

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

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

МАУП

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 № 12 від 15.10.08)

*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 спеціалізації “Менеджмент безпеки”). — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. — 28 с.

Методичні рекомендації містять пояснювальну записку, форми самостійної роботи студентів, методичні рекомендації до самостійної роботи студентів, перелік питань та завдань для самостійної роботи студентів, рекомендації до написання реферату, теми рефератів, 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.

Програмою дисципліни передбачено вивчення психофізіологічних характеристик людини, особливостей професійної діяльності, психофізіологічних механізмів емоцій, стресу, основних методів психічної саморегуляції і 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. Участь 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 з дисципліни за рахунок роботи з додатковою літературою.

Основне завдання організації самостійної роботи студентів з дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” — навчити студентів свідомо працювати як з навчальним матеріалом, так і з науковою інформацією, а також закласти основи самоорганізації та самовиховання, сформувати вміння та навички постійно підвищувати свою кваліфікацію.

При вивченні дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” необхідністю організації самостійної роботи є єдність таких взаємопов’язаних форм, як аудиторна робота, позааудиторна пошуково-аналітична робота, творча наукова робота.

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

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

У процесі практичних занять відбувається перевірка засвоєння отриманих 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.

При проведенні семінарів обговорюються попередньо визначені питання, до яких студенти готують тези виступів, реферати. При проведенні семінарів визначаються:

- вміння студентів аналізувати навчальний матеріал;
- здатність формулювати та відстоювати свою позицію;
- активність;
- здатність науково мислити;
- навички самостійної роботи з літературою, першоджерелами з дисципліни та методикою їх опрацювання;
- якість написання рефератів тощо.

Дискусії дають змогу виявити індивідуальні особливості розуміння обговорюваного питання, а також навчитись у творчій суперечці визначати істину, встановлювати особисту і спільну точки зору з об-

говорюваної проблеми. У процесі дискусії студенти збагачують зміст вже відомого матеріалу, впорядковують і закріплюють його.

Форми проведення семінарів і дискусій можуть бути різними. З дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” застосовують такі форми:

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

**Пошаудиторна робота з дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг”** 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 та уміння, які студенти отримують на лекціях і практичних заняттях. Доцільними при вивченні дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” 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.

## ***ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ***

**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 індивідуаль-

ності; властивості нервових процесів (ВНД); навчитись застосовувати методи самооцінки функціонального стану.

**Форма звіту:** конспект, результати тестування під час самооцінки 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 суть психофізіологічної реабілітації; провести апробацію методів психічної саморегуляції (аутогенне трену-

вання, самонавіювання, дихально-медитативні вправи, самопрограмування тощо).

**Форма звіту:** конспект, демонстрація 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, демонстрація навичок самонавіювання.

*Література* [9–11; 16; 19; 21]

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

**Завдання:** визначити суть 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, демонстрація прийомів підвищення ефективності пам'яті.

*Література* [9; 11; 16; 17; 19]

### ***Тема 9. Відчуття***

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

цептивним, пропріоцептивним відчуттям; ознайомитись із порогами чутливості, поняттям адаптації.

**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'єктивація, цілісність, константність, аперцепція).

**Форма звіту:** конспект.

*Література* [7; 9; 10; 17; 19]

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

**Завдання:** ознайомитись із поняттям психогігієни 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 ЩОДО НАПИСАННЯ РЕФЕРАТУ**

Реферат (лат. *referre* — доповідати, повідомляти) підбиває 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 становить 10–15 сторінок. Реферат має відповідати вимогам щодо оформлення рукопису кваліфікаційної роботи: вступ і висновки в сумі не повинні перевищувати 20 % від загального обсягу; текст друкується через 1,5 інтервали на одному боці стандартного аркуша з такими полями: ліве — 30 мм, праве — 15 мм, верхнє — 20 мм, нижнє — 20 мм; усі сторінки нумеруються; загальна нумерація починається з титульної сторінки, але порядковий номер на ньому не ставиться.



