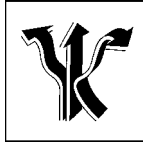


МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з дисципліни
“ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ”
(для бакалаврів)**

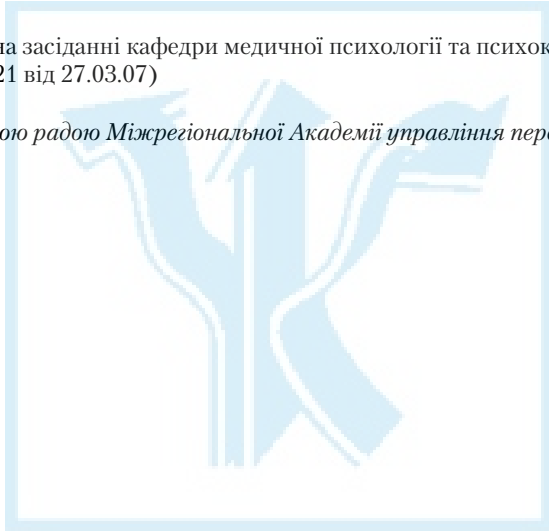
МАУП

Київ 2007

Підготовлено професором кафедри медичної психології та психокорекції
М. М. Філіповим

Затверджено на засіданні кафедри медичної психології та психокорекції
(протокол № 21 від 27.03.07)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом



МАУП

Філіпов М. М. Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів з дисципліни “Психофізіологія” (для бакалаврів). — К.: МАУП, 2007. — 40 с.

Методичні рекомендації містять пояснювальну записку, загальні положення, організацію та форми самостійної роботи студентів, контроль самої роботи студентів, завдання для самостійної роботи, а також список літератури.

© Міжрегіональна Академія
управління персоналом (МАУП), 2007

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна “Психофізіологія” спрямована на пізнання основних закономірностей формування фізіологічних реакцій, які виявляються у процесі психологічних станів і змін організму. Вона характеризується тісними міждисциплінарними зв'язками із загальною психологією, еволюцією і анатомією нервової системи, фізіологією нервової системи і вищої нервової діяльності та багатьма іншими галузями психологічних і медичних знань. Вивчення курсу “Психофізіологія” сприяє поглибленому розумінню психологічних процесів, структури і закономірностей функціонування різних відділів нервової системи, механізмів формування пам'яті, навчання, поведінки тощо.

Мета вивчення дисципліни — підготуватися до практичної роботи з людьми; навчитись використовувати здобуті знання для розуміння механізмів регулювання функцій організму людини.

У результаті вивчення курсу студенти повинні оволодіти методологічними і практичними принципами визначення закономірностей формування функціональних станів організму, участі різних відділів нервової системи і фізіологічних систем організму у формуванні та регуляції як функціональних станів у різних видах діяльності, так і в різних ситуаціях. Передбачається набуття студентами необхідних вмінь з практичної психофізіології для застосування їх на практиці. Зокрема, навчитися підбирати адекватні експериментальні методики для визначення психофізіологічних властивостей, здібностей; визначати за фізіологічними показниками ступінь функціональної напруженості стану організму; формулювати мету і завдання дослідження рухомості нервових процесів і їх урівноваженості; здобути сучасні уявлення про механізми формування поведінкового акту; навчитися досліджувати стан фізіологічних функцій та процесів людини; аналізувати отримані результати дослідження; формулювати висновки та складати відповідний протокол. У процесі самостійної роботи студенти опановують додаткові знання з дисципліни, які допомагають засвоїти навчальний матеріал.

Програма розроблена на основі сучасних уявлень про Болонський принцип здобуття вищої освіти. Питання для самостійного опрацювання покликані зорієнтувати студентів на вивчення закономірностей формування психофізіологічних станів організму, методів

дослідження їх функціональної напруженості, що визначають регуляцію систем і організму загалом. Ці питання покладено в основу тестових завдань з курсу “Психофізіологія”.

Повноцінне опанування навчального матеріалу передбачає систематичну самостійну роботу студентів для закріплення знань.

Послідовність і зміст розділів, визначених навчальною програмою, забезпечують цілісність лекційного і практичного засвоєння матеріалу.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

На сучасному етапі розвитку соціальних і науково-природничих наук актуальним і доцільним є вивчення фізіологічних змін в організмі в різних психічних станах, застосування психофізіологічних методів діагностики функціонального стану при впливі на організм факторів внутрішнього і зовнішнього середовища. Опанування таких питань формує основи знань, пов'язаних із застосуванням психофізіологічних засобів і технологій у практичній роботі психолога. Основне завдання дисципліни — ознайомлення з основами психофізіології в аспектах застосування знань, засобів і технологій у процесі психічної реабілітації людини на основі психофізіологічних особливостей формування і відновлення розумової та фізичної працездатності. Крім того, студенти формують практичні навички профілактики нерво-емоційного напруження та втоми, діагностування функціонального стану організму.

