазу та рівнів його біологічного прояву. Психофізіологічна сутність гомеостазу. Регуляція гомеостазу в організмі. Методологічне значення поняття “функція” в фізіології. Визначення та методологічне значення поняття “функціональна система”. Сутність ознаки, структура та системотворний чинник “функціональної системи” у теорії П.К. Анохіна. Вузлові механізми функціональної системи по П.К. Анохіну. Переваги теорії функціональної системи над вченням про рефлекси та її значення для сучасної прикладної психофізіології.

**Тема 4. Психофізіологія і фізіологія вищої нервової діяльності в психології.** Тіло і свідомість: психосоматичні співвідношення. Психофізіологічна проблема. Нейрональний напрям сучасної психофізіології. Визначення, предмет та основних задач нейронального напрямку сучасної психофізіології. Функціональний принцип організації нервової системи. Центральна та вегетативна нервова система.

**Тема 5. Нейрофізіологічні основи психічної діяльності.** Основою психічного світу є свідомість, мислення, інтелектуальна діяльність людини, що представляють собою вищу форму адаптивного пристосувального поведінки. Психічна діяльність – якісно новий, більш високий, ніж умовно-рефлекторне поведінка, рівень вищої нервової діяльності, властивий людині.

**Тема 6. Кора головного мозку у психофізіологічних дослідженнях.** Загальні уявлення про електричну активність мозку. Історія виникнення електроенцефалографії. Біоритми ЕЕГ, їх амплітудно-частотна характеристика. Походження і механізми біоритміки кори головного мозку. Впливи на прояви біоелектричної активності мозку у функціональних станах бадьорості, сну, стомлюваності. Монополярний і біполярний способи запису ЕЕГ. Відведення електропотенціалів мозку за міжнародною системою «10-20». Обробка, аналіз та інтерпретація біопотенціалів електроенцефалограми.

## **Змістовий модуль 2. Оцінка та корекція робочих станів.**

**Тема 7. Психофізіологія станів людини.** Стан як системні реакції. Функції станів. Фазність розвитку станів. Властивості і характеристики станів. Стани та індивідуальні властивості людини. Різноманітність підходів до класифікації станів. Активаційні стани. Стан відносного спокою. Оптимальний робочий стан. Стан парабіозу. Психічні стани. Мотиваційно-вольові стани. Емоційні стани. Комунікативні емоційні стани. Характеристика негативних психофізіологічних станів. Стан монотонії. Стан психічного напруження.

„Мертва точка”. „Друге дихання”. Діагностика та регуляція психофізіологічних станів.

**Тема 8. Психофізіологія функціональних станів. Функціональні стани людини** Загальна характеристика функціональних станів. Функціональні стани та особливості нервової системи. Фактори, які впливають на функціональні стани. Характеристика окремих функціональних станів під час діяльності. Індивідуальні кількісні методи оцінки функціональних станів, працездатності та психофізіологічних особливостей особистості. Залежність успішної праці, навчання, творчості, фізичного і психічного здоров'я від функціонального стану. Системні підходи до визначення функціональних станів організму. Нормальний, граничний і патологічний функціональні стани. Теорія функціональної системи за П. К. Анохіним: передбачуваний результат як системоутворюючий фактор функціональної системи. Вплив емоційного напруження на функціональний стан та його роботу.

**Тема 9. Психофізіологічна характеристика станів функціонального напруження.** Напруженість організму — інтегрований психофізіологічний стан. Стоплення як стан і захисна реакція організму від виснаження. Спільність і відмінність функціонального напруження при фізичній і розумовій праці. Перенапруження як гранична межа між нормою і патологією. Перевтома як генералізований патофізіологічний процес, коли порушується оптимум взаємовідносин між фізіологічними системами.

**Тема 10. Психофізіологічний відбір. Психофізіологічна підготовка.** Психофізіологічний відбір — складова професійного відбору для виявлення здібностей і якостей, що відповідають вимогам певної діяльності. Взаємозв'язок відбору психофізіологічного з іншими видами професійного відбору (медичним, соціальна-психологічним, освітнім, фізичним). Принципи психофізіологічного відбору (активність, практичність, надійність, валідність). Зміст професіограми діяльності. Вимоги до спеціаліста-психофізіолога на виробництві. Формування нових нервових зв'язків, створення динамічних спеціалізованих стереотипів, певних фізіологічних проявів — основа психофізіологічної підготовки, її компоненти: сенсорний, розумовий, руховий та вегетативний. Особливості конструювання психофізіологічної підготовки.

### **Змістовий модуль 3. Психофізіологічні основи психічних процесів.**

**Тема 11. Психофізіологія сенсорних процесів.** Сенсорні системи у життєдіяльності людини. Пороги чутливості сенсорних систем за їх модульностями та їх вимірювання в психофізіології і психофізиці. Явища адаптації та сенсibiliзації сенсорних систем у психофізіологічному контексті. Сенсорика і координація рухів. Психофізіологічні аспекти відчуття. Основні властивості відчуттів. Психологія сприймання. Психофізіологічні аспекти сприймання. Властивості сприймання.

**Тема 12. Психофізіологія пізнавальних процесів.** Психофізіологія пам'яті. Пам'ять, енграма, консолідація, реверберація. Короткочасна і довготривала пам'ять. Концепція станів пам'яті. Організація активної пам'яті. Пасивна (латентна пам'ять). Основні етапи фіксації інформації в пам'яті (формування енграми; сортування і виділення нової інформації; довгострокове зберігання значущої інформації). Рівні існування енграм. Розподіл пам'яті по структурах мозку. Нейрофізіологічні механізми розподіленості енграм. Концепція інформаційного змісту пам'яті (декларативна, недеklarативна). Сліди пам'яті і електроенцефалограма людини.

Психофізіологія уваги. Увага, обсяг, розподіл, стійкість, переключення. Мимовільна, довільна та післядовільна увага. Теоретичні моделі уваги (модель фільтра Д. Бродмента, модель двохстадійної фільтрації А. Трейсмана, модель Дж. Дойч і Д. Дойч).

Психофізіологія мовлення. Три основні функції мовлення (комунікативна, регулююча, програмуюча). Три системи у периферичних органах мовлення (енергетична система, генераторна система, резонаторна).

Психофізіологія мислення. Розумові операції (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і абстрагування). Форми мислення (наочно-дієве, образне, абстрактно-логічне – індуктивне, дедуктивне).

#### ***Змістовий модуль 4. Особливості психофізіологічних функцій.***

**Тема 13. Психофізіологічні функції людини.** Сенсорна, моторна та мнемічна психофізіологічні функції. Розвиток психофізіологічних функцій, процес якісних перетворень міжфункціональних і внутрішньо-функціональних структур. Вікові особливості розвитку та зміни сенсорної, моторної та мнемічної психофізіологічних функцій.

**Тема 14. Сенсомоторика у психофізіологічних дослідженнях.** Дослідження рухового апарату в психофізіології. Сучасні методичні підходи у психофізіологічних дослідженнях психомоторики людини. Сенсомоторні реакції. Структурні складові сенсомоторної реакції: латентний період, моторний компонент, балістична частина реакції, корекція руху.

#### **Рекомендована література**

##### ***Базова***

1. Волынкина Г.Ю., Суворов Н.Ф. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека. – Л.: Наука, 1981. – 143 с.
2. Данилова Н.Н. Психофизиология. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 373 с.
3. Данилова Н.Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 286 с.

4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Игишева Л.Н., Литвинова Н.А., Федоров А.И. Практикум по психофизиологической диагностике. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.
5. Кокун О.М. Психофизиология. Навчальний посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
6. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во МГУ, 1994. – 200 с.
7. Марютина Т. М., Ермолаев О. Ю. Введение в психофизиологию. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. — 400 с.
8. Методика и техника психофизиологического эксперимента / Под ред. В.Г. Волкова, М.: Наука, 1987. – 102 с.
9. Милнер П. Физиологическая психология. – М.: Мир, 1973. – 678 с.
10. Психофизиология / Под ред. Ю.И. Александрова. – С-Пб: Питер, 2001. – 496 с.
11. Симонов П.В. Адаптивные функции эмоций// Физиология человека. – 1996. – Т.22. - №2. – С. 5-9.
12. Тітов І.Г. Вступ до психофізіології: навч. посіб. / І.Г.Тітов. – К.: Академвидав, 2011. – 296 с. – (Серія "Альма-матер").
13. Філімонова Н.Б. Комп'ютерна експрес-методика для визначення психофізіологічного стану людини /Зб. матеріалів конф. “Культура здоров'я як предмет освіти”. – Херсон, 2000. – С.204-209.
14. Хомская Е.Д. Нейропсихология. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2006. – 389 с.

### *Допоміжна*

5. Горго Ю.П, Чайченко Г.М., Маліков М.В. Прикладна психофізіологія людини: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2005.– 193 с.
6. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – С-Пб.: Питер, 2000. – 320 с.
7. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. - СПб.: Питер, 2001.- 464 с.
8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с..
9. Клементьев А.М. Психофизиология. Учебное пособие для студентов-психологов заочной формы обучения. - Иркутск: Изд-во ИрГТУ. - 2005.- 78 с.
10. Ковалев В.В. Психитрия детского возраста. – М.: Медицина, 1979. – 612 с.
11. Макаренко Н.В. Психофизиологические функции человека и операторский труд. – К.: Наукова думка, 1991. – 216 с.
12. Макаренко Н.В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. - К.: Просвіта, 1996. - 336 с.

13. Максимова Н.Ю., Малютина Е.Л., Пискун В.М. Основы детской патопсихологии: Учебное пособие. – К.: НППЦ Перспектива, 1999. – 432 с.
14. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – С-Пб: Питер, 2000. – 560 с.
15. Черенкова Л.В., Краснощекова Е.И., Соколова Л.В. Психофизиология в схемах и комментариях / Под ред. А.С. Батуева. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.: ил. – (Серия "Учебное пособие")

### **Інформаційні ресурси**

<http://neuroscience.ru> – последние события в мире нейронауки;  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> - поиск научных публикаций на англ.яз.;  
<http://univertv.ru/> – видеозаписи лекций специалистов разных областей науки;  
<http://www.readwritethink.org> – бесплатные технологии в помощь учителю.

## **Інструкція до виконання самостійної роботи**

У процесі завсоєння курсу «Фізіологічні основи психічної саморегуляції» використовуються такі **види** самостійної роботи:

1. практичні завдання;
2. підготовка виступів до семінарських занять;
3. підготовка реферату з елементами наукового дослідження та його презентація.