На титульній сторінці реферату вказуються: офіційна назва навчального закладу, інститут і кафедра; прізвище та ініціали автора реферату; повна назва теми; прізвище та ініціали наукового керівника, його науковий ступінь і вчене звання; місто, де розташований навчальний заклад та рік написання реферату. Після титульної сторінки подається зміст реферату з точною назвою кожного розділу (параграфу) і зазначенням відповідних сторінок.

Список використаних джерел складається з дотриманням загальноновизнаних вимог до робіт, що готуються до друку. До списку використаних джерел мають бути включені лише безпосередньо використані в рефераті праці, розміщені у списку в алфавітному порядку за прізвищами авторів. Монографії і збірники, що не мають на титульному аркуші прізвища автора (авторів), розміщують у загальному списку в алфавітному порядку за назвами.

#### *Вибір теми реферату*

Написання реферату — це не просто повторення засвоєного матеріалу лекції або семінарського заняття. Це самостійне розроблення проблеми, достатньо чітко окресленої від інших. Неприпустиме поєднання кількох проблем або, навпаки, штучне виокремлення певної частини єдиного питання.

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

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

У вступі реферату обґрунтовується актуальність теми, її особливість, значущість з огляду на розвиток науки та практики або науково-методичної діяльності у сфері освіти. У вступі необхідно проаналізувати використані джерела, вказати при цьому авторів, які вивчали цю тематику, визначити сутність основних чинників, що вплинули на розвиток явища або процесу, що досліджується, на недостатньо досліджені питання, з'ясувавши причини їх слабкої аргументації.

Основну частину реферату складають кілька розділів (або параграфів), логічно поєднаних між собою.

Викладати матеріал у рефераті потрібно логічно, послідовно, 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 в тексті реферату. Терміни, окремі слова і словосполучення можна замінювати абревіатурами і текстовими скороченнями, значення яких зрозуміле з контексту реферату.

Неприпустиме використання цитат без посилання на автора. При цитуванні будь-якого фрагменту джерела неприпустимі неточності. Взагалі, цитатами не слід зловживати. Якщо якийсь важливий документ потребує наведення його в тексті реферату в повному обсязі, то краще винести його в додатки.

У рефераті необхідно визначити і викласти основні тенденції дослідження, підтвердити їх найтиповішими прикладами, відобразити сучасні ідеї та гіпотези, методика та методичні підходи до вивчення проблеми. Доцільно зупинитися на якомусь дискусійному моменті і 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, з оцінкою та практичними рекомендаціями. Можна стисло вказати на перспективи подальшого дослідження цієї проблеми.

Реферат оцінюється за такими критеріями: актуальність; наукова та практична цінність; глибина розкриття теми, розв'язання 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 розвинуеного 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. Прийоми 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 півкуль мозку у 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.

### ***МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ***

Крім аудиторних занять навчальними планами з навчальної дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” передбачено самостійну роботу студентів, яка має на меті

формування пізнавальної активності студентів, засвоєння ними основних вмінь і навичок роботи з навчальними матеріалами, поглиблення та розширення вже здобутих знань, підвищення рівня організованості студентів.

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

У процесі самостійної роботи студенти мають набути вміння та навички:

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

Кожен студент повинен уміти раціонально організувати свою навчальну діяльність. Важливим є вміння складати план роботи, чітко визначати її послідовність. Необхідно, щоб план самостійного навчання був реальним і його виконання мало плідні наслідки у навчальному процесі.

Для успішної самостійної роботи студент повинен уміти працювати в бібліотеці. Потрібно зрозуміти сутність складання алфавітного й тематичного каталогів, вміти швидко знаходити в них необхідну літературу, знати особливості бібліографічного шифрування. Для плідної роботи з літературними джерелами студентові корисно самостійно скласти бібліографію, заповнюючи бібліографічні картки на необхідні для нього 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 розподілити його за важливістю (що для детального вивчення, а що для ознайомлення). Процес читання має відбуватися повільно, вдумливо. Незрозумілі питання

слід обов'язково опрацювати, користуючись додатковими джерелами, щоб зрозуміти сутність думки автора. Значення незнайомих термінів слід одразу ж з'ясувати за глумачними словниками, енциклопедіями або спеціалізованими довідниками. У процесі роботи з літературою корисно виписувати найважливіші думки, формулювання, окремі вислови на окремих аркушах 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 сутності опрацьованого літературного матеріалу. Він має бути стислий, змістовний і записаний своїми словами і формулюваннями. Класичні визначення, оригінальні думки, вислови слід записувати до конспекту повністю з посиланнями на автора, джерело і сторінку. У процесі 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 складають студенти, повинні бути наочні, змістовні, логічно обґрунтовані. Великий обсяг цифрової, медичної чи психологічної інформації доцільно зводити у таблиці. Це впорядковує дані, робить їх зручнішими для сприйняття.

