

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
з дисципліни  
“ПРИКЛАДНА ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ  
ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПСИХОТРЕНІНГ”  
(для бакалаврів, спеціалістів спеціалізації  
“Менеджмент безпеки”)**

Київ  
ДП «Видавничий дім «Персонал»  
2009

Підготовлено доцентом кафедри медичної психології та психокорекції  
*Л. О. Федосовою*

Затверджено на засіданні кафедри медичної психології та психокорекції  
(протокол № 7 від 01.04.2008)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Федосова Л. О.** Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” (для бакалаврів, спеціалістів спеціалізації «Менеджмент безпеки»). – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. – 26 с.

Методичні рекомендації містять пояснювальну записку, рекомендації до написання реферату, теми рефератів, рекомендації щодо організації та форм самостійної роботи студентів, тематичний план дисципліни, перелік питань та завдань для самостійної роботи, вказівки до виконання контрольної роботи, теми контрольних робіт, тестові завдання, критерії оцінювання знань студентів та список літератури.

- © Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2009
- © ДП «Видавничий дім «Персонал», 2009

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Навчальна дисципліна “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” є важливим курсом у підготовці менеджерів безпеки. Складна та відповідальна робота працівника служби безпеки підприємства, що характеризується підвищеною інтенсивністю розумової діяльності, нервово-психічним перевантаженням, елементами ризику, потребує спеціальної підготовки.

Вивчення дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” є основою для подальшої постійної роботи менеджера над самовдосконаленням, розвитком необхідних індивідуально-психологічних властивостей, умінням регулювати свій емоційний стан і протидіяти стресовим впливам.

Зміст програми розвиває психофізіологічні характеристики людини, особливості професійної діяльності, психофізіологічні механізми емоцій, стресу, основні методи психічної саморегуляції та психофізіологічної реабілітації.

За результатами вивчення матеріалу цього курсу студенти складають залік.

Основними навчально-методичними посібниками з курсу “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” є видання, наведені у Списку літератури.

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

Самостійна робота студентів з дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” потребує наявності серйозної та стійкої мотивації, яка визначається необхідністю ефективної професійної діяльності.

Активізація самостійної роботи студентами може бути забезпечена такими факторами:

- 1) участю у творчій діяльності;
- 2) використанням у навчальному процесі активних методів навчання;
- 3) мотивуючими факторами контролю знань (рейтингова та накопичувальна системи оцінювання знань);
- 4) необхідністю обов'язкового виконання індивідуальних завдань;
- 5) розширенням обсягу знань із дисципліни за рахунок опрацювання додаткової літератури.

Основним завданням організації самостійної роботи студентів є навчити їх свідомо працювати не тільки з навчальним матеріалом, а й з науковою інформацією, закласти основи самоорганізації та самовиховання, сформувати уміння та навички постійно підвищувати свою кваліфікацію.

Для цього необхідна єдність таких взаємопов'язаних форм: аудиторна робота; позааудиторна пошуково-аналітична робота; творча наукова робота.

**Аудиторна самостійна робота** реалізується у ході лекційних, практичних і семінарських занять.

Так, під час практичного заняття студенти детально аналізують фактори, що впливають на процес здійснення медико-психологічних досліджень, технологічні особливості виконання медико-психологічних досліджень у різних галузях медичної психології, методи та структурні технологічні процеси різних видів медико-психологічних досліджень.

Під час практичних занять відбувається перевірка засвоєння здобутих знань шляхом застосування попередньо підготовленого методичного матеріалу — тестів для виявлення ступеня опанування студентами необхідних теоретичних і практичних положень. Крім того, застосовуються такі форми аудиторної діяльності, як опитування, аналіз типових помилок, дискусії, семінари, рефлексійний аналіз розуміння матеріалу тощо. Підготовка до таких занять потребує ґрунтовної теоретичної і практичної самостійної роботи студентів.

Під час семінарів обговорюються попередньо визначені питання, до яких студенти готують тези виступів, реферати. На семінарах визначають:

- уміння студентів аналізувати навчальний матеріал;
- здатність формулювати та боронити свою позицію;
- активність;
- наукове мислення;
- навички самостійної роботи з літературою, першоджерелами з дисципліни та методикою їх опрацювання;
- якість написання рефератів тощо.

У ході дискусії студенти збагачують зміст вже відомого матеріалу, впорядковують і закріплюють його, виявляють індивідуальні особливості розуміння обговорюваного питання, у творчій суперечці визначають істину, встановлюють особисті і спільні погляди.

Форми проведення семінарів і дискусій можуть бути такими:

- запитання і відповіді з коментарями;

- розгорнуті бесіди;
- дискусії за принципом “круглий стіл”;
- обговорення письмових рефератів та їх оцінювання;
- вирішення проблемних питань і розгляд конкретних ситуацій;
- у режимі “мозкова атака” або у формі “потоків ідей”;
- “майстер-класи”.