### **Зверніть увагу!**

**1. Практичні завдання, що виносяться на самостійне опрацювання** оформляти в окремому зошиті для практичних робіт. **Обов'язкове завдання.**

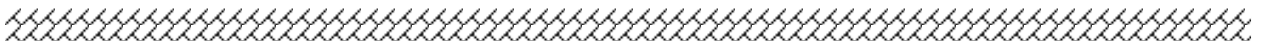
**2. Реферативна робота.** Упродовж семестру студент має підготувати **один** реферат, самостійно обравши одну із запропонованих тем. Результати роботи оформляються у вигляді реферату, вимоги до його написання подано у Додатку Б. **Обов'язкове завдання.**

**3. Поточний контроль** передбачає виконання трьох МКР, які містять два варіанти (варто обрати один). Виконати необхідно усі **чотири контрольні роботи.** **Обов'язкове завдання.**

**4.** До екзамену необхідно подати **конспект лекцій.** **Обов'язкове завдання.**



**Виконані завдання заносяться до щоденника індивідуальної роботи (Додаток А) та подаються викладачеві разом із конспектом лекцій у визначені терміни.**



**ПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ  
НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

**ЗАНЯТТЯ 1. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОФІЗІОЛОГІЇ**

**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** поліграфічна реєстрація, електроенцефалографія, реєстрація викликаних потенціалів мозку або ПСС-потенціалів, пов'язаних з подією, реєстрація серцевого ритму і ритму дихання, реєстрація шкіряно-гальванічної реакції і реакції судин (плетизмографія), рухів м'язів (зокрема очних — міограм) і електричної активності сітківки (ретинографія).

**МЕТА:** На цьому занятті студенти знайомляться з деякими питаннями методології: організація дослідження, етапи дослідження, вибір об'єкта дослідження і його методів, обробка даних.

**ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА**  
(виконання письмової роботи)

Заповнити таблицю:

Назва психофізіологічного методу	Сутність психофізіологічного методу	Технологія застосування

**ЗАНЯТТЯ 2 – 6. ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ І ФІЗІОЛОГІЯ ВИЩОЇ  
НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** сила нервової системи, сильний тип нервової системи, слабкий тип нервової системи, врівноваженість нервових процесів, рухливість нервових процесів, психодинамічні характеристики нервових процесів, психологічні прояви властивостей нервової системи.

**МЕТА:** На цих заняттях студенти знайомляться з основними фізіологічними, психодинамічними та психологічними проявами властивостей нервових процесів.

## **ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА** (виконання лабораторних робіт)

### **Лабораторна робота №1**

#### ***Визначення сили ЦНС за допомогою теппінг-тесту***

*Мета:* визначення сили ЦНС.

*Обладнання:* таблиці, олівці, секундомір.

Сила нервових процесів є показником працездатності нервових клітин і центральної нервової системи в цілому. Сильна нервова система витримує більші по величині і тривалості навантаження, ніж слабка. Але слабка нервова система є чутливішою. Методика визначення сили ЦНС. Їїна основана на визначенні динаміки максимального темпу рухів рук. Дослід проводиться послідовно спочатку правою, потім лівою рукою. Для дослідження попередньо заготовлюється бланк. Надрукувати «Протокол» з квадратами 2.5 x 2.5 см. (по 9 клітинок) 6 штук і включає обробку результатів (таблицю без цифр).

*Процедура діагностики.* Методика допускає фронтальне дослідження.

#### *Хід роботи*

- Заготовлюється протокол дослідження.
- Виконання роботи згідно інструкції.
- Обробка та аналіз результатів результатів.
- Висновки.

Інструкція «За моїм сигналом ви повинні проставляти точки в кожному квадраті бланка. За відведений для кожного квадрата час (5сек.) ви повинні поставити в ньому якомога більше точок. Переходити з одного квадрата в інший будете по моїй команді, не перериваючи роботи і лише за напрямом годинникової стрілки, у порядку нумерації. Весь час працюєте в максимальному для себе темпі. Тепер візьміть у праву (для другої серії – ліву) руку олівець і поставте його над першим квадратом свого бланка. Увага, починаємо!»

По команді всі застукали. Експериментатор, спостерігаючи через 5 сек. дає команду «Перехід» після закінчення 5 сек. роботи в 6-му квадраті подається команда «Стоп! І жодного руху більше!». Записується словесний звіт випробовуваного і спостереження експериментатора.

Обробка 1. Підраховується кількість рухів (проставлених точок) у кожному квадраті і проставляється їх кількість у задану таблицю.

2. Використовуючи табличні дані, будується індивідуальний графік динаміки максимального темпу рухів. Він буде близьким до одного з наведених зразків, що на рис №1

3. На підставі типу кривої ставиться діагноз сили н. с. у відповідності до нижченаведених критеріїв аналізу:

- **Випуклий тип:** темп наростає до максимального в перші 10-15 сек. У 25-30 сек. може знизитися нижче початкового. Цей тип прямої характеризує сильну нервову систему випробовуваного.

- **Рівний тип:** максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи. Цей тип характеризує нервову систему середньої сили.

- **Низхідний тип:** максимальний темп знижується вже з другого 5-секундного відрізка і залишається на пониженому рівні протягом усієї роботи. Свідчить він про слабку нервову систему за якістю сили.

- **Проміжний тип:** спочатку зниження максимального темпу змінюється короткочасним зростанням темпу до початкового рівня. Внаслідок здатності до короткотривалої мобілізації така н.с. відноситься до середньо-слабкої за якістю сили нервової системи.

На підставі схожості індивідуального графіка з одним із заданих виставляється діагноз відносно вираженості сили як властивості нервової системи.

## Лабораторна робота № 2

### *Методика визначення врівноваженості процесів Ц.Н.С.*

#### *Визначення врівноваженості нервових процесів за результатами відтворення амплітуди рухів (графічний варіант)*

**Мета:** оцінити співвідношення процесів збудження і гальмування.

**Обладнання:** аркуш паперу, олівець, лінійка.

**Хід роботи:** Для виконання даного тесту потрібно мати аркуш паперу, олівець та лінійку. Спочатку обмежувачем креслить 5 однакових ліній до обмежувача довжиною від 10 до 20 мм, після чого він повторює це ж завдання без обмежувача. Далі потрібно повторити цю ж процедуру, але тепер потрібно накреслити лінії довжиною 45 - 60 мм, спочатку з обмежувачем, потім без нього. Обмежувачем не повинен знати довжину лінії у мм. Усі креслення проводять із закритими очима.

В протоколі дослідження слід зафіксувати величини помилок при відтворенні ліній з відповідними знаками (величину переводу із знаком „+”, величину „недоводу” із знаком “-”).

**Протокол дослідження**

Задана довжина (мм)	Показники	№ спроби				
		1	2	3	4	5
15	Відтворення, мм					
	Величина і «знак» помилки					
50	Відтворення, мм					
	Величина і «знак» помилки					

Користуючись наступними критеріями, зробіть висновок про співвідношення нервових процесів у обстежуваного.

**Критерії оцінки співвідношення процесів збудження і гальмування.**

1. Якщо у обстежуваного переважають збільшення коротких ліній, і зменшення довгих ліній, роблять висновок про врівноваженість нервових процесів.

2. Якщо у обстежуваного переважають в обох випадках перевищення необхідних довжин ліній, вважають, що у нього переважає збудження.

3. Якщо переважають „недоводи” ліній будь-якої довжини, то роблять висновок про переважання гальмування. У обстежуваних з домінуванням збудження сума збільшення при відтворенні ліній малої довжини більша від суми збільшень («переводів») при відтворенні ліній великої довжини.

4. У обстежуваних з домінуванням гальмування сума зменшення при відтворенні ліній великої довжини більше за суму зменшень («недоводів») при відтворенні ліній малої довжини.

**Лабораторна робота № 3**

***Визначення рухливості нервових процесів за допомогою кінематричної методики (графічний варіант)***

В основі цієї методики, запропонованої Е.П. Ільїним у 1972 році лежить дослідження швидкості зникнення збудження і гальмування в нервовій системі при зміні одного процесу на інший. Тут наводиться графічний варіант цієї

методики.

Рухливість нервової системи – це швидкість зміни процесів збудження процесами гальмування і навпаки. Діагноз про швидкість зміни цих процесів можна поставити на підставі того, як розвивається протилежний процес.

*Закономірність психофізіологічних процесів*, що лежать в основі даної методики виражається наступним: збільшення амплітуди руху який здійснюється людиною, викликається у неї процесами збудження, а зменшення амплітуди, зазвичай, зумовлюється гальмуванням. Якщо чергувати збільшення і зменшення амплітуд, то реакції гальмування і збудження заважатимуть здійсненню одна одній тим більше, чим більше виражена інертність, як властивість ЦНС – і навпаки, чим більша рухливість, тим швидшими, а значить і точнішими будуть реакції, що протилежно змінюються.

#### *Хід роботи*

- Заготовлюється протокол дослідження.
- Виконання роботи згідно інструкції.
- Обробка та аналіз результатів результатів.
- Висновки.

**Мета роботи:** визначити рухливість нервових процесів обстежуваного.

**Обладнання:** міліметровий папір, олівець, лінійка.

**Хід роботи:** Обстежуваному дається завдання накреслити на міліметровому папері із закритими очима маленьку пряму лінію (15 - 25 мм). Далі він креслить лінії (не відкриваючи очей), спочатку більшої, потім меншої довжини за обрану. Повторивши весь цей цикл, обстежуваний в наступних двох циклах починає із зменшення обраної довжини лінії, а наступним рухом збільшує вибрану амплітуду. Та сама процедура повторюється із лінією великої довжини (50 - 70 мм). В результаті виходить наступна програма рухів обстежуваного. На малій довжині:

1 цикл: а) обрати довжину; б) збільшити її; в) зменшити її. Повторити 2 рази.

2 цикл: а) обрати довжину, б) зменшити її; в) збільшити її. Повторити 2 рази.

На великій довжині 1-й і 2-й цикли повторюються за такою ж схемою.