### ***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 рівень засвоєння студентами понять про норму та аномалію психічного розвитку; порушен-

ня 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 з дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” визначає викладач.

### **ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Зміст поняття “психофізіологія”.
2. Роль центральної нервової системи (ЦНС) у визначенні ознак індивідуальності.
3. Властивості нервових процесів (ВНД): сила, врівноваженість, рухомість.
4. Вимоги до загальної і спеціальної підготовки менеджера безпеки.
5. Професійне значення розвиненого сприйняття, оперативного мислення, тренованої пам’яті.
6. Шляхи і методи роботи з розвитку і вдосконалення відповідних якостей.
7. Фізіологічний механізм емоцій.
8. Взаємозв’язок емоцій із 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’єктивізація, 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 ДО 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 виліву 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. Суть 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 неухважність
73. Цикл “неспаннн – 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**  
**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. Стрімкий і бурхливий емоційний процес вибухового характеру, що дає розрядку в діях, які не підлягають вольовому контролю, – це:**

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

**3. До властивостей сприйняття належать всі вказані, окрім:**

- а) цілісності;
- б) структурній;
- в) ремінісценції;
- г) аперцепції.

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

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

**5. Властивостями індивіда є всі вказані, окрім:**

- а) статі;

- б) темпераменту;
- в) ціннісних орієнтацій;
- г) задатків.

## Варіант 2

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

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

**2. Кемпінський виділяє наступні види страху, окрім:**

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

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

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

**4. Властивостями уваги є все вказане, окрім:**

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

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

- а) охоплювати великі групи людей;
- б) спостерігати ситуацію в 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 наступні чинники, окрім:**

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

**3. Для виникнення мимовільної уваги необхідне вказане, окрім:**

- 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. Зазначте, який контакт встановлюється при міжособистісному спілкуванні, опосередкованому яким-небудь технічним засобом:**

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

## Варіант 4

**1. Основними властивостями відчуттів є вказані, окрім:**

- 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 містить наступні операції, окрім:**

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

**5. Зазначте, як впливають на нас соціальні стереотипи:**

- а) допомагають краще розуміти інших людей;
- б) дають змогу скласти правильне враження про іншу людину при першій зустрічі;
- в) можуть спричинити помилкові думки про ту або іншу конкретну особу;
- г) сприяють успішній взаємодії людей.

## Варіант 5

**1. Мінімальна різниця між стимулами, що викликають 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 належить все наведене, окрім:**

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

**3. Ступінь зрілості і зносу організму і нервової системи визначається:**

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

**4. Особливостями, що перешкоджають творчому мисленню, є всі наведені, окрім:**

- а) схильності до конформізму;
- б) здатності бачити об'єкт під новим кутом зору;
- в) ригідності мислення;
- г) внутрішньої цензури.

**5. Зазначте, що таке тезаурус вашої особистості:**

- 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 чуття під впливом подразника, що діє, — це:**

- а) сенсibiliзація;

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

**2. Властивостями темпераменту є все наведене, окрім:**

- а) активності;
- б) емоційності;
- в) темпу діяльності;
- г) акуратності.

**3. Для сприйняття характерні всі наведені особливості, окрім:**

- а) роботи кількох аналізаторів;
- б) моторного компоненту;
- в) зв'язку з мисленням;
- г) природженої здатності.

**4. До властивостей емоцій належать всі вказані, окрім:**

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

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

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

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ**

Оцінки “відмінно” заслуговує відповідь студента, який виявляє бездоганні знання теоретичного курсу в повному обсязі, розуміння напрямів і методів, уміння обирати методи дослідження залежно від проблематики, вміння розробляти інструментарій дослідження, чітко розуміння процедур кожного методу; при цьому також враховується активність на семінарських (практичних, лабораторних) заняттях, виконання передбаченого програмою обсягу самостійної роботи.