Значення дисципліни “Психофізіологія” для спеціалістів-психологів визначається розширенням знань про фізіологічні зміни різних станів організму, що регулюються центральною нервовою системою. Психофізіологія належить до дисциплін професійної та практичної підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліст.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

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

Активізація самостійної роботи студентів може забезпечуватись такими факторами:

- участю у творчій діяльності;
- використанням у навчальному процесі активних методів навчання;
- мотивуючими факторами контролю знань (рейтингова та накопичувальна системи оцінювання знань);
- необхідністю обов'язкового виконання індивідуальних завдань;
- розширенням обсягу знань з дисципліни за рахунок опрацювання додаткових літературних джерел.

Основне завдання організації самостійної роботи студентів з дисципліни “Психофізіологія” – навчити студентів свідомо працювати не тільки з навчальним матеріалом, а й з науковою інформацією, закласти основи самоорганізації та самовиховання, сформувати вміння та навички постійно підвищувати власну кваліфікацію.

При вивченні дисципліни “Психофізіологія” необхідність організації самостійної роботи полягає в єдності таких її взаємопов'язаних форм:

- аудиторна робота;
- позааудиторна пошуково-аналітична робота;
- творча наукова робота.

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

Так, під час практичного заняття студенти детально аналізують основні закономірності фізіологічних реакцій у процесі різних впливів на організм збуджуючих факторів, що зумовлюють зміни психологічного стану. Студенти закріплюють теоретичні положення психофізіології, набувають вмінь і навичок індивідуального виконання відповідно сформульованих завдань.

У процесі 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.

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

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

У дискусіях виявляються індивідуальні особливості студентів щодо розуміння обговорюваного питання, вони навчаються у творчій суперечці визначати істину, встановлювати особисту і спільну точки зору з обговорюваної проблеми. У процесі дискусії студенти збагачують зміст вже відомого матеріалу, впорядковують і закріплюють його.

Форми проведення семінарів і дискусій можуть бути різні. При вивченні дисципліни “Психофізіологія” застосовують такі форми:

- у вигляді запитань і відповідей з коментарями;
- розгорнуті бесіди;
- дискусії за принципом круглого столу;
- обговорення письмових рефератів студентів та їх оцінювання;
- вирішення проблемних питань та аналіз конкретних ситуацій;
- у режимі “мозкової атаки” або у формі “потоків ідей”;
- “майстер-класи”.

Позааудиторна робота з дисципліни “Психофізіологія” має характер пошуково-аналітичної і наукової роботи. Завдання, які студенти розв’язують у процесі самостійної роботи, сприяють мисленню, формуванню умінь та навичок. Завдання для самостійної роботи сприяють поглибленню та закріпленню знань та вмінь, які студенти отримують на лекціях і практичних заняттях. Доцільними при вивченні дисципліни “Психофізіологія” є такі форми проведення самостійної роботи:

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

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Питання для самостійного опрацювання

1. Що вивчає психофізіологія?
2. Чому психофізіологія вивчає взаємозв'язок психології і фізіології?
3. Як структурно побудовано навчальний курс “Психофізіологія”?

Завдання для самостійної роботи

1. З'ясувати, які фізіологічні прояви можуть свідчити про зміни функціонального стану у процесі вивчення психічних станів.
2. Визначити відмінності між спрямованістю діяльності психолога, фізіолога і психофізіолога.

Змістовий модуль I. Закономірності, особливості і прояви, які визначають психофізіологічний стан людини

Тема 1. Психофізіологічні властивості людини

Питання для самостійного опрацювання

1. Типологічні властивості вищої нервової діяльності, їх значення для формування функціонального стану організму.
2. Залежність психофізіологічного стану організму за певної діяльності від наявності різних здібностей.
3. Значення визначення здібностей для прогнозування успішності передбачувальної діяльності.

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати індивідуальні властивості нервових процесів: силу, врівноваженість, рухомість.

Література [6; 21; 28; 31; 37; 48; 49; 56; 65; 68]

Тема 2. Значення для формування функціонального стану реактивності, резистентності організму, інших факторів

Питання для самостійного опрацювання

1. Реактивність як властивість живого організму, що визначає ступінь реагування на різні подразники і впливи.

2. Резистентність як здатність опиратися подразненню.
3. Різновиди резистентності: первинна, вторинна, неспецифічна і специфічна.
4. Значення рівня знань (або компетентності) для формування психофізіологічного стану людини в тих випадках, коли ситуація або певна діяльність висувають вимоги до компетентності.

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитись з різними визначеннями поняття свідомості.
2. Проаналізувати різні точки зору про механізми свідомості.

Література [3–5; 26–28; 30; 40; 61]

Змістовий модуль II. Характеристика станів функціональних напружень організму

Тема 3. Психофізіологічні зміни в організмі у процесі функціонального напруження, пов'язаного з фізичною і розумовою працею

Питання для самостійного опрацювання

1. Функціональний стан і його фізіологічні, психологічні та ергономічні поняття.
2. Функціональний стан організму у стані спокою і у процесі розумового та фізичного навантаження.
3. Найпоширеніші фізіологічні показники, які використовують для характеристики функціонального стану.

Завдання для самостійної роботи

Розглянути архінектоніку функціональної системи організму за П. К. Анохіним.