**Пошаудиторна робота** з дисципліни має характер пошуково-аналітичної і наукової роботи. Завдання, які виникають у студентів у процесі самостійної роботи, сприяють мисленню, формуванню умінь та навичок. Завдання для самостійної роботи поглиблюють та закріплюють знання і вміння, які студенти здобувають на лекціях та практичних заняттях. Доцільними при вивченні дисципліни є такі форми проведення самостійної роботи:

- пошук та огляд наукових джерел за заданою проблематикою;
- підготовка рефератів;
- формулювання понять;
- відповідальне виконання домашніх завдань;
- ретельна підготовка до семінарських занять і дискусій різних видів тощо.

Особливої уваги при самостійному опрацюванні зазначеної в навчально-тематичному плані тематики потребують розділи, за якими не читаються лекції.

Під час самостійної роботи студенти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи в бібліотеці з каталогами;
- праці з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;
- конспектування літературних джерел;
- роботи з довідковою літературою;
- опрацювання статистичної інформації.

Кожен студент повинен вміти раціонально організувати свою навчальну діяльність. Важливим є вміння скласти план своєї роботи, чітко визначити її послідовність. Необхідно, щоб план був реальним і його виконання дало плідні наслідки у навчальному процесі.

Для успішної самостійної роботи значну частину часу студент має працювати в бібліотеці. Потрібно зрозуміти сутність складання алфавітного і тематичного каталогів, вміти швидко знаходити в них необхідну літературу, знати особливості бібліографічного шифрування.

Для плідної роботи з літературними джерелами студентів корисно скласти свою власну бібліографію, заповнюючи бібліографічні картки на необхідні книги, брошури або статті. Для роботи у провідних бібліотеках Києва студенту треба знати їх структуру, спеціалізацію окремих підрозділів, вміти користуватися різноманітними каталогами, правильно заповнювати бланки вимог на літературу тощо.

Відібрана для самостійного опрацювання література може бути різною як за обсягом наукових даних, так і за характером їх викладу. Потрібно відібрати необхідний для опрацювання матеріал (глави, розділи, підрозділи тощо), а також розсортувати його за важливістю (для детального вивчення і ознайомлення). Процес читання має відбуватися повільно, вдумливо; до незрозумілих питань слід обов'язково повертатися, наводити додаткові довідки, щоб зрозуміти сутність думки автора. Значення незнайомих термінів слід одразу ж з'ясувати за тлумачними словниками, енциклопедіями або спеціалізованими довідниками.

Під час роботи з літературою корисно робити на окремих аркушах паперу виписки найважливіших думок, формулювань, окремих висловів із зазначенням автора, джерела, сторінок і абзаців. Для кращого засвоєння матеріалу, розвитку творчого мислення основний зміст прочитаного доцільно формулювати у вигляді тез. Конспект є стислим викладом основної сутності опрацьованого літературного матеріалу. Він має бути стислим, змістовним, записаним своїми словами і формулюваннями. Класичні визначення, оригінальні думки, вислови слід записувати повністю з посиланнями на автора, джерело і сторінку. Під час конспектування важливо дотримуватися логічного зв'язку окремих складників тексту. У конспекті корисно підкреслювати найважливіші теоретичні положення, визначення, висновки і робити помітки на полях. Систематичне конспектування опрацьованого матеріалу дисциплінує розум, відпрацьовує вміння формулювати свої думки в короткій змістовній формі, сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Для цілісного уявлення про навчальну дисципліну студентів необхідно користуватися довідковою літературою: енциклопедіями, енциклопедичними словниками, галузевими довідниками тощо.

Вивчення курсу “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” супроводжується складанням схем, графіків, таблиць та їх подальшим аналізом. Схеми, які складаються студентами, повинні бути наочними, змістовними, логічно обґрунтованими. Великий обсяг

цифрової, медичної чи психологічної інформації доцільно зводити у таблиці, це впорядковує дані, робить їх зручнішими для сприйняття.

## **Змістовий модуль I. Предмет “психофізіологія”. Психофізіологічні властивості менеджера безпеки**

### ***Тема 1. Психофізіологічні властивості людини***

*Завдання:* розглянути зміст поняття “психофізіологія”; роль центральної нервової системи (ЦНС) у визначенні ознак індивідуальності; властивості нервових процесів (ВНД); навчитись застосовувати методи самооцінювання функціонального стану.

*Форма звіту:* конспект, результати тестування під час самооцінювання функціонального стану.

*Література* [2; 4; 5; 14; 20]

### ***Тема 2. Психофізіологічні вимоги до менеджера безпеки***

*Завдання:* скласти рейтинг якостей, необхідних менеджеру безпеки; визначити шляхи і методи роботи з розвитку і вдосконалення відповідних якостей.

*Форма звіту:* конспект; рейтинг якостей, необхідних менеджеру безпеки.

*Література* [10; 11; 13; 16; 17; 19; 21]

## **Змістовий модуль II. Психофізіологія емоцій та стресу**

### ***Тема 3. Психофізіологія емоцій***

*Завдання:* розглянути фізіологічний механізм емоцій; взаємозв'язок емоцій із станом внутрішніх органів і м'язовим апаратом.