Після виконання обстежуваним завдання експериментатор вимірює довжину кожної лінії з точністю до 0,5 мм і робить розрахунки. Приклад протоколу обстеження приведений у таблиці

Таблиця

Обрана довжина лінії, мм	Довжина ліній при додаванні та відніманні, мм	Різниця довжини, мм	Сума різниць	Загальна сума різниць

	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
21	+23	-18	+2	-3	+4	-5		(-5)+(-8)= = -13 Б2
22	+24	-20	+2	-2			+4+6=+10	
24	-21	+27	-3	+3	-7	+8	А1	
20	-16	+25	-4	+5				
63	+68	-59	+5	-4	+6	-8	(-7)+(-11)= = -18 Б1	
65	+66	-61	+1	-4				+8+4=+12
62	-57	+64	-5	+2	-11	+4		А2
67	-61	+69	-6	+2				

Критерії для оцінки: висновок про швидкість зникнення збудження і гальмування ставиться на основі того, наскільки легко розвивається протилежний процес. Якщо після додавання диференційний поріг при відніманні стає меншим, ніж у спробі без випередження додавання перед відніманням (порівнюються величини із знаком мінус у колонці Б із такими в колонці А), то збудження після додавання ще не зникло і заважає зменшенню довжини лінії, тобто розвитку гальмівної реакції. Якщо після додавання величина віднімання залишається такою самою, як і без попереднього додавання, то збудження вже встигло зникнути. У разі якщо величина зменшення довжини після попереднього збільшення стала навіть більшою, то збудження не тільки не зникло, але за механізмом негативної індукції змінилося на гальмування. На цьому фоні зменшення довжини відбувається в умовах полегшення.

Так само розглядаються і співвідношення між величинами із знаком „плюс”: якщо після попереднього віднімання величина додавання зменшується, то слідовий процес ще не зник; якщо величина додавання однакова, то гальмівний процес зник; а якщо величина додавання стала більшою, то за механізмом послідовної індукції негативна фаза перейшла в позитивну та полегшила додавання амплітуди руху.

Для полегшення постановки діагнозу можна використовувати наступний ключ:

Для використання ключа необхідно цифрам, представленим в колонці „загальна сума різниць” присвоїти позначення літерами (А1, А2, Б1, Б2) так як це зроблено в таблиці.

Якщо  $B1 > B2$ , то у суб'єкта має місце тривале зберігання процесу збудження – інертність збудження.

Якщо  $B1 < B2$ , у суб'єкта процес збудження зникає швидко – рухливість збудження.

Таким самим чином розпізнається і тривалість зберігання процесу гальмування, але уже шляхом порівняння величин при додаванні амплітуд:

Якщо  $A1 > A2$ , то у суб'єкта має місце тривале зберігання процесу гальмування – інертність гальмування.

Якщо  $A_1 < A_2$ , у суб'єкта процес гальмування зникає швидко – рухливість гальмування.

**Крім якісного критерію, що описаний вище, можна використовувати кількісний критерій, що вказує на ступінь вираження даної властивості.** Він отримується шляхом ділення  $A_1$  на  $A_2$ , та  $B_1$  на  $B_2$ . Якщо  $A_1/A_2$  ( $B_1/B_2$ )  $< 0,80$ , то суб'єкта відносять до групи з великою інертністю нервового процесу, якщо це відношення лежить в межах діапазону  $0,81-1,20$ , обстежуваного відносять до групи з середньою інертністю, якщо ж відношення  $A_1/A_2$  ( $B_1/B_2$ )  $> 1,20$ , то суб'єкта відносять до групи з малою інертністю, тобто до рухливого типу.

Оформлення протоколу: накреслити лінії (4 цикли), виміряти їх довжину, результати вимірювань і обчислень представити у вигляді таблиці. Зробити висновок щодо рухливості збудження і гальмування у обстежуваного.

#### **Лабораторна робота № 4**

##### ***Дослідження взаємозв'язку між темпераментом та типологічними властивостями нервової системи***

**Мета:** дослідити взаємозв'язок між темпераментом та типологічними властивостями нервової системи, використовуючи матеріали діагностики властивостей нервової системи за методиками Є.П. Ільїната та діагностики темперамента методикою Г. Айзенка

**Обладнання:** тест Г. Айзенка, таблиці, схеми.

Індивідуально-психологічні відмінності між людьми залежать від динамічних особливостей їх психіки — рівня інтенсивності психічних процесів і станів, швидкості їх перебігу. Ці відмінності виявляються в загальній активності людини, її моториці, емоційності і відзначаються достатньою постійністю. Сукупність індивідуальних особливостей, які характеризують динамічну та емоційну сторони поведінки, діяльності і спілкування людини, називається темпераментом (від латинського tempero - змішую в належному співвідношенні). Темперамент залежить від типу вищої нервової діяльності.

Тип вищої нервової діяльності — це сплав вроджених та індивідуально набутих властивостей процесів збудження і гальмування. Такими властивостями нервових процесів є сила, врівноваженість і рухливість. Поєднання цих властивостей створює певний тип нервової системи, який обумовлює і тип темпераменту, тобто індивідуальні особливості протікання психічних процесів. Дослідження властивостей нервової системи, здійснені в межах нервової теорії темпераменту, довели складність їх структури, зумовлену багатоаспектністю роботи мозку. На сьогодні зроблено багато робіт, в яких досліджували зв'язок між властивостями темпераменту та типологічними властивостями нервової системи. Так, зокрема, встановлено, що люди з великим рівнем за шкалою нейротизму мають переважно слабкий тип нервової

системи та високу рухливість нервових процесів. Тоді як зв'язок такого параметра темпераменту, як рівень інтро-екстраверсії, поки що не вдалося однозначно пов'язати з якимось проявом властивості нервової системи.

### *Хід роботи*

Завдання 1. Використовуючи матеріали діагностики властивостей нервової системи (сили, врівноваженості, рухливості), вивести тип свого темпераменту за схемою І.П. Павлова (типологія І.П. Павлова додається).

Завдання 2. Протестуватися за методикою Г. Айзенка, та використовуючи «круг Айзенка» (додається), визначити власний темперамент. Порівняти його з матеріалами за методом самоспостереження.

Завдання 3. Проаналізувати (детально описати) результати діагностики темпераменту за методиками Є.П. Ільїна (психологія І.П. Павлова), та за методикою Г. Айзенка ( по «кругу Айзенка») кожен окремо та зробити висновки, обґрунтувати їх. Дати розгорнуту характеристику свого темпераменту, письмово обґрунтувати.

Порівнюючи типи нервової системи з традиційною, класичною типологією Гіппократа - Галена, російський фізіолог І.П. Павлов співвідносив тип ВНД з типом темпераменту таким чином:

- слабка нервова система – слабкий тип → меланхолік;
- сильна, неврівноважена нервова система – нестримний тип → холерик;
- сильна врівноважена рухлива нервова система – живий (жвавий) тип → сангвінік;
- сильна врівноважена інертна система – інертний, спокійний тип → флегматик.

Меланхоліку властиві сповільненість рухів, стриманість у мові, низький рівень психічної активності, схильність до глибоких переживань, замкненість, некоммунікбельність.

Людина холеричного темпераменту енергійна, неврівноважена, схильна до бурхливих емоцій, швидких рухів, різких змін настрою, пристрасна в роботі, здатна до лідерства.

Сангвініку властиві висока психічна активність, врівноваженість, швидка зміна вражень, легкість і гнучкість у спілкуванні.

Флегматик відзначається деякою повільністю, інертністю, стійким настроєм, постійністю і глибиною почуттів, розміреними діями і мовою, серйозністю, наполегливістю в роботі.

Отже, той чи інший тип ВНД складає фізіологічну основу темпераменту.



## Визначення властивостей і типу темпераменту за тестом Айзенка.

Г. Айзенк побудував свою теорію типів темпераменту, виходячи з опису поведінки екстравертів та інтровертів, з одного боку, та осіб із високим та низьким нейротизмом, з другого. Тип темпераменту, за Айзенком, являє собою один із 4-х квадрантів при перетині двох ортогональних шкал: 1) екстраверсія-інтроверсія; 2) Емоційна стабільність-лабільність. Перша шкала характеризує індивіду з боку відкритості до „зовнішнього” світу, друга – з боку його емоційної стійкості.

Показник інтроверсія-екстраверсія характеризує індивідуально-типологічну орієнтацію людини або (переважно) на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія) або на внутрішній суб'єктивний світ (інтроверсія). Прийнято вважати, що екстравертам притаманні товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність, але мала наполегливість, та висока соціальна адаптованість. Екстраверти зазвичай володіють зовнішньою привабливістю, прямолінійні у судженнях, як правило, орієнтуються на зовнішню оцінку. Добре справляються з роботою, що вимагає швидкого прийняття рішень.

Інтровертам притаманні – нетовариськість, замкненість, соціальна пасивність (при достатньо великій наполегливості), схильність до самоаналізу та труднощі у соціальній адаптації. Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, більш обережні, охайні і педантичні.

Амбівертам притаманні риси екстраверсії та інтроверсії.

Показник нейротизму характеризує людину з боку його емоційної стійкості (стабільності). Цей показник також біполярний і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, що характеризуються надзвичайною емоційною стійкістю, доброю адаптованістю (показник 0-11 по шкалі нейротизму), а на іншому –нервозний, нестійкий та погано адаптований тип (14-24).

Емоційно стійкі (стабільні) люди, не схильні до тривоги, стійкі по відношенню до зовнішніх впливів, викликають довіру, схильні до лідерства.

Емоційно нестійкі (невротичні) – чутливі, емоційні, тривожні, схильні болісно переживати невдачі та розстроюватись через дрібниці.

*Процедура дослідження.* Відповісти на 57 питань опитувальника Айзенка, ставлячи «1» у разі стверджувальної відповіді, і «0» у разі негативної відповіді. Користуючись кодом отримати результати по шкалам інтроверсії та нейротизму, записати їх у зошит. Побудувати шкалу координат, відклавши по осі ординат кількість балів по шкалі нейротизм (1-24), по осі абсцис – кількість балів по шкалі інтроверсії (1-24). Перетин обох шкал проходить через число 12. Так, у верхньому правому куті розмістяться холерики (нестабільні екстраверти); у нижньому правому куті – сангвініки (емоційно стабільні екстраверти); в нижньому лівому квадранті – флегматики (емоційно стійкі

інтроверти); у верхньому лівому квадранті – меланхоліки (емоційно нестійкі інтроверти)

### Тест Айзенка

Зараз вам буде запропонований ряд запитань, що стосуються вашого здоров'я та характеру. На кожне питання Ви повинні відповісти стверджувально (вірно - 1) чи негативно (невірно - 0). Не витрачайте час на роздуми. Найбільш природною є та реакція, що першою спадає вам на думку. Якщо ви можете відповісти на питання як "вірно", так і "невірно", обирайте рішення згідно того, що трапляється частіше.