Література [17; 23; 33; 36; 46; 49; 56; 59; 62]

Тема 4. Комплексність психофізіологічних перебудов в організмі при гіпокінезії

Питання для самостійного опрацювання

1. Послідовність функціональних змін у процесі тривалого обмеження м'язової діяльності.

2. Перебудова регуляторних механізмів життєзабезпечення при гіпокінезії.
3. Значення фізичних вправ для підтримки продуктивності нейронних структур мозку.

Завдання для самостійної роботи

Розібратися в механізмах, які поступово змінюють функціональний стан організму у процесі гіпокінезії.

Література [7; 12; 15; 19; 25; 29; 38; 51; 59; 69]

Змістовий модуль III. Прикладні аспекти психофізіології

Тема 5. Психофізіологічна підготовка

Питання для самостійного опрацювання

1. Комплексність психофізіологічної підготовки (сенсорний, розумовий, руховий і вегетативний компоненти).
2. Послідовність використання засобів загальної і спеціальної спрямованості у процесі психофізіологічної підготовки.
3. Принципи конструювання системи психофізіологічної підготовки.

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати, чому основою психофізіологічної підготовки є система нервових зв'язків, які створюють спеціалізовані динамічні стереотипи.

Література [9; 11; 13; 16; 18; 32; 35; 39; 44]

Змістовий модуль IV. Психофізіологічна характеристика стану організму у процесі протікання і змін біологічних ритмів

Тема 6. Психофізіологічна характеристика сну

Питання для самостійного опрацювання

1. Сон повільний і швидкий.
2. Комплексність фізіологічних процесів під час повільного і швидкого сну.
3. Штучне позбавлення сну.
4. Індивідуальні особливості чергування станів сон — неспання.
5. Сновидіння.
6. Безсоння.

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати негативні фактори впливу на якість сну і визначити шляхи їх усунення.
2. Ознайомитися з різними теоріями визначення механізмів сну.

Література [2; 3; 10; 14; 40; 41; 54; 67; 70]

Тема 7. Психофізіологічні зміни стану жінки в різні фази менструального циклу

Питання для самостійного опрацювання

1. Зміни гормонального стану жінки, вирізнення фаз у менструальному циклі.
2. Залежність змін психофізіологічного стану організму від фаз менструального циклу.
3. Вплив сезонних змін на функціональний стан жінки.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити найоптимальніший для жінки період для розвитку розумової і фізичної працездатності.
2. Проаналізувати сучасні методи, які застосовуються для визначення фаз менструального циклу.

Література [10; 20; 43; 45; 47; 53; 58; 60; 63]

Змістовий модуль V. Вікова психофізіологія

Тема 8. Становлення психофізіологічних процесів у період розвитку людини

Питання для самостійного опрацювання

1. Періодизація вікових періодів людини.
2. Зміни функції нервових процесів у періоди раннього, першого і другого дитинства.
3. Зміни нейрогуморальної регуляції функцій організму в пубертатний період розвитку людини.

Завдання для самостійної роботи

Проаналізувати, чому вікові особливості людини визначають певні вимоги до функціональних можливостей людини.

Література [2; 20; 22; 24; 34; 41; 52; 57; 64]

Змістовий модуль VI. Психофізіологія емоцій і мотивацій

Тема 9. Механізми походження емоцій

Питання для самостійного опрацювання

1. Інтимні механізми нервових відносин між різними структурами центральної нервової системи (лімбічна система і лобна доля головного мозку) при формуванні емоційних проявів.
2. Роль нейромедіаторів у запуску емоційних реакцій.
3. Зовнішні приклади емоцій (позитивні та негативні).
4. Можливості управління емоційним станом.

Завдання для самостійної роботи

Розробити самостійну програму управління емоційним станом при дії різних подразників.

Література [1; 3; 14; 22; 42; 50; 55; 57; 66]

Студенти, які мають здібності до аналітичної та творчої діяльності, займаються науковою роботою. Вони беруть участь у наукових конференціях, олімпіадах, наукових семінарах, працюють у наукових гуртках. Творча самостійна робота базується на рекомендаціях, порадах викладача щодо виконання окремих видів діяльності.

Завдання можуть мати як індивідуальний, так і груповий характер. Практикуються такі форми самостійної роботи:

- домашні роботи;
- аналітичний огляд наукових публікацій;
- підготовка до виконання ситуаційних вправ;
- підготовка групового проекту;
- тренінгові програми з використанням програмного забезпечення.

КОНТРОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Результативність самостійної роботи студентів з дисципліни “Психофізіологія” визначається такими видами контролю:

- регулярною перевіркою рівня засвоєння матеріалу у процесі практичних і семінарських занять;
- модульним (рубіжним) контролем знань;
- перевіркою якості виконання домашніх завдань і рефератів;
- підсумковим контролем знань після завершення певного етапу освітньо-кваліфікаційного рівня.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для підготовки до рубіжного (модульного) контролю знань і вмінь
студентів з дисципліни
“ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ”

Змістовий модуль I. Психофізіологія як навчальна дисципліна

**Тема 1. Місце психофізіології в системі наук. Предмет
та структура психофізіології**

1. Психофізіологія вивчає:

- a) психічний зміст людини;
- b) взаємодію організму із зовнішнім середовищем;
- c) закономірності поведінки людини;
- d) стани організму, які супроводжують психічні процеси.