*Форма звіту:* конспект; усне опитування.

*Література* [1; 4–6; 18; 20]

### ***Тема 4. Психофізіологічна характеристика стресу***

*Завдання:* визначити вплив психофізіологічного напруження на здоров'я; дати визначення стресу, дистресу; розглянути механізм стресу; запропонувати шляхи підвищення стресостійкості організму.

*Форма звіту:* конспект.

*Література* [6; 8; 11; 13; 18; 20]

### **Змістовий модуль III. Засоби саморегуляції**

#### **Тема 5. Методи психотренінгу**

*Завдання:* визначити сутність психофізіологічної реабілітації; здійснити апробацію методів психічної саморегуляції (аутогенне тренування, самонавіювання, дихально-медитативні вправи, самопрограмування тощо).

*Форма звіту:* конспект, демонстрування методів психічної саморегуляції.

*Література* [7; 9–11; 16; 21]

#### **Тема 6. Аутогенне тренування – прийоми релаксації**

*Завдання:* розглянути методики зняття нервово-психічного напруження, зниження проявів втоми; оволодіти навичками самонавіювання.

*Форма звіту:* конспект, демонстрування навичок самонавіювання.

*Література* [9–11; 16; 19; 21]

#### **Тема 7. Аутогенне тренування – прийоми мобілізації**

*Завдання:* визначити сутність дезактуалізації, самокодування, мобілізуючого дихання; ознайомитись з методиками психотонічної мобілізації, досягнення оптимального психічного стану.

*Форма звіту:* конспект.

*Література* [1; 7; 9–11; 13; 19; 21]

### **Змістовий модуль IV. Психічні процеси та методики їх розвитку**

#### **Тема 8. Пам'ять**

*Завдання:* розглянути фізіологічні основи пам'яті, процеси та види пам'яті; засвоїти прийоми підвищення ефективності пам'яті.

*Форма звіту:* конспект, демонстрування методів підвищення ефективності пам'яті.

*Література* [9; 11; 16; 17; 19]

#### **Тема 9. Відчуття**

*Завдання:* визначити рефлексорну природу відчуттів; розглянути роботу аналізаторів; дати визначення екстерорецептивним, інтероре-



цептивним, пропріоцептивним відчуттям; ознайомитись із порогам чутливості, поняттям “адаптація”.

*Форма звіту:* конспект.

*Література* [2–5; 16; 17; 19]

### ***Тема 10. Сприйняття***

*Завдання:* розглянути умовні зв'язки як фізіологічну основу сприйняття; особливості сприйняття (вибірковість, об'єктивізація, цілісність, константність, аперцепція).

*Форма звіту:* конспект.

*Література* [7; 9; 10; 17; 19]

### ***Тема 11. Розвиток зосередженості уваги і спостережливості***

*Завдання:* ознайомитись із поняттям “психогігієна розумової праці”; розглянути професійно-прикладне значення розвитку спостережливості; відпрацювати методику розвитку зосередженості уваги і тренування спостережливості.

*Форма звіту:* конспект; усне опитування.

*Література* [4; 5; 9; 11; 16; 17; 19; 20]

## ***МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАПИСАННЯ РЕФЕРАТУ***

Реферат (лат. *referre* — доповідати, повідомляти) — це підсумок вивчення студентами як окремої теми, так і дисципліни в цілому.

*Обсяг реферату* визначається специфікою досліджуваного питання і змістом матеріалів (документів), їх науковою цінністю та практичним значенням. Оптимальний обсяг реферату — 10–15 сторінок. Реферат має відповідати вимогам до оформлення рукопису кваліфікаційної роботи: вступ і висновки в сумі не повинні перевищувати 20 % її загального обсягу; текст друкується через 1,5 інтервала на одній сторінці стандартного аркуша з такими полями: ліве — 30 мм, праве — 15 мм, верхнє — 20 мм, нижнє — 20 мм; всі сторінки нумеруються: загальна нумерація починається з титульного аркуша, проте порядковий номер на ньому не ставиться.

*На титульному аркуші* реферату вказуються: офіційна назва навчального закладу, інститут і кафедра; прізвище та ініціали автора (абрєвіатура навчальної групи); повна назва теми; прізвище та ініціали наукового керівника, його науковий ступінь і вченє звання; місто, де знаходиться навчальний заклад, та рік написання реферату. Після ти-

тульного аркуша подається зміст реферату з точною назвою кожного розділу (параграфу) і вказуванням його сторінок.

Список використаних джерел складається з дотриманням загальноновизнаних вимог до робіт, що готуються до друку. До списку використаних джерел мають бути внесені лише безпосередньо використані у рефераті праці в алфавітному порядку авторів. Монографії та збірники, що не мають на титульному аркуші прізвища автора (авторів), вносять до загального списку за алфавітним розміщенням заголовка.