1. Чи часто Ви відчуваєте тягу до нових вражень, для того, щоб "збадьоритись", відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, що Вас зрозуміють, зможуть підбадьорити чи втішити?
3. Ви людина безтурботна?
4. Чи не відчуваєте Ви, що вам дуже важко відповідати "ні"?
5. Чи обдумуєте Ви свої справи не поспішаючи перед тим, як що-небудь почати?
6. Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки (незалежно від того, зручно це вам чи ні)?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Звичайно Ви дієте і говорите швидко, не роздумуючи?
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасливою людиною без серйозних на те причин?
10. Зробили б Ви майже усе, що завгодно, задля суперечки?
11. Чи виникає у Вас почуття зняквілості, коли Ви хочете познайомитись із людиною протилежної статі, яка вам симпатична?
12. Чи буває, що виходите Ви з себе, розлютившись?
13. Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви турбуєтеся через те, що зробили чи сказали щось таке, чого не варто було б робити чи говорити?
15. Звичайно Ви віддаєте перевагу книзі зустрічам з людьми? 16. Чи легко вас задіти?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у вас іноді думки, які б Ви хотіли приховати від інших?
19. Чи вірно, що Ви іноді повні енергії так, що все горить у руках, а іноді зовсім мляві?
20. Ви б воліли мати поменше друзів, але зате особливо близьких Вам?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же? 23. Чи часто Вас турбує почуття провини?

24. Чи усі ваші звички гарні і бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в товаристві?
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою і чуттєвою?
27. Чи вважають вас людиною живою і веселою?
28. Чи часто, зробивши яку-небудь важливу справу, Ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?
29. Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?
30. Ви іноді говорите неправду?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
32. Якщо Ви хочете довідатися про що-небудь, то Вам краще прочитати про це в книжці, ніж запитати?
33. Чи бувають у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає від вас постійної уваги?
35. Ч
37. Вам неприємно знаходитися в товаристві, де жартують один над одним?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкості дій?
40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу якихось неприємних подій, що могли б відбутися?
41. Ви ходите повільно і неквапливо?
42. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення чи на роботу?
43. Чи часто вам сняться кошмари?
44. Чи бувають у Вас приступи тремтіння?
36. Чи завжди Ви платили б за провіз багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?. Чи вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не упустили випадку поговорити з незнайомою людиною?
45. Чи турбують вас які-небудь болі?
46. Ви б почували себе дуже нещасливим, якби тривалий час були позбавлені вільного спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Є чи серед Ваших знайомих люди, що Вам явно не подобаються?
49. Чи можете Ви сказати, що Ви дуже упевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтеся, коли люди вказують на Ваші помилки в роботі чи на Ваші особисті упущення?
51. Ви вважаєте, що важко одержати справжнє задоволення від вечірки?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірше за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, у яких не розбираєтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

### Опрацювання результатів тесту.

Поставте собі 1 бал за кожне співпадіння ваших відповідей із наступними номерами запитань.

Щирість:

Так - №6, 24, 36 Ні - № 12,18,30,42,48,54.

Якщо ви набрали за цією шкалою більше 4-х балів, це означає що ваші відповіді були не завжди щирими і свідчить про тенденцію орієнтуватися на створення гарного враження про себе.

Екстраверсія:

Так: - №1,3,8,10,13,17,22,25,27,39,44,46,49,53,56 Ні - №5,15,20,29,32,34,37,41,51.

Нейротизм:

Так - №2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43,45,47,50,52,55,57.

Бали	Шкала інтро-екстраверсії	Бали	Шкала нейротизму
1-6	Інтроверт	1-10	Емоційно стійкі
7-10	Потенційний інтроверт		
11-14	Амбіверт	11-14	Середній
15-18	Потенційний екстраверт	15-18	Емоційно нестійкі
19-24	Екстраверт	19-24	Дуже нестійкі

Оформлення протоколу: визначити місцезнаходження ваших показників у системі координат і свій тип темпераменту за тестом Айзенка. Порівняти тип темпераменту за Айзенком із типом ВНД за І.П. Павловим. Нанесіть на графік значення, отримані однокласниками, охарактеризуйте «психофізіологічний профіль» групи. Вкажіть, які види діяльності краще виконувати особам із даним темпераментом, в чому полягає особливість їх моторної, емоційної сфери. За яких умов найкраще проявляються індивідуально-типологічні відмінності між людьми в колективі?

### Лабораторна робота № 5.

#### *Визначення профілю функціональної міжпівкульної асиметрії*

*Мета роботи:* освоєння методики вивчення профілю функціональної міжпівкульової асиметрії за допомогою опосередкованих тестів; оцінити індивідуальний профіль міжпівкульової асиметрії.

*Обладнання:* бланки з роздрукованими питаннями для визначення моторних та сенсорних асиметрій; шнурок довжиною 15 см; пляшка з корком на закрутці; штангенциркуль; 2 фломастери; 5 гвинтів з гайками; 3 бланка формату А4 розділені на 6 квадратів; рулетка 5 м, карточка з отвором, лампа, наручний годинник, комп'ютер з навушниками, аудіо файл для дихотичного прослуховування.

### Хід роботи

5 Обстежуваному пропонують заповнити бланк з питаннями для визначення функціональної асиметрії рук (детальний опис проб, дано в додатку 1). По мірі заповнення обстежуваній виконує ряд функціональних проб: проби № 1-10 розраховані на самостійне виконання, проби № 11-20 виконують під керівництвом викладача одночасно з іншими студентами. При необхідності обстежуваному надають додаткові матеріали (ножиці, м'яч, ластик, молоток, сірники, голку з ниткою). В графу «результати» напроти кожної проби вносять позначення літерою: П - якщо в даному тесті виявлена перевага правої руки, Л – лівої руки, О – переваги не виявлено.

6 Після виконання теппінг-тесту №1 (проба № 20 в додатку 1) підраховують кількість крапок в кожному квадраті та будують графік працездатності для правої і лівої рук (за віссю абсцис – 5 с проміжки часу, за віссю ординат – кількість крапок в кожному квадраті). Оцінюють динаміку працездатності кожної руки по мірі виконання теппінг-тесту, втомлюваність і загальну кількість крапок, проставлених правою і лівою рукою.

- Після виконання теппінг-тесту №2 (проба № 20 в додатку 1) підраховують кількість крапок, поставлених обстежуваним за 15 с правою і лівою рукою при виконанні кожного завдання. Для виявлення ведучої руки використовують результати 1-го (нанесення крапок із зручною швидкістю) і 2-го (нанесення крапок із максимальною швидкістю) завдання. Окремо порівнюють результати 2-го і 3-го завдання (із скоромовкою). Для цього кількість крапок, нанесених у 2-му завданні приймають за 100% (окремо для правої і лівої рук) і оцінюють зміну кількості крапок (в %), нанесених одночасно промовлянням скоромовки відносно цього значення.

- За результатами всіх 20 проб проводять кількісне визначення асиметрії рук – обчислюють співчинник за наступною формулою:

$$KA = ((E_P - E_L) / (E_P + E_L + E_O)) \times 100,$$

де  $E_P$  – кількість тестів, в яких переважає права рука;  $E_L$  – кількість тестів із перевагою лівої руки;

$E_O$  – кількість проб, де перевага лівої чи правої рук були відсутні. Значення співчинника можуть бути додатними до +100 у праворуких та від'ємними до -100 у ліворуких. Значення  $KA > +15$  розцінюється за праворукість, значення  $KA < -15$  розцінюється за ліворукість, значення  $KA$  від -15 до +15 розцінюється як амбідекстрія.

- Обстежуваному пропонують виконати ряд функціональних проб для визначення функціональної асиметрії ніг (див. додаток 2). Отримані дані вносять у вигляді літерних позначень (див. пункт 1) в графу «результати». Проби № 1-9 розраховані на самостійне виконання, пробу № 10 виконують під керівництвом викладача одночасно з іншими студентами.

- Аналогічно до обчислення співчинника асиметрії рук проводять кількісне визначення асиметрії ніг. Критерії для визначення ведучої ноги аналогічні наведеним в п.4.

- Обстежуваному пропонують виконати ряд функціональних проб для визначення функціональної асиметрії очей (див. додаток 3). Оформлення та критерії оцінки результатів такі самі як в попередніх дослідах.

- Обстежуваному пропонують виконати ряд функціональних проб для визначення функціональної асиметрії вух (див. додаток 4). Отримані дані вносять у вигляді літерних позначень (див. пункт 1) в графу «результати».

- Кількісне визначення сенсорної асиметрії проводять тільки за результатами дихотичного прослуховування (проба №5). При розрахункові співчинника враховують загальну кількість відтворених слів. Визначення слів, поданих в праве і ліве вухо проводять за допомогою спеціальної таблиці. Співчинник обраховують за наступною формулою:

$$KA = ((E_{\text{П}} - E_{\text{Л}}) / (E_{\text{П}} + E_{\text{Л}})) \times 100,$$

де  $E_{\text{П}}$  – кількість тестів, в яких переважає праве вухо;  $E_{\text{Л}}$  – кількість тестів із перевагою лівого вуха;

Додатні значення співчинника вказують на перевагу правого вуха (і, відповідно, лівої півкулі) у сприйнятті мовних стимулів, від'ємне – на перевагу лівого вуха (правої півкулі). Отримані значення співчинника порівнюють з результатами проб №1 - 4.

- Для визначення мовної півкулі використовують результати дихотичного прослуховування і теппінг-тесту №2.

### Оформлення роботи:

Опишіть та проаналізуйте отримані результати, проілюструйте їх графіками та таблицями. До протоколу обов'язково долучіть бланки з результатами тестування. У висновках слід узагальнити результат по кожному конкретному виду моторної або сенсорної асиметрії. Зробити висновок про загальний профіль асиметрії.

#### Додаток 5.2.1.

№	Проба	Показник для оцінювання	Результати
Моторні асиметрії			
Проби для оцінки функціональної асиметрії рук			
1	В якій руці ви тримаєте ножиці?		