2. Психофізіологія розглядає психічні процеси:

- a) як сукупність внутрішніх відчуттів;
- b) скриньку, до якої надходить інформація і виходить у вигляді поведінкової реакції;
- c) розуміння всіх складних процесів і механізмів, що визначають поведінку людини;
- d) механізми, які визначають поведінку людини.

3. Значення типів ВНД для психофізіології полягає в такому:

- a) оцінюванні швидкості виникнення, перебігу і зникнення нервових процесів;
- b) визначенні та прогнозуванні функціонального стану організму;
- c) визначенні індивідуальних особливостей людини протягом життя;
- d) оцінюванні здатності витримувати тривалі та концентровані збудження.

4. В основі розвитку здібностей покладено:

- a) сукупність умов, за яких можуть виявлятися природжені фізичні, фізіологічні, психологічні, морфологічні та інші компоненти;
- b) особливості ВНД;

- c) умови виховання;
- d) генетично зумовлені задатки.

5. *Сила нервових процесів характеризується:*

- a) сукупністю реакцій у відповідь на дію різних подразників;
- b) мобілізацією захисних властивостей нервової системи при різних впливах на організм;
- c) формуванням такого психофізіологічного стану, що буде адекватним функціональним можливостям організму;
- d) здатністю довго зберігати збудження.

6. *Врівноваженість нервових процесів – це:*

- a) сукупність реакцій, яка дає змогу визначати певний подразник;
- b) взаємозв'язок рівнів активності нервових структур у стані спокою і при функціональному напруженні;
- c) баланс сил збудження і гальмування;
- d) тривалість дії позитивних і негативних подразників.

7. *Рухомість нервових процесів визначається:*

- a) діапазоном інтеграції процесів збудження і гальмування в нервовій системі;
- b) швидкістю виникнення і припинення нервового збудження;
- c) характером утворення умовного рефлексу;
- d) ступенем міцності утворення позитивних і негативних нервових зв'язків.

8. *Психофізіологічна характеристика реактивності:*

- a) різний ступінь реагування організму на подразники за участю нервової системи;
- b) властивість тіла протистояти різним впливам;
- c) зміни життєдіяльності під впливом соціальних змін;
- d) здатність автоматично відновлювати функціональний стан після раптового його порушення.

9. *Значення реактивності у пристосовних реакціях організму:*

- a) реактивність змінює стан організму, що, у свою чергу, забезпечує його пристосування;
- b) зміни збудливості нервових процесів забезпечують плавні переходи організму з одного стану в інший;

- c) реактивність формує душевний стан людини і таким способом впливає на ставлення до збуджуючих факторів та допомагає подолати їх;
- d) реактивність забезпечує адекватність реагування організму на подразники і характеризує його стан.

10. Резистентність визначає здатність організму:

- a) так реагувати на подразник, щоб витрати були мінімальні;
- b) відповідати змінами життєдіяльності на вплив зовнішнього середовища;
- c) перебудовуватися під дією умов подразнення і забезпечувати швидку його адаптацію;
- d) гальмувати подразнення шляхом активації фізіологічних і біохімічних процесів.

11. Психофізіологічні уявлення свідомості такі:

- a) поступове оволодіння абстрактним мисленням;
- b) знаходження певного рішення при спілкуванні людей;
- c) зв'язок розумових процесів у стані збудження з емоційними проявами;
- d) сукупні знання людей, які передаються в абстрактній формі у процесі еволюції та спілкування.

Змістовий модуль II. Психофізіологічна характеристика станів функціональних напружень організму

Тема 3. Психофізіологія функціональних станів організму

12. Функціональний стан – це:

- a) комплекс фізіологічних реакцій у відповідь на зовнішні подразники;
- b) інтегративні зміни регуляторних процесів життєдіяльності в нових умовах існування;
- c) результат динамічної взаємодії організму із зовнішнім середовищем;
- d) певний рівень активності нервової системи, що залежить від типології ВНД.

13. Особливості функціонального стану мозку у спокої:

- a) мозок весь час перебуває у стані очікування можливих збуджень;
- b) у стані спокою постійно підтримується фонові активність нервових структур, яка є різною для нейронів і структур мозку;
- c) функціональний стан мозку залежить від індивідуальних особливостей людини (екстра- та інтерверсія);
- d) функціональний стан мозку підтримується на рівні, який лише забезпечує життєві процеси.

14. Залежно від ступеня нейрофізіологічного конфлікту формуються функціональні стани:

- a) нервово-емоційного напруження;
- b) нормальний, межовий, патологічний;
- c) апатії та знеохоченості;
- d) повної відповідності діяльності ступеня напруженості.