Тема реферату — це не просто повторення засвоєного матеріалу лекції або семінарського заняття. Вона повинна становити собою самостійне розроблення проблеми, достатньо чітко окресленої від інших. Неприпустимим є поєднання декількох проблем або, навпаки, штучне виокремлення певної частини єдиного питання.

Важливими критеріями при доборі теми реферату є її актуальність, широка джерельна база, наявність необхідного фактичного матеріалу, а також достатнє її висвітлення в науково-методичній літературі, що передбачає, в першу чергу, ознайомлення із загальною концепцією автора праці та його висновками.

*Структура реферату:* титульний аркуш; зміст (план); вступ; розділи (які часто поділяються на параграфи); висновки; список використаних джерел; додатки (у яких наводяться таблиці, схеми, діаграми тощо); перелік умовних позначень.

У вступі до реферату обґрунтовуються актуальність теми, її особливості, значущість з огляду на розвиток науки та практики або науково-методичної діяльності у сфері освіти. У вступі необхідно подати аналіз використаних джерел, назвавши при цьому авторів, які вивчали саме цю тематику, визначити сутність основних чинників, що вплинули та розвиток досліджуваного явища або процесу, на недостатньо досліджені питання, з'ясувавши причини їх слабкої аргументації.

Основну частину реферату становлять кілька розділів (що можуть бути розбиті на параграфи), логічно поєднані між собою.

Виклад матеріалу в рефераті має бути логічним, послідовним, без повторень. Слід використовувати синтаксичні конструкції, характерні для стилю наукових документів, уникати складних граматичних зворотів, незвичних термінів і символів або пояснювати їх відразу, при першому згадуванні у тексті. Терміни, окремі слова і словосполучення можна замінювати аббревіатурами і сприйнятливими текстовими скороченнями, значення яких зрозуміле з контексту.

Неприпустимо використовувати цитати без посилання на автора. При цитуванні будь-якого фрагмента джерела неприпустимі неточності. Взагалі, цитатами не слід зловживати. Якщо якийсь важливий документ потребує наведення в тексті в повному обсязі, то краще винести його в додатки.

У рефераті необхідно визначити і викласти основні тенденції дослідження, підтвердити їх найтипівішими прикладами, відобразити сучасні ідеї та гіпотези, методика та методичні підходи до вивчення проблеми. Доцільно зупинитися на якомусь дискусійному моменті, спробувати проаналізувати позиції сторін, приєднавшись до однієї з них, чи висловити власну думку на певну проблему та визначити перспективи її вирішення.

Кожен розділ реферату повинен завершуватись короткими висновками, чіткими і лаконічними, де узагальнено оцінки та практичні рекомендації. Можна стисло вказати на перспективи подальшого дослідження проблеми.

Реферат оцінюється за такими критеріями: актуальність; наукова та практична цінність; глибина розкриття теми, вирішення поставлених завдань; повнота використання рекомендованої літератури; обґрунтування висновків; грамотність; стиль викладу; оформлення реферату; обсяг виконаної роботи; завершеність дослідження.

### **ТЕМИ РЕФЕРАТІВ**

1. Методологічні принципи психофізіології.
2. Типи ВНД. Функціональні стани організму.
3. Самооцінювання функціонального стану.
4. Психофізіологічні вимоги до менеджера безпеки.
5. Шляхи вдосконалення розвиненого сприйняття.
6. Методи роботи з розвитку оперативного мислення.
7. Тренування професійної пам'яті.
8. Психофізіологія емоцій.
9. Емоційні стани.
10. Синдром нервового перенапруження.
11. Шляхи підвищення стресостійкості організму.
12. Психофізіологічна реабілітація.
13. Методики зняття нервово-психічного напруження.
14. Досягнення оптимального психічного стану.
15. Засоби підвищення ефективності пам'яті.

16. Екстерорецептивні, інтерорецептивні, пропріоцептивні відчуття.
17. Умовні зв'язки як фізіологічна основа сприйняття.
18. Спостереження як цілеспрямоване сприйняття.
19. Методика тренування спостережливості.
20. Функціональна система як фізіологічна основа поведінки.
21. Психофізіологія функціональних станів.
22. Вплив соціально значущого стресу на сприйняття емоційної інформації.
23. Емоція як віддзеркалення актуальної потреби і вірогідності її задоволення.
24. Індивідуальні особливості взаємодії структур мозку, що реалізують функції емоцій як основу темпераментів.
25. Нейрофізіологічні механізми уваги. Теорії фільтру.
26. Роль лівої і правої півкулі мозку в процесі уваги.
27. Вплив емоційної значущості інформації на пам'ять.
28. Кодування інформації в нервовій системі.
29. Нейрофізіологічні механізми регуляції неспання.
30. Методи діагностики функціональних станів.

### ***ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ***

Навчальним планом дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” передбачено контроль засвоєння знань у вигляді виконання контрольної роботи реферативного типу.

Контрольна робота має на меті виявити ступінь засвоєння студентами понять про норму та аномалію психічного розвитку; порушення окремих психічних процесів; поняття про психогенні порушення, акцентуації характеру та психопатії; органічні розлади та розлади внаслідок ендогенно-процесуального захворювання; методи психологічної допомоги дітям з відхиленнями від нормального розвитку.