2	Якою рукою ви зазвичай пишете/малюєте?		
3	Якою рукою ви кидаєте м'яч?		
4	Якою рукою ви користуєтесь ластиком?		
5	Якою рукою ви тримаєте зубну щітку?		
6	В якій руці ви тримаєте ніж (без вилки) коли що-небудь ріжете?		
7	В якій руці ви тримаєте молоток коли забиваєте цвяхи?		
8	Коли ви запалюєте сірник, яка рука тримає його?		
9	Якою рукою ви протягуєте нитку в голку?		
10	Самооцінка	Ви себе вважаєте праворуким чи ліворуким?	
11	Переплетення пальців рук	Великий палець ведучої руки лягає зверху	
12	Перехрещення рук (поза Наполеона)	Ведуча рука перша починає рух і розташовує кисть на протилежному плечі	
13	Аплодування	Ведучою вважається більш активна у русі рука	
14	Тест витягнутих рук	З закритими очима обидві руки приводять у горизонтальне положення на рівні плечей. Рука піднята вище вважається ведучою	
15	Розв'язування вузла	Ведучою вважається та рука, котра тягне мотузку з вузла	
16	Відкручування корку у пляшки	Ведучою вважається та рука, котрою ви крутите корок	
17	Величина нігтьового ложа великого пальця	Цей показник більший у ведучої руки	
18	Тест на одночасну дію обох рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>- одночасне малювання двома руками (з закритими очима);</li> <li>- одночасне письмо двома руками (з закритими очима);</li> <li>- одночасне малювання двома руками (з відкритими очима);</li> </ul> <p style="text-align: center;">В графу «результати» заноситься середній за трьома завданнями результат</p>	
19	Швидкість руху рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>- час відкручування 5 гайок</li> <li>- час закручування 5 гайок</li> <li>- середнє значення</li> </ul>	

		В графу «результати» заноситься результат, отриманий при порівнянні середніх значень	
20	Теппінг-тест №1          Теппінг-тест № 2	<p>За сигналом викладача обстежуваний ставить крапки фломастером в кожному з 6 квадратів бланку протягом 30 с. При цьому за відведений для кожного квадрату час (5 с) обстежуваний повинен поставити в ньому максимальну кількість точок. Перехід з одного квадрату в інший здійснюється за командою викладача не перериваючи роботи, за годинниковою стрілкою. Всі 30 с необхідно працювати в максимальному темпі. Завдання виконується правою і лівою рукою.</p> <p>Завдання 1. За сигналом викладача обстежуваний ставить крапки фломастером в одному з квадратів бланку у зручному для себе темпі протягом 15 с окремо правою, а потім лівою рукою. Завдання 2. Повторити з максимально можливою швидкістю. Завдання 3. Повторити завдання 2 паралельно з промовлянням скоромовки.</p> <p>В графу «результати» записати середній за двома результатами</p>	

Додаток 5.2.2.

№	Проба	Показник для оцінювання	Результати
Моторні асиметрії			
Проби для оцінки функціональної асиметрії ніг			
1	Закидання ноги на ногу	Ведуча нога лежить зверху	
2	Підскакування на одній	Ведуча нога більш активна в русі	



	нозі		
3	Піднятися та опуститися зі стільця	Ведуча нога починає рух	
4	Встати на стілець на коліна	Ведуча нога починає рух	
5	Стоячи на стільці на колінах зійти зі стільця	Ведуча нога починає рух	
6	Перевернути ногою предмет	Ведуча нога першою здійснює рух	
7	Вдарити ногою по предмету	Ведуча нога першою здійснює рух	
8	Зробити крок назад з положення «ноги разом»	Ведуча нога першою здійснює рух	
9	Зробити крок вперед з положення «ноги разом»	Ведуча нога першою здійснює рух	
10	Пройти 5 м із заплющеними очима	Ведуча нога протилежна тому напрямку, куди ви відхиляєтесь від прямої лінії	

Додаток 5.2.3.

№	Проба	Показник для оцінювання	Результати
Сенсорні асиметрії			
Проби для оцінки функціональної асиметрії очей			
1	Розглядання віддаленого предмета через трубу	Око, до якого піднесена труба є ведучим	
2	Прицілюван	Прицілювання здійснюється ведучим	

	ня	ОКОМ	
3	Проба з примруженн ям	Дається команда «почергово примружити очі». Першим примружиться неведуче око.	

4	Проба з отвором	Обстежуваний у витягнутих руках тримає карточку з отвором і дивиться на експериментатора. Експериментатор у отвір бачить око обстежуваного, котре і є ведучим.	
5	Проба з лампо ю	Обстежуваного просять дивитися на лампу, а олівцем (ручкою) закрити спіраль лампи. В цьому випадку тінь від олівця падає на ведуче око.	
6	Тест Розенбаха	Обстежуваний тримає вертикально у витягнутій руці олівець і фіксує його поглядом на певній точці або вертикальній лінії, віднесений на 3-4 м (дивитись на олівець слід обома очима). За командою експериментатора обстежуваний по черзі закриває праве і ліве око. У випадку правого ведучого ока його закривання призводить до зміщення олівця праворуч, тоді як при закриванні лівого, неведучого ока, олівець лишається на місці. У випадку ведучого лівого ока – навпаки.	

Додаток 5.2.4.

№	Проба	Показник для оцінювання	Результати
---	-------	-------------------------	------------

Сенсорні асиметрії			
Проби для оцінки функціональної асиметрії слуху			
1	Проба з годинником	Оцініть, яким вухом обстежуваний нахиляється домеханічного наручного годинника, що лежить на столі.	
2	Проба з телефоном	Телефонна слухавка підноситься до ведучого вуха.	
3	Проба «поворот»	Обстежуваного просять обернутися на оклик. Зазвичай обстежуваний повертається через плече, що відповідає ведучому вуху.	
4	Дослухання до шуму	Обстежуваний дослухається до шуму, висуваючи вперед ведуче вухо.	
5	Дихотичне прослуховування	Обстежуваному через навушники подають набір слів, котрий просять згадати і записати. Слова подаються двома окремими аудіоканалами. Більшу кількість слів обстежуваний відтворює, почутих ведучим вухом.	

## ЗАНЯТТЯ 7 – 8. ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ

**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** Функціональні стани людини, фактори, які впливають на функціональні стани, характеристика окремих функціональних станів під час діяльності, індивідуальні кількісні методи оцінки функціональних станів, працездатність, психофізіологічних особливостей особистості

**МЕТА:** На цих заняттях студенти знайомляться з індивідуальними кількісними методами оцінки функціональних станів, працездатності та психофізіологічних особливостей особистості; залежністю успішної праці, навчання, творчості, фізичного і психічного здоров'я від функціонального стану.

### ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА (виконання лабораторних робіт)

## Лабораторна робота № 6

### *Психофізіологічні показники фізичного навантаження*

**Мета:** визначити яким чином фізичне навантаження впливає на психофізіологічні показники

**Обладнання:** тонометр, секундомір, крокомір, таблиці.

*Вимірювання артеріального тиску ручним тонометром (Метод Короткова)*

Манжета тонометра повинна знаходитися на рівні серця (середини грудей) на 2 см вище ліктьового згину. Між НЕ надутим манжетою і рукою повинен проходити палець. Манжета повинна охоплювати не менше 80% окружності плеча і не менше 40% довжини плеча. Можливо (але не рекомендується) накладення манжети на рукав з тонкої тканини, якщо це не заважає проводити вимірювання.

Мембрану фонендоскопа помістіть на точку пульсації плечової артерії (орієнтовно в область ліктьової ямки).

Швидко накачайте повітря в манжету за допомогою груші (не забудьте попередньо закрити клапан (вентиль) груші, щоб повітря не виходив назад) до рівня тиску на 20 мм рт. ст. перевищує систолічний (по зникненню пульсу).

Повільно випускайте повітря з манжети (за допомогою клапана) зі швидкістю 2 мм рт. ст. в с. Перший почутий удар (звук, тон) відповідає значенню систолічного (верхнього) тиску. Рівень припинення тонів відповідає діастолічному (нижньому) тиску. Якщо тони дуже слабкі, слід підняти руку, кілька разів зігнути і розігнути її і повторити вимір.

Нормальний рівень артеріального тиску: 110-139 / 60-89 мм рт. ст. для дорослих.

Ударний об'єм серця - це кількість крові, викидається серцем в периферію за одну систолу. Ударний об'єм серця збільшується зі збільшенням частоти скорочень, але тільки поки інтенсивність фізичного навантаження не досягне 40-60% від максимально можливої. Після цього ударний обсяг серця вирівнюється. Причина, можливо, в тому, що висока частота серцевих скорочень скорочує час наповнення шлуночка і що периферичний скидання крові до активних скелетних м'язів зменшує центральний об'єм крові, необхідний для підтримки кінцево-діастолічного об'єму шлуночка.

Основним фактором, який керує ударним об'ємом серця, є ступінь, в якій розтягується шлуночок. Наприклад, якщо шлуночок розтягується більше, коли його заповнює більшу кількість крові під час діастоли, то, відповідно до закону Франка-Старлінг, і скоротиться він з більшою силою. Однак ударний обсяг серця може також збільшитися, якщо підвищиться скоротність шлуночка. Дослідження показують, що і механізм Франка-Старлінг, і скоротність грають важливу роль в збільшенні ударного обсягу серця. Механізм Франка-Старлінг, мабуть, має найбільший вплив при більш низькій інтенсивності роботи, в той

час як скоротність має найбільший вплив при більш інтенсивному навантаженні.

Зменшення загального периферичного опору судин внаслідок більшого розширення судів в активних скелетних м'язах також сприяє збільшенню ударного обсягу серця під час фізичного навантаження, полегшуючи викид крові з лівого шлуночка. Найбільш популярною методикою розрахунку ударного обсягу (УО), а на його основі і хвилинного обсягу крові (МОК) є формула Старра:

$$УО = 90,97 + 0,54 \cdot ПД - 0,57 \cdot ДАТ - 0,61 \cdot В,$$

де ПД - пульсовий тиск, ДАТ - діастолічний тиск, В - вік. Далі МОК обчислюється як твір УО на частоту серцевих скорочень:

$$МОК = УО \cdot ЧСС$$

Для визначення серцевого викиду у дітей застосовують модифіковану формулу Старра:  $CO = \{(40 + 0,5 * ПД) - (0,6 * ДД)\} + 3,2 * В$ .

Середнє динамічний тиск крові розраховують за формулою Y.Nikam (1948):  $СДД = ПД / 3 + ДД$ , де ПД - пульсовий тиск, мм рт.ст.; ДД - діастолічний тиск, мм. рт.ст.

Величину периферичного опору розраховують за формулою Poiseille (1839):  $ПС = СДД \cdot x + 1333 \cdot x / МОК$ ,

де СДД - середнє динамічний тиск у великому чи малому колі, мм. рт.ст.; МОК - хвилинний об'єм кровообігу, мл / хв; 1333 - коефіцієнт переведення результату визначення з ДД в одиниці сили дини; 60 - число секунд в 1 хв.