Оцінки “добре” заслуговує відповідь студента, який висвітлив всі питання екзаменаційного білету, виявляючи при цьому знання теоретичного курсу в повному обсязі, розуміння напрямів і методів, вміння обирати методи дослідження та розробляти інструментарій, здатність уявляти процедури кожного методу; при цьому також враховується його активність на семінарських (практичних, лабораторних) заняттях, виконання передбаченого програмою обсягу самостійної роботи.

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

Оцінки “незадовільно” заслуговує відповідь студента, який 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.

**КЛЮЧ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ**  
*з дисципліни*  
**“ПРИКЛАДНА ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ**  
**ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПСИХОТРЕНІНГ”**

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.



## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. *Алексеев А. В.* Себя преодолеть! — М., 1985.
2. *Анохин И. 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. — К.: София, 1996. — Т. 1–4.
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. — (Сер. “В мире науки и техники”).
2. *Алдер Х.* НЛП: современные психотехнологии. — СПб.: Питер, 2000. — 160 с. — (Сер. “Сам себе психолог”).
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. — Х.: РИП “Оригинал”, фирма “Фортуна-пресс”, 1996. — Ч. 1.— 302 с.
5. *Беседин А. Н., Липатов И. И., Тимченко А. В., Шапарь В. Б.* Книга практического психолога. — Х.: РИП “Оригинал”, фирма “Фортуна-пресс”. — 1996. — Ч. 2. — 424 с.
6. *Вагин И.* Живи без проблем! Кризис и перемены как шанс изменить жизнь к лучшему. — СПб.: Питер, 2003. — 160 с. — (Сер. “Сам себе психолог”).
7. *Вагин И.* Психология зла. Практика решения конфликтов. — СПб.: Питер, 2003. — 192 с. — (Сер. “Сам себе психолог”).
8. *Вагин И. О.* Тренинги — это классно! Стратегия проведения психологических тренингов. — М.: АСТ “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 (методические рекомендации). — Л., 1987. — 193 с.
11. *Вилкокс Г., Моррис С.* Як успішно сформувати команду. — К.: Бриганська Рада в Україні, 2000. — 88 с.
12. *Завязкин О. В.* Как избежать стресса. — Д.: Сталкер, 1999. — 320 с.
13. *Касаткин С. Ф.* Техника обратной связи. Мастер общения. — СПб.: Питер, 2002. — 192 с. — (Сер. “Сам себе психолог”).
14. *Клиническая психология и психофизиология: Учеб. пособие /* Под ред. Г. М. Яковлева. — СПб.: ЭЛБИ-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.: Изд. центр “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. — (Сер. “Наука и прогресс”).
19. *Платонов К. К.* Занимательная психология. — 4-е изд., перераб. — М.: Мол. гвардия, 1986. — 224 с. — (Эврика).
20. *Платонов К. К., Голубев Г. Г.* Психология. Ученик для индустриально-пед. техникумов. — М.: Высш. шк., 1973. — 256 с.
21. *Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн.* — СПб.: Питер, 2003. — 271 с. — (Сер. “Эффективный тренинг”).
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.

МАУП

## ***ЗМІСТ***

Пояснювальна записка.....	3
Організація та форми самостійної роботи студентів.....	3
Зміст самостійної роботи .....	5
Методичні рекомендації до написання реферату .....	8
Теми рефератів .....	10
Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів	11
Вказівки до виконання контрольної роботи.....	13
Теми контрольних робіт.....	14
Питання до самоконтролю .....	15
Тестові завдання” .....	18
Критерії оцінювання знань студентів .....	23
Ключ до тестових завдань з дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” .....	24
Список літератури.....	25

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*  
Редактор *С. Г. Рогузько*  
Комп’ютерне верстання *А. М. Голянда*

Зам. № ВКЦ-4434

Формат 60×84/16. Папір офсетний.

Друк ротатійний трафаретний. Наклад 50 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)

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

ДП «Видавничий дім «Персонал»

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

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