Тему контрольної роботи визначає викладач.

### ***ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ***

1. Зміст поняття “психофізіологія”.
2. Роль ЦНС у визначенні ознак індивідуальності.
3. ВНД: сила, врівноваженість, рухомість.
4. Вимоги до загальної і спеціальної підготовки менеджера безпеки.

5. Професійне значення розвинуеного сприйняття, оперативного мислення, тренуваної пам'яті.
6. Шляхи і методи роботи з розвитку і вдосконалення відповідних якостей.
7. Фізіологічний механізм емоцій.
8. Взаємозв'язок емоцій зі станом внутрішніх органів і м'язовим апаратом.
9. Негативний вплив психофізіологічного напруження на здоров'я.
10. Стрес. Дистрес. Механізм стресу.
11. Керованість психонервових процесів.
12. Психофізіологічні механізми психотренінгу.
13. Методи психічної саморегуляції: аутогенне тренування, самонавіювання, дихально-медитативні вправи.
14. Методи психічної саморегуляції: самопрограмування, застосування елементів рефлексотерапії, ідеомоторія тренування.
15. Фізіологічні основи пам'яті.
16. Рефлекторна природа відчуттів.
17. Аналізатори. Пороги чутливості. Адаптація.
18. Особливості сприйняття: вибірковість, об'єктивіація, цілісність, константність, аперцепція.
19. Методика розвитку зосередженості уваги.
20. Психофізіологія поведінки.
21. Біологічні потреби людини.
22. Фізіологічні потреби людини.
23. Психологічні потреби людини.
24. Соціальні потреби людини.
25. Психосоматична взаємодія.
26. Роль психіки в регуляції рухових функцій.
27. Роль психіки в регуляції вісцеральних (вегетативних) функцій.
28. Вплив рухових та вегетативних функцій на стан психіки.
29. Функціональна система як фізіологічна основа поведінки.
30. Системний підхід до проблеми індивідуальності.

### ***ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ***

1. Зміст поняття "психофізіологія".
2. Предмет психофізіології.
3. Розділи психофізіологічної науки.
4. Методологічні принципи психофізіології.
5. Принцип детермінізму.

6. Матеріальна природа ідеального.
7. Психосоматична єдність в організації людини.
8. Біосоціальна сутність людини.
9. Експериментальний фізіологічний метод для вивчення психічної діяльності.
10. Вчення І. П. Павлова.
11. Механізм умовного рефлексу.
12. Механізм дії аналізатора.
13. Роль ЦНС у визначенні ознак індивідуальності.
14. Властивості нервових процесів.
15. Типи ВНД.
16. Співвідношення між першою та другою сигнальними системами.
17. Функціональні стани організму.
18. Психофізіологічні вимоги до менеджера безпеки.
19. Емоції.
20. Фізіологічний механізм емоцій.
21. Емоційні стани, емоційні реакції.
22. Сутність почуттів.
23. Види почуттів.
24. Синдром нервового перенапруження.
25. Негативний вплив психофізіологічного напруження на здоров'я.
26. Дистрес.
27. Шляхи підвищення стресостійкості організму.
28. Керованість психонервових процесів.
29. Психофізіологічні механізми психотренінгу.
30. Методи психотренінгу.
31. Психофізіологічна реабілітація.
32. Аутогенне тренування.
33. Методики досягнення релаксації.
34. Формули аутогенного тренування.
35. Дезактуалізація впливу негативної ситуації.
36. Дихальні вправи.
37. Самокодування.
38. Методика мобілізації.
39. Оптимальний психічний стан.
40. Фізіологічні основи пам'яті.
41. Процеси пам'яті.
42. Види пам'яті.

43. Прийоми підвищення ефективності пам'яті.
44. Відчуття.
45. Фізіологічна природа відчуттів.
46. Класифікація відчуттів.
47. Розвиток чутливості.
48. Якості відчуттів.
49. Роль аналізаторів.
50. Пороги чутливості.
51. Адаптація.
52. Тренування чутливості.
53. Сутність сприйняття.
54. Особливості сприйняття.
55. Роль сприйняття у процесі формування психіки у філогенезі.
56. Аперцепція та вибірковість сприйняття.
57. Сприйняття часу.
58. Сприйняття простору.
59. Сприйняття руху.
60. Спостережливість.
61. Сутність мислення.
62. Види розумових дій.
63. Види мислення.
64. Уява та творчість.
65. Якості розуму.
66. Мова та її види.
67. Сутність волі.
68. Вольові якості.
69. Формування вольових якостей.
70. Сутність уваги.
71. Якості уваги.
72. Уважність та неуважність
73. Цикл “неспання – сон”.
74. Визначення рівня психічної активності.
75. Специфічні рухові акти.
76. Різноманітні зміни вісцеральних функцій.
77. Вибірковість уваги.
78. Психіка та мозок.
79. Рефлекторна теорія психіки.
80. Психогігієна розумової праці.
81. Методики розвитку уваги і спостережливості.