#### Хід роботи.

- Заготовлюється протокол випробування.
- Відбираються добровольці на випробування (8 - 10 осіб)
- Розподіляються функції експериментатора:
  - ✓ для вимірювання пульсу (1);
  - ✓ для вимірювання АТ(1);
  - ✓ для відмірювання часу виконання роботи (1);
  - ✓ для фіксації показників крокоміру (1);
  - ✓ для фіксації психологічних спостережень і самозвіту випробуваного (1).

Всього ведуть експеримент 5 студентів (динамічно міняються ролями). Кожен експериментатор веде записи своєї частини вимірювань у власному протоколі. Завдання. Студенти-добровольці (випробовувані) здійснюють фізичну роботу: на швидкість сходять по ступеньках з 4 поверху на 1-й поверх і повертаються в аудиторію. Перед навантаженням і після нього у них

замірюють: АТ (артеріальний тиск), ЧП (частоту пульсу), реєструється час виконання роботи та величина кроків.

По завершенню роботи студенти заповнюють повну форму проведених вимірювань, кожен переносить відсутні дані у свій протокол. Вдома матеріали аналізуються і подаються до захисту на наступному занятті.

**Протокол  
психофізіологічного вимірювання фізичного  
навантаження.**

Дата: \_\_\_\_\_ Експериментатор: студенти зі  
зміною \_\_\_\_\_ функцій  
Час: \_\_\_\_\_ Випробувані: \_\_\_\_\_

№ п/п	Випробувані	Фонові показники (до навантаження)							Робота		Після фізичного навантаження							
		АТ		ЧП (част.пульсу)					кроки	час	АТ		ЧП(част.пульсу)					
		сис.	діаст.	1	2	3	4	5			Хдо	сис.	діаст.	1	2	3	4	5
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		

Словесний звіт випробуваного:

- 1.
- 2.
- 3.

Спостереження експериментатора:

- 1.
- 2.
- 3.

**Обробка результатів**

№ п/п	Випробувані	Виконана робота	систола	Діастола	ЧП	Примітка
-------	-------------	-----------------	---------	----------	----	----------

		Кроки (п)	Час (t)	інтенсивність	До	Після	d.c	до	після	d.d	до	після	d.п	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

n = Xб

Обґрунтування результатів дослідження.

### Лабораторна робота №7

#### Психофізіологічні показники розумового навантаження

*Мета:* визначити вплив розумового навантаження на психофізіологічні показники.

*Обладнання:* тонометр, секундомір, таблиці.

#### Хід роботи

- Заготовлюється протокол дослідження.
- Виконання роботи згідно інструкції.
- Обробка аналіз результатів результатів.
- Висновки.

Завдання. Студенти-добровольці (випробовувані) здійснюють розумову роботу: виконання досліду на визначення лабільності-ригідності процесів мислення за допомогою методики “словесний лабіринт”. Перед навантаженням і після нього у них замірюють: АТ (артеріальний тиск), ЧП (частоту пульсу), реєструється час виконання роботи.

Під лабільністю мисленневих процесів розуміють швидкість перебудови цих процесів при послідовному переході від рішення одного завдання до другого. Оскільки для вирішення всіх завдань не існує єдиного алгоритму, часові показники вирішення окремих завдань суб'єктом дозволяють оцінити його здатність переключатися з одного способу вирішення на інший. Показником лабільності (рухливості) мислення в даній методиці є час, витрачений обстежуваним на вирішення кожного з 10 лабіринтів. Вважається, що збільшення часових показників, і особливо їх нерівномірність по відношенню один до одного свідчить про труднощі переключення з одного способу вирішення на інший (типова картина для ригідності). Навпаки, низькі і рівні відносно один одного часові затрати свідчать про легке переключення з одного способу на інший (типова картина для лабільності мислення).

Інструкція.: “Зараз вам будуть видані картки, в яких приховані осмислені слова. Ваше завдання полягає в тому, щоб як можна скоріше знайти вихід із лабіринту, використовуючи 3 правила. 1). Вхід у лабіринт завжди починається з правого нижнього кута, а вихід знаходиться у верхньому лівому куті, тобто вхід і вихід завжди чітко визначені. 2). Пересуватися по лабіринту можна тільки під прямим кутом. 3). Будь-яка пройдена літера входить до складу зашифрованого слова, пропустити чи “перескочити” її неможливо. Знайдене слово запишіть із зазначенням часу пошуку в секундах.

Експериментальний матеріал методики «словесний лаберинт»

АОВРКТ	ВИТАКТ	ЬТВРКТ	ТАІРКТ	ЯННРКТ
ВИТККЛ	ВИТТКЛ	ВСНІЕЛ	ВИРККЛ	ВИЕККЛ
БВАЕТИ	БВАЬТИ	БІВАЖИ	БВАТТИ	БОЧХТИ
УЯЧПСО	УЯЧЛУО	УЯОПСЬ	УЯЧЕЛО	УРЧХСО
МЦЬПРЕ	МЦЬПРЕ	ОЦНВРЕ	МЦЬПРР	МОМОРЕ
ХАВИГП	ЕРВВАФ	ХАВІРВ	ХАВИГП	ХААПАЗ
ТНЕМКТ	ЬТСРКТ	ЯННРКТ	ЛАВРКТ	АОВРКТ
ВИТИКЛ	ВНІККЛ	ВІАВДЛ	ВУТКЕЛ	КИТСІВ
БВАРЕП	БЖУЕТИ	БВАЮЛР	БВАЕЛИ	БВШЕТГ
ВСЧПСС	УЯРПСО	РЯЧОВБ	УЯЧПЕО	ІЯЧПСН
МЦЬПРК	МЦДВІЕ	КЦБЛРІ	МЦЬПТЕ	ЖЦЬПРІ
ЕАВИГЕ	ІАВИПС	ХАІСІВ	ХАВИНІ	ХІВИГЛ

Оформлення протоколу. Розподіляються функції експериментатора: для вимірювання пульсу (1); для вимірювання АТ(1) до і після розумового навантаження. За часовими показниками вирішення всіх 10 задач побудувати графік, що відображає властивості мислення. По осі абсцис вказати номери завдань. По осі ординат – час вирішення кожної окремої задачі. Відносно стабільні значення вказують на лабільність мислення. Зигзагоподібна крива з великими відмінами між максимальними, середніми та мінімальними показниками свідчить про ригідність мислення. По графіку також можна відмітити схильність до навчання, яка відображується в загальному зменшенні часових затрат.

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

- Загальні поняття психофізіологічного і психологічного забезпечення професійної діяльності.
- Основні компоненти психофізіологічної підготовки.
- Засоби реабілітації функціонального стану.
- Фізіотерапевтичні реабілітаційні заходи та фармакологічна корекція



функціональних станів.

- Психофізіологія стресу.
- Класифікація стресорів. Стрессова реакція.
- Захворювання пов'язані зі стресом.
- Дистрес та захворювання.
- Стрес і емоції. Механізми стресу.
- Психофізіологічні механізми та моделі виникнення неврозів.
- Термінова і довгострокова адаптація. Адаптаційні резерви організму.
- Точки зору щодо визначення механізмів сну.
- Сновидіння. Депривація сну.
- Методи дослідження головних властивостей нервової системи.
- Визначення і оцінка психомоторних якостей людини.
- Методи дослідження і психофізіологічна характеристика мислення, пам'яті, уваги.
- Сучасні методи реєстрації психофізіологічних процесів.
- Психологічні та психофізіологічні уявлення про природу емоцій.
- Емоції і вегетативні реакції.
- Основні характеристики емоцій. Трьохвимірна структура простору фундаментальних емоцій.
- Соматична теорія емоцій (теорія Джемса-Ланге).
- Емоційні впливи на робочі стани людини.
- Проблема пам'яті у сучасній психофізіології.
- Концепція інформаційного збереження пам'яті.
- Концепція розподілу пам'яті.
- Декларативна та недекларативна пам'ять.
- Енграма та електроенцефалограма людини.
- Основні концепції свідомого. „Світла пляма”.
- Свідомість, спілкування та мова. Функції свідомості.
- Види та форми несвідомого. Сомнамбулізм.
- Феномен психологічного захисту.
- Функціональна асиметрія півкуль головного мозку та несвідоме.
- Діагностика психофізіологічних станів та індивідуальні особливості.
- Загальні принципи регуляції психічних станів людини.
- Класифікація методів регуляції психічних станів.
- Зовнішні методи регуляції психічних станів: фармакотерапія, психорегуляція, зовнішнє навіювання, бібліотерапія, масаж. Методи саморегуляції: аутогенне тренування, зміна спрямованості свідомості, дихальні вправи, працетерапія.

## ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ

## Модульна контрольна № 1

### Варіант 1

1. Психофізіологія – це наука:
  - а) про психіку на рівні фізіології;
  - б) про фізіологічні прояви психічних процесів;
  - в) про фізику, психіку та фізіологічну активність мозку.
2. Спорідненим для психічних і фізіологічних процесів є:
  - а) діяльність;
  - б) поведінкова реакція;
  - в) безумовний рефлекс;
  - г) умовний зв'язок.
3. Розкриття та вивчення глибинних нейрональних механізмів психіки є предмет:
  - а) прикладної психофізіології;
  - б) теоретичної психофізіології.
4. Нейрональні механізми психіки у фундаментальному напрямі психофізіології вивчаються:
  - а) тільки у тварин;
  - б) тільки у людей;
  - в) у тварин і людей.
5. Структурно нервова система поділяється на (2 правильні відповіді):
  - а) сигнальну нервову систему;
  - б) периферичну нервову систему;
  - в) функціональну нервову систему;
  - г) центральну нервову систему.
6. Аферентні та еферентні нервові шляхи є безпосередніми складовими:
  - а) центральної нервової;
  - б) периферичної нервової системи.
7. Поділ нервової системи на соматичну і вегетативну здійснюється:
  - а) за анатомічними ознаками;
  - б) за функціональними ознаками.
8. Яка нервова система ділиться на соматичну і вегетативну?
  - а) центральна нервова система;
  - б) периферична нервова система.
9. Вісцеральною називають:
  - а) центральну нервову систему;
  - б) периферичну нервову систему;
  - в) соматичну нервову систему;
  - г) вегетативну нервову систему.
10. Довільну мускулатуру (поперечносмугасту) іннервує:
  - а) соматична нервова система;
  - б) вегетативна нервова система.
11. Мимовільну (або гладку) мускулатуру функціонально активує:
  - а) соматична нервова система;
  - б) вегетативна нервова система.
12. Спинний мозок анатомічно належить до:
  - а) центральної нервової системи;
  - б) вегетативної нервової системи;
  - в) соматичної нервової системи;
  - г) парасимпатичної нервової системи.
13. Структури, що відповідають за автономне підтримання життя (серце, дихання, травлення) знаходяться в:
  - а) корі головного мозку;
  - б) стовбурі мозку;
  - в) спинному мозку.
14. Активуєча система, що управляє сном і станами бадьорості – це:
  - а) лімбічна система;
  - б) ретикулярна формація;
  - в) неокортекс (нові, вищі відділи кори).
15. Стабільність внутрішнього середовища в постійно змінних умовах існування забезпечується іннервацією з боку (2 правильні відповіді):

- а) соматичної нервової системи;
- б) симпатичної нервової системи;
- в) парасимпатичної нервової системи;
- г) периферичної нервової систем

## Модульна контрольна № 2

### Варіант 1

1. Скільки років взагалі вивчається явище біологічної електрики (біопотенціали, ЕЕГ) мозку?