15. Психофізіологічна характеристика стану афекту – це:

- a) такий стан, коли процеси гальмування переважають над процесами збудження і знижується функціональний стан організму;
- b) комплекс почуттів і дій, які відображають ставлення організму до певних подій і діяльності;
- c) такий стан, коли свідомість переключається на інший фактор, у результаті чого змінюється психофізіологічний стан організму;
- d) такі вибухові реакції, коли людина втрачає самовладання;

16. Психофізіологічний механізм розвитку стомлення зумовлюється:

- a) зниженням рівня розумової і фізичної працездатності;
- b) розпадом функціональної системи організму, яка сформувалася для сприяння певній діяльності;
- c) підвищенням ступеня напруженості фізіологічних функцій нервової і вегетативної систем;
- d) виникненням певного нервово-психічного напруження;

17. Перевтома – це:

- a) стан підвищеного психоемоційного напруження;

- b) велике навантаження на аналізаторні системи, що сприяє зниженню їх чутливості та емоційній нестабільності стану;
- c) знижене опирання організму при функціональному навантаженні;
- d) комплекс функціональних змін в організмі, які виявляються в зовнішніх негативних реакціях, головних болях, невротичних зривах тощо.

18. *Ознаки перенапруження і перевтомлення такі:*

- a) виснаження внутрішніх ресурсів організму і погіршення сенсорного сприйняття;
- b) зниження стійкості уваги, інтелектуальних можливостей, підвищена чутливість подразників;
- c) активізація парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і відповідні зміни функцій організму;
- d) психогенні захворювання, які супроводжуються неврологічними, вегетативними та емоційними порушеннями.

19. *Зміни психофізіологічного стану організму при напруженій фізичній праці такі:*

- a) злагоджена діяльність соматичної і вегетативної систем максимізується, ЦНС функціонує в умовах оптимального напруження;
- b) знижується інтенсивність реакцій умовних рефлексів, чутливість аналізаторів, порушується координація рухів, гальмуються нервові процеси;
- c) стан організму досягає найоптимальнішого функціонування, нервові процеси найврівноваженіші;
- d) підвищується умовно-рефлекторна діяльність, зменшується латентний період реакцій, поліпшується здатність до переключення.

20. *Стільне і відмінності психофізіологічних змін в організмі при фізичній і розумовій праці такі:*

- a) схожість полягає в тому, що здійснюється робота, а відмінність — у кінцевих результатах діяльності;
- b) розумова праця забезпечує навантаження аферентних систем, а при фізичній праці лише контролюється певне м'язове напруження;

- c) стан напруженості організму вищий при розумовій праці, а вегетативні прояви більш сталіші і триваліші при фізичній праці;
- d) спільним є певний ступінь нервово-психічного та емоційного напруження, а відмінним — реалізація вегетативних зрушень.

21. *Зміни психофізіологічного стану організму у процесі гіпокінезії такі:*

- a) відсутність аферентної стимуляції знижує активність нервових клітин, гальмівні процеси переважають, поступово погіршується розумова діяльність;
- b) слабшають життєві функції організму на фоні незначного зниження рухливості нервових процесів;
- c) знижується працездатність, а ефективність розумових процесів залишається стабільною;
- d) регуляторні механізми підтримують життєдіяльність стабільно на мінімальному рівні функціонування.

Змістовий модуль III. Прикладні аспекти психофізіології

Тема 4. Психофізіологічний відбір

22. *Психофізіологічний відбор — це:*

- a) заповнення спеціальних карт, де відбиті результати медичного контролю і фізичних якостей;
- b) оцінка змін функціонального стану під впливом розумової і фізичної праці;
- c) виявлення здібностей і якостей, які відповідають вимогам певних видів діяльності;
- d) визначення типу ВНД, що полегшує пристосування до виробничої діяльності.

23. *Психофізіологічне оцінювання здібностей передбачає:*

- a) визначення загальної активності, що зумовлює внутрішню потребу до самовираження;
- b) експериментальне виявлення характеристик ВНД;
- c) діагностику здатності людини виконувати певну діяльність;
- d) використання індивідуальних характеристик фізіологічних проявів у процесі різноманітної розумової і психомоторної діяльності.

24. Проблема професійного психофізіологічного відбору зводиться до такого:

- a) визначення порогів відчуттів різних аналізаторних систем відповідно до вимог професії;
- b) визначення вимог до діяльності та оцінювання здібностей, що її лімітують;
- c) розробки методів відбору, організації його проведення критеріїв обробки результатів тестування;
- d) визначення стану ЦНС, виявлення аспектів здоров'я, які сприяють успішно і у встановлений термін оволодіти спеціальністю.

25. Спеціалісту-психофізіологу на виробництві необхідно:

- a) вміти оцінювати психофізіологічний стан, знати вимоги до спеціаліста й умов праці, методи психофізіологічного дослідження;
- b) вміти визначати ступінь складності виробничих процесів;
- c) знати вимоги до професії і техніки безпеки, інші документи, які регламентують умови праці в різних умовах;
- d) вміти визначати початок розвитку стомлення і знати способи його запобігання і подолання.

26. Професіограма виробничої діяльності означає:

- a) збирання інформації про фізіологічні, ергономічні, соціально-психологічні, психофізіологічні та інші аспекти діяльності;
- b) сукупність властивостей, необхідних для професійної діяльності;
- c) анкетування з метою визначення основних здібностей.