82. Проблема свідомості.
83. Психофізіологія поведінки.
84. Біологічні потреби людини.
85. Фізіологічні потреби людини.
86. Психологічні потреби людини.
87. Соціальні потреби людини.
88. Психосоматична взаємодія.
89. Роль психіки в регуляції рухових функцій.
90. Роль психіки в регуляції вісцеральних (вегетативних) функцій.

### **ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ**

*(питання з варіантами відповідей)*

*для підготовки до рубіжного (модульного) контролю знань і вмінь студентів спеціальності “Менеджмент безпеки” з дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг”*

#### **Варіант № 1**

1. Віддзеркалення окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу – це:
  - а) сприйняття;
  - б) емоція;
  - в) відчуття;
  - г) увага.

**2. Емоційний процес вибухового характеру, що відбувається стрімко і бурхливо, дає розрядку в діях, які не підлягають вольовому контролю, – це:**

- а) фрустрація;
- б) стрес;
- в) афект;
- г) пристрасть.

**3. До властивостей сприйняття належить:**

- а) цілісність;
- б) структурність;
- в) ремінісценції;
- г) аперцепції.



**4. Поліпшення відтворення інформації після певного часу (48–72 год.):**

- а) синестезія;
- б) ремінісценція;
- в) конкретизація;
- г) реактивність.

**5. Властивостями індивіда є:**

- а) стать;
- б) темперамент;
- в) ціннісні орієнтації;
- г) завдатки.

**Варіант № 2**

**1. Віддзеркалення загальних та істотних зв'язків і відносин предметів і явищ навколишнього світу — це:**

- а) пам'ять;
- б) уява;
- в) уявлення;
- г) мислення.

**2. Кемпінський виділяє наведені нижче види страху, крім:**

- а) морального;
- б) біологічного;
- в) релігійного;
- г) соціального.

**3. Неправильне, спотворене сприйняття предмета або явища, що діє в певний момент на органи чуття, — це:**

- а) галюцинація;
- б) ілюзія;
- в) ремінісценція;
- г) адаптація.

**4. Властивостями уваги є наведені нижче, крім:**

- а) стійкості;
- б) наочності;
- в) об'єму;
- г) вибіркової.

**5. Головна перевага методу спостереження полягає в тому, що він дає змогу дослідникові:**

- а) охоплювати великі групи людей;
- б) спостерігати ситуацію у природному середовищі;
- в) впливати на ситуацію;
- г) контролювати ситуацію.

### **Варіант № 3**

**1. Віддзеркалення минулого досвіду у вигляді відчуттів, переживань, думок, образів — це:**

- а) асоціація;
- б) пам'ять;
- в) аперцепція;
- г) мова.

**2. При аналізі психологічного стресу важливо враховувати наведені нижче чинники, крім:**

- а) особистісних особливостей;
- б) об'єктивної суті психологічних труднощів;
- в) значущості ситуації;
- г) інтелектуальних процесів.

**3. Для виникнення мимовільної уваги необхідне наведено нижче, крім:**

- а) незвичності подразника;
- б) новизни;
- в) усвідомлення важливості діяльності;
- г) невідповідності подразника очікуваному (відносна новизна стимулу).

**4. Обсяг уваги дорослої людини становить:**

- а) 5–7 простих фігур;
- б) 6–9 простих фігур;
- в) 9–11 простих фігур;
- г) 12–13 простих фігур.

**5. Такий контакт встановлюється при міжособистісному спілкуванні, опосередкованому певним технічним засобом:**

- а) візуальний;
- б) тактильний;
- в) вербальний;
- г) технічний.

## Варіант № 4

### **1. Основними властивостями відчуттів є зазначені, крім:**

- а) модальності;
- б) константності;
- в) інтенсивності;
- г) тривалості.

### **2. Відчуття провини характерне для психічного стану:**

- а) тривоги;
- б) депресії;
- в) агресії;
- г) страху.

### **3. Коли людина починає носити жорсткі контактні лінзи, вони їй дуже заважають, але з часом вона перестає їх помічати. Причиною цього є:**

- а) адаптація;
- б) сенсibiliзація;
- в) ремінісценція;
- г) ілюзія.

### **4. Мислення охоплює зазначені операції, крім:**

- а) аналізу;
- б) абстрагування;
- в) розділення;
- г) узагальнення.

### **5. Соціальні стереотипи впливають на нас так:**

- а) допомагають краще розуміти інших людей;
- б) дають змогу скласти правильне враження про іншу людину за першої зустрічі;
- в) можуть викликати у нас помилкові думки про певну конкретну особу;
- г) сприяють успішній взаємодії людей.

## Варіант № 5

### **1. Мінімальна відмінність між стимулами, що спричиняє відмінність у відчуттях, – це:**

- а) абсолютний нижній поріг відчуттів;
- б) диференціальний поріг;

- в) абсолютний верхній поріг;
- г) просторовий поріг.