- а) 50;            в) 150;
- б) 100;        г) 200.

2. Виключте із списку 2 прізвища вчених, які історично не були причетними до розвитку електороенцефалографії:

- а) Галь;            в) Кейтон;            д) Едріан;            ж) Гібсон;
- б) Гальтон;        г) Бергер;            є) Метюз;            з) Фарадей.

3. Поділ мозкових ритмів біоелектричної активності ЕЕГ здійснюється за двома їх параметрами:

- а) за вираженою гармонікою коливань;
- б) за частотою коливань;
- в) за періодами ритмічності;
- г) за амплітудою електричних проявів.

4. Біоритми ЕЕГ, що характеризується частотою ритмічності 8 – 13 і амплітудою хвильових гармонік 30 – 50 мВ, то є:

- а) альфа-ритми;            в) тета-ритми;
- б) бета-ритми;            г) дельта-ритми.

5. Між амплітудою і частотою коливань ЕЕГ існує залежність:

- а) чим більша частота, тим менша амплітуда;
- б) чим більша частота, тим більша і її амплітуда;
- в) немає такої строгої залежності одного параметра від іншого.

6. Амплітуда і частота коливань ЕЕГ пов'язані між собою. Більші амплітуди хвиль спостерігаються в діапазоні:

- а) крайніх для мозкових біопотенціалів частот (4 Гц. і більше 13 Гц.)
- б) середніх для гармонік ЕЕГ частот (5 – 13 Гц.)

7. Поняття «блокада-альфа ритму» в психофізіології означає:

- а) неможливість появи альфа-ритму на ЕЕГ взагалі;
- б) різке зменшення амплітуди альфа-хвиль у разі пред'явлення подразників, або ж заміни активності іншою амплітудою;
- в) фактична в мозоку наявність активності, але в записах електороенцефалографії спостерігається її відсутність.

8. За походженням біоритміка кори головного мозку пов'язується з імпульсами, активацією, що надходить від (2 прав. відповіді):

- а) ретикулярної формації;
- б) гіпоталамічних структур;
- в) аферентних імпульсів (зовнішньої стимуляції);
- г) самогенеруються корою мозку.

9. Відомо, що ЕЕГ залежить від віку людини функціональних станів організму і психіки взагалі. При сильному стомленні частота альфа-ритму:

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) залишається незмінною.

10. Якщо в середньому частота засвоєння світлових мигань (спалахів світла), або, як ще кажуть, реакція засвоєння ритму (РУР) складає діапазон 14-16 Гц, то коли РУР спостерігається на частоті 22 Гц, це вказує на:

- а) збудження кори головного мозку;

- б) гальмування кори;
  - в) стомлення людини.
11. Обробка інформації (виконання елементарних когнітивних операцій) здійснюється:
- а) в окремих нейронах;
  - б) в нейронних мережах.
12. Вищий рівень свідомості не може існувати без участі:
- а) гіпофіза та гіпоталамуса;
  - б) модулюючої системи мозку (ретиккулярної формації і лімбічної системи).

### **Модульна контрольна № 3.**

#### **Варіант – 1**

1. Стан людини являє собою:
- а) цілісну системну реакцію (на рівні організму і часто – особистості) на зовнішні і внутрішні впливи, спрямовану на збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах існування;
  - б) цілісну системну реакцію (на рівні організму і часто – особистості) на зовнішні і внутрішні впливи;
  - в) цілісну системну реакцію (на рівні організму і часто – особистості) на зовнішні і внутрішні впливи, спрямовану на збереження цілісності організму.
2. Стани характеризуються такими властивостями:
- а) модальність;
  - б) тривалість(стійкість);
  - в) глибина станів (інтенсивність);
  - г) якість;
  - д) сила.
3. Модальність стану характеризується:
- а) переживаннями (емоції і емоційний тон відчуттів), які їх супроводжують;
  - б) ступенем виразності переживань і зрушень фізіологічних функцій;
  - в) специфікою фактора, що впливає на людину, вихідним фоном, а також індивідуальними особливостями людини; за знаком переживань (емоцій) стани поділяють на позитивні і негативні.
4. У залежності від значущості того чи іншого стану для ефективності діяльності, спілкування і здоров'я стани поділяють на:
- а) сприятливі;
  - б) несприятливі;
  - в) фізіологічні;
  - г) функціональні.
5. За знаком переживань стани поділяють на:
- а) сприятливі;
  - б) несприятливі;
  - в) фізіологічні;
  - г) функціональні.
6. У науковій літературі найчастіше виділяються такі види стану людини:
- а) психічний,
  - б) функціональний,
  - в) емоційний
  - г) психофізіологічний.
7. Компонентами психічного стану є:
- а) активаційний,
  - б) емоційний,
  - в) поведінковий,
  - г) когнітивний.
8. Глибина станів (інтенсивність) характеризується
- а) ступенем виразності переживань

- б) ступенем зрушень фізіологічних функцій;
- в) переживаннями (емоції і емоційний тон відчуттів), які їх супроводжують;
- г) специфікою фактора, що впливає на людину.

9. Якість станів визначається:

- а) специфікою фактора, що впливає на людину;
- б) вихідним фоном;
- в) індивідуальними особливостями людини;
- г) ступенем виразності переживань;
- д) ступенем зрушень фізіологічних функцій.

10. До станів, які негативно впливають на життєдіяльність людини, найчастіше відносять: такі, як

- а) стрес,
- б) нервово-психічна напруга,
- в) стомлення
- г) перевтома.

11. У феноменологічному плані психічний стан розуміється як:

- а) відносно стабільно проявлена психічна реальність, яка за своїми характеристиками займає проміжне положення між психічними процесами й особистісними якостями індивіда;
- б) атрибут діяльності, що виконується індивідом (забезпечення адаптивної функції);
- в) психічна свідомість індивіда;
- г) в екопсихологічному плані як результат суб'єкт-об'єктної і (чи) суб'єкт-суб'єктної взаємодії в системі "індивід — середовище".

## **Модульна контрольна № 4.**

### **Варіант – 1.**

1. Психофізіологічне забезпечення діяльності у найбільш загальному змісті можна розуміти як:

- а) цілісну характеристику психічної діяльності людини за певний період, що відображає складну структуру взаємозв'язків з вище і нижче розташованими рівнями системи психічної регуляції, утворену процесами самоуправління і саморегуляції;
- б) систему психофізіологічних заходів, спрямованих на підвищення ефективності та надійності діяльності людини за умови збереження її психічного і фізичного здоров'я.

2. Основними заходами психофізіологічного забезпечення діяльності вважаються:

- а) психофізіологічний відбір та профорієнтація,
- б) психофізіологічна підготовка і діагностика,
- в) вдосконалення робочого місця та способів виконання діяльності,
- г) регуляція (корекція) психофізіологічного стану людини,
- д) підвищення працездатності людини,
- е) запобігання дії несприятливих факторів, що пов'язані з особливостями діяльності.

3. Види діяльності, де етап психофізіологічного відбору є обов'язковим, пов'язані із:

- а) екстремальними умовами та складністю діяльності;
- б) високими психофізіологічними вимогами до людини;
- в) високою соціальною, економічною та біологічною значущістю помилки;
- г) великою вартістю навчання,
- д) фізичною чи психічною втомою різного походження.

4. Основу психофізіологічного відбору становлять уявлення:

- а) про зв'язок сили нервової системи з порогамі відчуття, концентрації уваги із здатністю долати труднощі;
- б) про залежність швидкості переключення з однієї діяльності на іншу, від рухомості нервових процесів у мікроінтервалах часу;
- в) про вплив врівноваженості нервових процесів на здатність обробки інформації з одночасним реагуванням на передбачені стимули;
- г) про відношення сили нервових процесів до збудження;
- д) фонову активність центральної нервової системи, що супроводжує ту чи іншу діяльність.

5. До методик, які використовуються для психофізіологічного відбору, належать:

- а) методики, що визначають основні і часткові (парціальні) властивості нервової системи;
- б) методики, що визначають характеристики особистості;
- в) методики, що визначають особливості вегетативної регуляції (вимірювання параметрів серцевої діяльності, дихання, шкірно-гальванічних реакцій, латентних періодів простих і складних сенсомоторних реакцій тощо).

6. Методики, які використовуються для психофізіологічного відбору, мають відповідати таким вимогам:

- а) наукова обґрунтованість;
- б) об'єктивність і стандартизованість;
- в) диференційованість (унікальність) методики з позицій її специфічної спрямованості на оцінку однієї (чи групи) психофізіологічної властивості, що має значення для професійної успішності;
- г) результати психофізіологічного обстеження повинні бути в мінімальному ступені зумовлені надбаними знаннями;
- д) психофізіологічна методика повинна бути нормалізована на досить представницькій вибірці;
- е) методики повинні бути оптимізовані за складністю з урахуванням обстежуваних контингентів і розв'язуваних завдань прогнозування професійної придатності;
- ж) методика повинна бути однорідною за змістом та мати внутрішню узгодженість;
- з) необхідність наявності валідних зовнішніх критеріїв методики;
- и) методики психофізіологічного обстеження повинні бути практично прийнятними.

7. Залежно від того, на яку діяльність орієнтований претендент, професійний відбір може об'єднувати наступні види:

- а) психофізіологічний відбір,
- б) медичний відбір,
- в) соціально-психологічний відбір,
- г) освітній відбір,
- д) емоційно-психологічний відбір,
- е) фізичний відбір.

8. Виділяють такі принципи психофізіологічного відбору:

- а) принцип динамічності,
- б) принцип комплексності,
- в) принцип практичності,
- г) принцип групування,
- д) принцип валідності,
- е) принцип надійності отриманих результатів відбору,
- ж) принцип активності відбору.