27. Вимоги до спеціаліста-психофізіолога на виробництві такі:

- a) має знати виробничу документацію і визначати основу для забезпечення високого рівня працездатності;
- b) опанувати комплекс знань, методи розробки й обґрунтування виробничих вимог, ознаки порушення нервової сталості, основи психофізіологічних досліджень, методи їх обробки;
- c) вміти визначити рівень здоров'я працівника і встановлювати для нього певний обсяг трудового навантаження;
- d) вміти вирішувати соціальні питання, що сприяють підвищенню працездатності працівників.

Тема 5. Психофізіологічна підготовка

28. Психофізіологічна підготовка – це:

- a) формування діяльності сенсорних систем до впливу різних подразників;
- b) вироблення вегетативного стереотипу для успішного виконання трудової діяльності;
- c) оволодіння спеціальними знаннями і навичками, що зменшують напруженість організму під час певної діяльності;
- d) ознайомлення із засобами, прийомами і методами, які розширюють можливості організму, формують певні реакції організму і вегетативні прояви для використання її в необхідних умовах.

29. Компоненти психофізіологічної підготовки такі:

- a) крім отримання спеціальних знань, підготовка передбачає формування вегетативних реакцій на різні подразники, оволодіння методами самоконтролю, самоспостереження, підвищення загальної стійкості організму, пристосування до розумових і фізичних навантажень;
- b) поступове набуття рухових навичок для трудової діяльності;
- c) ознайомлення з умовами праці, нормативними вимогами і правилами техніки безпеки;
- d) оволодіння спеціальними знаннями, які необхідні для виконання певної діяльності.

30. Фізіологічну основу психофізіологічної підготовки становить:

- a) система нервових зв'язків, які утворюють функціональні системи організму, що забезпечують надійність роботи спеціаліста у звичайних та екстремальних режимах;
- b) набуття певних рухових навичок, які забезпечують успішність професійної діяльності;
- c) таке формування спрямованості уваги, обсягу, розподілу її у процесі діяльності, яке сприяє найефективнішому досягненню необхідного результату;
- d) пластичне забезпечення функцій організму, яке формує психофізіологічну надійність організму в аварійних ситуаціях.

31. Психофізіологічна сутність надійності в екстремальних умовах полягає в такому:

- a) у підвищенні активності фізіологічних систем;
- b) у проявах дій, прийнятті дій, прийнятті необхідних рішень у стані психофізіологічної напруженості;
- c) здатності визначати несприятливі фактори середовища;
- d) таких функціональних змінах організму, які забезпечують високу ефективність життєдіяльності.

32. Поняття “людський фактор” включає:

- a) характеристику функціональних можливостей організму при певній діяльності;
- b) комплекс компонентів функціональних можливостей людини, які забезпечують надійність роботи людини в екстремальних умовах;
- c) професійне вміння приймати ефективні рішення в умовах підвищеної інформаційної напруженості;
- d) вміння оцінювати виникаючі труднощі та аналізувати їх.

Тема 6. Психофізіологічна реабілітація

33. Психофізіологічна реабілітація спрямована:

- a) на формування захисних функцій організму, які забезпечують підтримку процесів регулювання фізіологічних систем на необхідному рівні;
- b) на загальне укріплення функціональних резервів організму на рівні, необхідному для виробництва;
- c) на стимуляцію функціональних ресурсів організму, які забезпечують корекцію функціонального стану;
- d) на відновлення функціонального стану організму при його порушенні під впливом виробничих факторів.

**34. Основні шляхи і методи профілактики стану перенапружен-
ня та перевтоми такі:**

- a) використання засобів психотерапії, фізіотерапії, фармакотерапії в комплексі з іншими заходами;
- b) застосування стимулюючих препаратів, які підтримують високий рівень працездатності навіть у стані перевтоми;

- c) необхідно на короткий час змінити темп роботи, а за потреби підвищити працездатність, виконати вправи розслабляючого характеру;
- d) у разі перенапруження необхідно випити трохи горілки і розпочати м'язову релаксацію.

35. Фармакологічна корекція функціонального стану включає:

- a) спрямований вплив медикаментів на відновлення порушеної функції;
- b) комплексний вплив на організм препаратів та ензимів, які підвищують стерпність емоційної напруженості організму;
- c) застосування реабілітаційних заходів впливу на зміни біохімічних процесів, відновлення функцій організму;
- d) використання фармацевтичних препаратів для переборення несприятливих станів (депресії, стомленості, млявості тощо).

36. Психофізіологічна саморегуляція – це:

- a) така нормалізація функціонального стану організму, яка потребує переключення нервових процесів;
- b) зміни функцій окремих соматичних процесів під впливом мовних формувань;
- c) здатність уявляти вплив комплексу профілактичних впливів з високою ефективністю їх реалізації;
- d) вплив розумових уявлень та установок на вегетативні функції, настрої, працездатність тощо;

37. Роль занять оздоровчим спортом в корекції функціонального стану організму така:

- a) стимуляція нервово-м'язових структур, які за звичайних умов життєдіяльності неактивні;
- b) зміни режиму функціонування нервової системи, переключення регуляторних впливів на інші процеси;
- c) стимуляція взаємодії фізіологічних функцій організму, сприятлива активація нервових структур головного мозку;
- d) формування психоемоційного напруження, яке забезпечує необхідний для організму біологічний режим функціонування внутрішніх органів.