**2. До типологічних властивостей нервової системи належать зазначені, крім:**

- а) сили;
- б) лабільності;
- в) ранимості;
- г) рухливості.

**3. Ступінь зрілості та зношення організму і нервової системи визначається:**

- а) паспортним віком;
- б) біологічним віком;
- в) соціальним віком;
- г) психологічним віком.

**4. Особливостями, що перешкоджають творчому мисленню, є зазначені, крім:**

- а) схильності до конформізму;
- б) здатності бачити об'єкт по новому;
- в) ригідності мислення;
- г) внутрішньої цензури.

**5. Тезаурус особистості – це:**

- а) сукупність моїх відчуттів;
- б) те, що думають про мене інші люди;
- в) запас моїх знань про світ;
- г) підсумки моєї самооцінки.

**Варіант № 6**

**1. Зміна чутливості органів чуттів під впливом подразника, що діє, – це:**

- а) сенсibiliзація;
- б) адаптація;
- в) синестезія;
- г) апперцепція.

**2. Властивостями темпераменту є зазначені, крім:**

- а) активності;
- б) емоційності;

- в) темпу діяльності;
- г) акуратності.

**3. Для сприйняття характерні зазначені особливості, крім:**

- а) роботи декількох аналізаторів;
- б) моторного компонента;
- в) зв'язків з мисленням;
- г) природженої здатності.

**4. До властивостей емоцій належать зазначені, крім:**

- а) полярності;
- б) реактивності;
- в) енергетичної насиченості;
- г) інтегральності.

**5. Найґрунтовніший опис незнайомої людини при формуванні першого враження про неї дають в експериментах:**

- а) фізики;
- б) економісти;
- в) юристи;
- г) біологи.

**Ключ до тестових завдань**

**Варіант № 1: 1)В; 2)В; 3)В; 4)Б; 5); В.**

**Варіант № 2: 1)Г; 2)В; 3)Б;4)Б; 5)Б.**

**Варіант № 3: 1)Б; 2)Б; 3)В; 4)Б; 5)В.**

**Варіант № 4: 1)Б; 2)Б; 3)Б; 4)В; 5)В.**

**Варіант № 5: 1)Б; 2)В; 3)Г; 4)Б; 5)В.**

**Варіант № 6: 1)Б; 2)Г; 3)Б; 4)Б; 5)В.**

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ**

*Оцінки “відмінно”* заслугоує відповідь студента, що виявляє бездоганні знання теоретичного курсу в повному обсязі, розуміння напрямів і методів прикладного застосування соціологічних теорій, вміння обирати методи дослідження залежно від його проблематики, вміння розробляти інструментарій дослідження, чітке розуміння процедур кожного методу; при цьому також враховується його активність на семінарських (практичних, лабораторних) заняттях, виконання передбаченого програмою обсягу самостійної роботи.

*Оцінки “добре”* заслугоує відповідь студента, який розкрив не всі питання, виявляючи при цьому знання теоретичного курсу в повному обсязі, розуміння напрямів і методів прикладного застосування соціологічних теорій, вміння обирати методи дослідження та розробляти інструментарій, здатність уявляти процедури кожного методу; при цьому також враховуються його активність на семінарських (практичних, лабораторних) заняттях, виконання передбаченого програмою обсягу самостійної роботи.

*Оцінки “задовільно”* заслугоує відповідь, яка виявляє знання теоретичного курсу в неповному обсязі та уявлення щодо процедур дослідження і розробки інструментарію, але містить неточності, помилки, неповноту аргументації; при цьому також враховується його активність на семінарських (практичних, лабораторних) заняттях, виконання передбаченого програмою обсягу самостійної роботи.

*Оцінки “незадовільно”* заслугоує відповідь студента, яка виявляє незнання навчального матеріалу в межах програми навчального курсу та нездатність розробляти інструментарій і застосовувати процедури дослідження; при цьому також враховується його активність на семінарських (практичних, лабораторних) заняттях, виконання передбаченого програмою обсягу самостійної роботи.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. *Алексеев А. В.* Себя преодолеть! — М., 1985.
2. *Анохин У. К.* Очерк по физиологии функциональных систем. — М., 1966.
3. *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966.
4. *Горго Ю. П.* Психофізіологія (прикладні аспекти). — К.: МАУП, 1999.
5. *Греченко Т. Н.* Психофизиология. — М.: Гардарики, 1999.
6. *Гринберг Дж.* Управление стрессом. — СПб.: Питер, 2002.
7. *Каптен Ю. Л.* Основы медитации. — Самара, 1994.
8. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. — М., 1982.
9. *Лобзин В. С., Решетников М. М.* Аутогенная тренировка. — Л., 1986.
10. *Макаров Н. Л., Антонов Г. В.* Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. — Минск, 1994.
11. *Макнаб Крис.* Психологическая подготовка подразделений специального назначения. — М.: Гранд-Фаир, 2002.
12. *Мастерс Р.* Нейроречь. — К.: София, 1997.
13. *Мунтян В. С.* Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха. — Харьков, 2001.
14. *Небылицин В. Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий. — М.: Наука, 1976.
15. *О'Коннор Дж., Гриндер Дж.* Введение в нейролингвистическое программирование. — Челябинск, 1997.
16. *Особая подготовка подразделений спецназа: Учеб. пособие / М. В. Гатанский, С. В. Малиновский, Э. Ю. Янталтис и др.* — Минск, 1998.
17. *Потапов А. А.* Боевая психофизиология // Приемы стрельбы из пистолета. Практика СМЕРШа. — М.: Фаир-Пресс, 2001.
18. *Селье Г.* Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982.
19. *Стивен К.* Хайес Нин-дзютсу. — Т. 1 -4. — К.: София, 1996.
20. *Філіппов М. М.* Психофізіологія людини. — К.: МАУП, 2003.
21. *Шлахтер В. В.* Человек-оружие: Курс профессиональной психофизической подготовки бойца. — СПб., 2002.