9. Розробка комплексів методик психофізіологічного обстеження не тільки для кожної спеціальності окремо, а й для певних їх груп забезпечує такі принципи психофізіологічного відбору, як:

- а) принцип комплексності,
- б) принцип практичності,
- в) принцип групування.

10. Всебічне вивчення й оцінювання властивостей і можливостей кожного кандидата забезпечує такі принципи психофізіологічного відбору, як:

- а) принцип динамічності,
- б) принцип комплексності,
- в) принцип практичності,
- г) принцип групування,
- д) принцип валідності,
- е) принцип надійності отриманих результатів відбору,

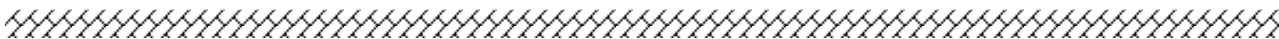
- ж) принцип активності відбору.

## ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ

### ПИТАННЯ НА ЕКЗАМЕН

- ✓ Визначення психофізіології як науки. Роль і місце психофізіології у професійній підготовці психологів.
- ✓ Відмінності та споріднені ознаки для психічних і фізіологічних процесів.
- ✓ Сутність та характерні ознаки теоретичної і прикладної психофізіології.
- ✓ Специфіка у вивченні нейрональних механізмів психіки у тварин і людей за фундаментальним напрямом психофізіологічних досліджень.
- ✓ Структурний поділ нервової системи на периферичну нервову систему та центральну нервову систему.
- ✓ Загальні уявлення про аферентні та еферентні нервові шляхи периферичної нервової системи.
- ✓ Функціональний принцип поділу нервової системи на соматичну і вегетативну.
- ✓ Соматичний і вегетативний відділи периферичної нервової системи.
- ✓ Віднесення нервових процесів до вісцеральних: структури і психофізіологічна сутність.
- ✓ Визначення поняття гомеостаз. Характерні його прояви.
- ✓ Рівні організації і здійснення гомеостазу в організмі вищих тварин.
- ✓ Біологічна функція гомеостазу.
- ✓ Поширення та обмеженості у дієвості гомеостазу.
- ✓ Уявлення про механізми регуляції гомеостазу в організмі.
- ✓ Розвести категорії під назвою «гомеостаз» і «метаболізм».
- ✓ Біологічне і психологічне значення поняття «функція».
- ✓ Багатоетапність функцій ЦНС за О.Р. Лурією.
- ✓ Загальне уявлення «функціональної системи».
- ✓ Сутність та ознаки функціональної системи.
- ✓ Найсуттєвіші елементи функціональної системи.
- ✓ Визначення «функціональної системи» за П.К. Анохіним.
- ✓ Кінцевий результат як центральний чинник функціональної системи.
- ✓ Полімодальність і багатоплановість функціональних систем в організмі живої істоти (тварини, людини).
- ✓ Універсальність вузлових механізмів у різних функціональних систем.
- ✓ Послідовність вузлових механізмів у структурі функціональних систем.
- ✓ Відмінність теорії функціональної системи від рефлекторної теорії у формуванні цілеспрямованої поведінки.

- ✓ Коригування цілеспрямованого акту поведінки у функціональній системі
- ✓ Уявлення про кінцевий результат в теорії функціональної системи при здійсненні цілеспрямованого поведінкового акту.
- ✓ Основні положення оригінальної біологічної теорії емоцій П.К. Анохіна, що ґрунтується на теорії функціональних систем.
- ✓ Теорія сихофізіологічного паралелізму. (Психіка і вегетатика).
- ✓ Загальна характеристика функціональних станів.
- ✓ Функціональний стан мозку.
- ✓ Роль і місце функціонального стану у поведінці людини.
- ✓ Види функціональних станів організму (нормальний, граничний, патологічний).
- ✓ Складові рефлекторних актів, що впливають на формування функціонального стану організму.
- ✓ Схожість і відмінність функціонального стану організму при фізичній і розумовій праці.
- ✓ Функціональні зміни організму при перенапруженні і перевтомленні.
- ✓ Психофізіологічні зміни, що відбуваються в організмі при тривалій гіпокінезії.
- ✓ Психофізіологічний відбір і його значення.
- ✓ Види та принципи психофізіологічного відбору.
- ✓ Актуальні проблеми забезпечення психічного і фізичного здоров'я особистості.
- ✓ Формування трьох видів функціональних систем під час професійної діяльності.
- ✓ Психофізіологічна характеристика діяльності у звичайних умовах.
- ✓ Психофізіологічна характеристика діяльності в екстремальних умовах.
- ✓ Психічне здоров'я в навчальній діяльності студентів.





## ДОДАТКИ

Додаток А

Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка  
Психолого-педагогічний факультет

*Кафедра екологічної психології та соціології*

### ЩОДЕННИК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

з навчальної дисципліни \_\_\_\_\_

студента(ки) \_\_\_\_\_ курсу \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_ спеціальності \_\_\_\_\_

П.І.П. \_\_\_\_\_

відділення, форма навчання \_\_\_\_\_  
(денне, заочне відділення, дистанційне, індивідуальний план )

викладач \_\_\_\_\_

терміни виконання \_\_\_\_\_

дата подачі роботи на перевірку \_\_\_\_\_

оцінка \_\_\_\_\_

підпис викладача \_\_\_\_\_


Додаток Б

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО НАПИСАННЯ РЕФЕРАТУ

Написання і захист реферату є важливою формою самостійної навчальної діяльності студентів.

**Реферат** (від лат. «*referrate*» – доповідати, повідомляти) – 1) короткий усний або письмовий виклад наукової праці, результатів наукового дослідження, змісту книги, статті та ін.; 2) доповідь на будь-яку тему, написана, зроблена на основі критичного огляду літературних та інших джерел.

У зв'язку з цим **навчальний реферат** – це самостійна творча робота студента, що засвідчує його знання психологічної літератури з певної теми, розуміння основних підходів до вирішення наукової і практичної проблеми, а також відображає власні професійні погляди майбутнього психолога та демонструє його вміння усвідомлювати психолого-педагогічні явища на основі теоретичних знань.

 **Реферат** не є дослівним переказом тексту підручника або навчального посібника, а являє собою одну з форм наукового дослідження на певну тему, творчо перероблену на основі знайомства зі станом сучасних наукових досліджень (науково-проблемний реферат) або виклад основних положень певних видань чи їх частин (оглядово-інформаційний реферат).

У процесі роботи над рефератом можна виділити **чотири етапи**:

1. *Вступний* – вибір теми, складання списку літератури для опрацювання, початок її вивчення, розробка плану і написання вступу.

2. *Основний* – детальне опрацювання літератури, робота над змістом та висновками реферату.

3. *Прикінцевий* – оформлення реферату, самокритична оцінка його змісту і виправлення виявлених недоліків.

4. *Захист реферату* (під час семінарського заняття).

**Структура реферату** містить такі елементи: титульна сторінка; план; вступ; основна частина (розділи, пункти і підпункти); висновки; список використаних джерел; додатки.

**План** реферату – це точний і короткий перелік положень в тому порядку, в якому вони розташовуватимуться в рефераті протягом розкриття теми. Складання плану реферату необхідно розпочати ще на етапі вивчення літератури. Грамотно побудований план реферату відповідає сформульованій темі, меті та завданням роботи.

Обсяг *вступу* повинен складати 1-2 сторінки та являти собою обґрунтування актуальності обраної теми, оцінку стану дослідження наукової проблеми. У вступі формулюють мету і визначають завдання реферату, дають короткий загальний огляд наявної літератури та використаних джерел.

Зміст *основної частини* реферату має відповідати його темі, меті й завданням. Послідовно розкривайте всі передбачені планом питання, обґрунтуйте, пояснюйте основні положення, підкріплюйте їх конкретними прикладами і фактами, формулюйте думки чітко, просто, правильно та недвозначно (щоб і самому було зрозуміло), а також прагніть логічно структурувати текст.

У рефераті треба висловлювати своє ставлення до того, що викладається. Всі міркування потрібно аргументувати. Варто прагнути, щоб виклад матеріалу був виразним, літературно грамотним, уникати повторень і марнослів'я.

До того ж, необхідно дотримуватися таких загальних правил:

- у наукових текстах не рекомендується вести мову від першої особи однини (судження краще висловлювати в безособовій формі);
- при згадуванні в тексті прізвища обов'язково перед ним ставити ініціали;
- кожний розділ (пункт) починати з нової сторінки;
- при викладі різних поглядів і наукових положень, цитат, витягів з літератури, необхідно посилатися на використане джерело.

*У висновках* не потрібно переказувати зміст роботи, а важливо висвітлити такі аспекти:


- оцінити ступінь досягнення мети і виконання завдань роботи;
- перерахувати та стисло охарактеризувати відомі наукові підходи досліджених проблеми, а також виділення нових аспектів, дискусійних питань, що підлягають подальшому вивченню;
- визначити, що є цінним у реферованій роботі, що вимагає додаткового аналізу й уточнення, а що викликає сумніви.

Обсяг висновків – 1-2 сторінки.

*Список використаних джерел* оформлюється у відповідності до загальноприйнятих вимог складання бібліографії.

Важливу роль у сприйнятті реферату відіграє його *оформлення*. Текст роботи друкують розбірливо з одного боку аркуша (формат А-4); набір тексту здійснюється стандартним 14 шрифтом Times New Roman; окремі частини (абзаци), розділи, пункти і підпункти чітко виділяються (кольором, підкресленням, відступом); міжрядковий інтервал – 1,5; відступ в абзацах – 1,25 см; текст реферату необхідно друкувати, залишаючи береги таких розмірів: лівий – 30 мм, правий – 15 мм, верхній – 20 мм, нижній – 20 мм. Сторінки реферату нумеруються знизу по центру.

*Обсяг реферату* – 15-20 сторінок.

 **Подумайте!** Чи варто намагатися просто "скачати" готовий реферат, який вдалося відшукати в численних колекціях віртуальної мережі. Крім самообману, посилення комплексу меншовартості та ймовірного отримання відмітки про залік, така "робота" не принесе ніякої користі для розвитку Вашої особистості як майбутнього фахівця.



НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Мунасіпова-Мотяш І.А., Шлімакова П.,  
Буковська О.О., Гірченко О.Л., Дяченко В.А.

## САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Навчально-методичний посібник  
для студентів І-ІІ курсів  
спеціальності "Психологія"

Технічний редактор

Комп'ютерна верстка  
та макетування

І. Мунасіпова-Мотяш