Змістовий модуль IV. Психофізіологія стресу

Тема 7. Загальний адаптаційний синдром

38. Стресом називається:

- a) реакція організму, яка супроводжується розвитком нетипового для фізіологічних систем напруження;
- b) вкрай напружений стан організму, який пов'язаний зі значними нервовими напруженнями;
- c) специфічна реакція, спрямована на подолання труднощів, що виникають у регулюванні фізіологічних функцій при дії стрес-фактору;
- d) системна реакція організму на будь-який вплив, яка має пристосовне значення.

39. Психофізіологічна характеристика стресу полягає в такому:

- a) змінюються фізіологічні процеси регулювання нервової та ендокринної систем, активізуються вегетативні реакції, енергообмін, розвивається загальний адаптаційний синдром;
- b) це стан організму, при якому підвищуються захисні можливості;
- c) стан, який супроводжується руйнівними процесами в нервовій системі;
- d) при стресі процес збудження в ЦНС ірадіює і охоплює клітини рухового аналізатора мозку, що обмежує регуляцію довільних рухів.

40. Функціональні стани організму в різні фази загального адаптаційного синдрому такі:

- a) спочатку активізуються усі функції організму, а потім гальмуються і нормалізуються;
- b) організм спочатку адаптується до збуджуючих факторів, потім поступово змінює свої функції так, щоб забезпечити економізацію життєдіяльності до мінімальних рівнів;
- c) першою реакцією є опір організму, потім поступове зниження всіх реакцій до рівня основного обміну, що закінчується повним пристосуванням;
- d) початковою є реакція тривоги, потім змінюється опір організму дії стресора — рівень функціонування підвищується, закінчується процес повним незворотним виснаженням.

41. Характеристика факторів ризику виникнення стресу полягає в такому:

- a) змінах режиму праці;
- b) змінах соціального характеру і контактів між співробітниками і близькими людьми;
- c) якщо виховання дитини не базується на дидактичних принципах педагогіки, у зрілому віці це спричинює стрес;
- d) це вроджені порушення системи внутрішньої секреції, слабка ЦНС, негативні прояви характеру, що можуть сприяти психоемоційному напруженню, несприятливе соціальне середовище, небезпечні умови праці тощо.

42. Значення типології ВНД у виникненні стресу таке:

- a) холерики і меланхоліки частіше зазнають впливу сильних подразників на нервову систему;
- b) у холериків переважання гальмівних процесів провокує стрес;
- c) розвитку стресу сприяє одночасна дія кількох подразників з протилежною спрямованістю збудження і гальмування;
- d) меланхоліки більш стійкі до стресу у зв'язку з тим, що на всі подразники реагують слабким проявом сили нервових процесів.

43. Психофізіологічна характеристика стану організму під дією стресу полягає в такому:

- a) емоційній напруженості, пов'язаній з ризиком виникнення й розвитку різноманітних негативних проявів в організмі;
- b) спочатку системна реакція організму за участю ЦНС, що виявляється в мобілізації фізіологічних систем, потім специфічна резистентність відповідно до виду впливу і подальшого виснаження функції;
- c) стресорній специфічній реакції фізіологічних систем організму, що супроводжується витраченням адаптаційної енергії;
- d) появі негативних ознак регуляторних змін в організмі, що свідчать про перехід функціонального стану із фізіологічного у патологічний.

44. Основні захворювання внаслідок стресу такі:

- a) накопичення ліпідів у крові під час стресу спричинює розвиток атеросклерозу, що призводить до гіпертонії і порушення

- регуляції обміну речовин; нервові процеси провокують розлади шлунково-кишкового тракту, розвиток гастритів і виразок;
- b) загальні захворювання, зумовлені частою зміною зовнішнього середовища;
 - c) загострення хронічних хвороб, різні порушення рухової діяльності, дистрофічні зміни;
 - d) різке зниження артеріального тиску і розвиток вегето-судинної дистонії за гіпотонічним типом з подальшим переходом у гіпертонічну форму.

45. Неспецифічна реакція організму при дії стресора характеризується:

- a) зниженням резистентності організму;
- b) підвищенням реактивності фізіологічних систем;
- c) однотипністю реагування організму, його мобілізацією;
- d) протидією фізіологічних систем, що залежить від спадкових особливостей організму та сили дії стресора.

46. Відмінності фізіологічного і психологічного стресів такі:

- a) фізіологічний стрес розвивається під впливом біологічних впливів, які перевищують фізіологічні значення, що призводить до порушення гомеостазу, а психологічний включає мотивацію, волю та інші характеристики особистості;
- b) різні ступені впливу збуджуючих факторів середовища на фізіологічні системи організму і нервово-психічного напруження регуляторних структур;
- c) фізіологічний стрес пов'язаний з перебудовою фізіологічних процесів, а психологічний — з різним ступенем сприйняття інформаційних потоків, що надходять за допомогою другої сигнальної системи;
- d) зміни адаптаційних процесів в організмі торкаються або фізіологічних функцій, або психологічних структур.