Додаткова

1. *Айзенк Г.* Проверьте свои способности. — М.: Мир, 1972. — 177 с.
2. *Алдер Х.* НЛП: современные психотехнологии. — СПб.: Питер, 2000. — 160 с.
3. *Бердяев Н. А.* Самопознание (опыт философской автобиографии). — М.: Междунар. отношения, 1990. — 336 с.
4. *Беседин А. Н., Липатов И. И., Тимченко А. В., Шапарь В. Б.* Книга практического психолога. — Ч. 1. — Харьков: Оригинал; Фортуна-пресс, 1996. — 302 с.
5. *Беседин А. Н., Липатов И. И., Тимченко А. В., Шапарь В. Б.* Книга практического психолога. — Ч. 2. — Харьков: Оригинал; Фортуна-пресс, 1996. — 424 с.
6. *Вагин И.* Живи без проблем! Кризис и перемены как шанс изменить жизнь к лучшему. — СПб.: Питер, 2003. — 160 с.
7. *Вагин И.* Психология зла. Практика решения конфликтов. — СПб.: Питер, 2003. — 192 с.
8. *Вагин И. О.* Тренинги — это классно! Стратегия проведения психологических тренингов. — М.: Астрель, 2005. — 256 с.
9. *Варламова Е. П.* ТЫ и ТЫ! — М.: ИПиВА, 2001. — 176 с.
10. *Вассерман Л. И., Дорофеева С. А., Меерсон Я. А., Трауготт Н. Н.* Стандартизированный набор диагностических нейропсихологических методик: Метод. рекомендации. — Л., 1987. — 193 с.
11. *Вилкокс Г., Моррис С.* Як успішно сформува ти команду. — К.: Брит. Рада в Україні, 2000. — 88 с.
12. *Завязкин О. В.* Как избежать стресса. — Донецьк: Сталкер, 1999. — 320 с.
13. *Касаткин С. Ф.* Техника обратной связи. Мастер общения. — СПб.: Питер, 2002. — 192 с.
14. *Клиническая психология и психофизиология: Учеб. пособие /* Под ред. Г. М. Яковлева. — СПб., 2003. — 296 с.
15. *Краткий психологический словарь /* Сост. Л. А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1985. — 431 с.
16. *Лурия А. Р.* Основы нейропсихологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. — М.: Академия, 2002. — 384 с.
17. *М'ясоїд П. А.* Задачі з курсу загальної психології: Навч. посіб. — К.: Вища шк., 2000. — 183 с.



18. *Пекелис В. Д.* Твои возможности, человек! — М.: Знание, 1974. — 208 с.
19. *Платонов К. К.* Занимательная психология. — 4-е изд., перераб. — М.: Мол. гвардия, 1986. — 224 с.
20. *Платонов К. К., Голубев Г. Г.* Психология: Учеб. для индустриально-пед. техникумов. — М.: Высш. шк., 1973. — 256 с.
21. *Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн.* — СПб.: Питер, 2003. — 271 с.
22. *Титаренко Ю. А., Чуприкова Е. Г., Чуприков А. П.* Психологический стресс и стресс-анализ. — К., 2005. — 73 с.
23. *Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотренинг: игры и упражнения. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 272 с.

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка.....	3
Організація та форми самостійної роботи студентів.....	3
Методичні рекомендації до написання реферату .....	9
Теми рефератів.....	11
Вказівки до виконання контрольної роботи.....	12
Теми контрольних робіт .....	12
Питання для самоконтролю.....	13
Тестові завдання .....	16
Критерії оцінювання знань студентів .....	22
Список літератури.....	23

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*  
Редактор *Т. Д. Станішевська*  
Комп'ютерне верстання *А. А. Кучерук*

Зам. № ВКЦ-4014

Підп. до друку 23.02.09. Формат 60×84/16. Папір офсетний.  
Друк ротатійний трафаретний. Ум. друк. арк. 1,51. Обл.-вид. арк. 1,35.

Наклад 50 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)

03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

ДП «Видавничий дім «Персонал»

03039 Київ-39, просп. Червонозоряний, 119, літ. XX

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008*