Тема 8. Психофізіологія адаптацій

47. Загальні уявлення про механізми термінової і тривалої адаптації такі:

- a) термінова адаптація супроводжується частковою мобілізацією функціональних резервів, а тривала — повною;

- b) при терміновій адаптації змінюються лише зовнішні прояви вегетативних реакцій, а при тривалій — нервові;
- c) у відповідь на регулярний подразник організм реагує тривалими проявами змін нервових процесів, а незнайомий подразник спричинює специфічні реакції;
- d) першою реакцією організму на подразник є повна мобілізація фізіологічних резервів, а потім, якщо подразнення повторюється, функція набирає нової якості.

48. Зазначте психофізіологічний характер функціональних перебудов в організмі у процесі адаптації:

- a) утримання внутрішньої сталості організму при змінах впливу зовнішнього середовища;
- b) здатність пристосовних механізмів змінювати функції систем організму під впливом факторів внутрішнього і зовнішнього середовища;
- c) певні зміни захисних і регуляторних реакцій організму на збуджуючі фактори;
- d) пристосовні перебудови організму, що супроводжуються зміною регуляції функцій в умовах нового існування.

49. Зазначте, які зміни відбуваються в організмі у процесі адаптації:

- a) усі регуляторні процеси в організмі поступово вивільняються від зайвих дій, що створює сприятливі умови для фізіологічних процесів;
- b) спочатку термінові реакції організму мобілізують фізіологічні резерви, потім формується нова програма гомеостатичного регулювання, змінюється чутливість сенсорних систем; перебудови в організмі забезпечують тривале пристосування організму до нових умов;
- c) при терміновій адаптації організм реагує зміною рухомості нервових процесів, після чого мобілізуються психічні процеси;
- d) у процесі адаптації змінюються властивості нервових клітин, скорочується термін збудження через синапси і підвищується потужність функціонування організму.

50. Під психофізіологічною “ціною” адаптації розуміють:

- a) таке витрачання внутрішніх ресурсів організму, за рахунок яких людина виконує певну діяльність;
- b) певну напруженість психічних функцій, які відображають функціональний стан організму;
- c) оптимальне функціонування органів і систем організму у нових умовах існування;
- d) успішність виконання певної розумової або фізичної роботи в умовах дії різних факторів середовища.

51. Адаптаційні функціональні резерви організму становлять:

- a) морфологічні перебудови кількісного і якісного характеру, які змінюють діапазон функціонування органу, тканини або системи організму;
- b) генетично запрограмовані запаси певних компонентів забезпечення життєдіяльності при змінах умов існування;
- c) такі можливості напруження функцій організму, які забезпечують ступінь реагування на збуджуючий фактор впливу на організм;
- d) можливості структур і організму загалом опиратися впливу збуджуючих факторів.

52. Адаптаційні можливості людини залежать від таких чинників:

- a) функціональних ресурсів організму, які сформувалися у процесі індивідуального життя;
- b) здатності швидко та ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів;
- c) можливості підтримання гомеостазу та забезпечення необхідної розумової і фізичної працездатності;
- d) накопичення життєвого досвіду протидіяти факторам зовнішнього середовища.

Змістовий модуль V. Психофізіологічна характеристика станів організму під впливом біологічних ритмів

Тема 9. Загальна характеристика біологічних ритмів

- 53. Психофізіологи під поняттям хронобіологічної норми розуміють:**
- a) зміни адаптаційних процесів при збуджуючих впливах;
 - b) стійкість організму при змінах внутрішніх процесів і зовнішніх впливах;
 - c) тимчасову організацію біосистеми при взаємодії організму з навколишнім середовищем;
 - d) сукупність хвилеподібних адаптаційних процесів, які забезпечують гомеостаз організму.
- 54. Зазначте психофізіологічну характеристику станів організму при порушеннях біологічних ритмів:**
- a) переважають процеси збудження, що прискорює енергетичний обмін, змінює режим дихання на інтенсивніший;
 - b) фізіологічні функції змінюються згідно із змінами біологічних ритмів, при цьому забезпечується нормальний психічний стан;
 - c) при різких змінах часу порушується ритм сну, що призводить до невротичних проявів, знижуються процеси збудження і гальмування, погіршуються самопочуття, увага, пам'ять, виникає тривожність;
 - d) змінюється рухомість нервових процесів і загострюються судинні захворювання.
- 55. Зміни психофізіологічного стану організму при швидкому переміщенні кількох часових поясів виявляються в такому:**
- a) порушенні злагодженості взаємодії функцій окремих органів і систем організму, що призводить до функціонального напруження;
 - b) змінах видільних функцій, які протидіють нормальному забезпеченню процесів життєдіяльності та змінюють життєвий уклад;

- c) неузгодженості функцій і змін фізіологічних процесів, які характеризуються зниженням розумової і фізичної працездатності, розвитком апатії тощо;
- d) поступових змінах психофізіологічного напруження функцій організму, які характеризуються більшим напруженням у нічний час та ослабленням у денний.

56. *Психофізіологічна характеристика сну:*

- a) під впливом речовин, які накопичуються в організмі за день, виникає гальмування нервових процесів і розвивається сон;
- b) у результаті загального гальмування життєвих функцій вночі мозок відключає свідомість і людина засинає;
- c) під впливом зниження вегетативного тону зменшується активність серцево-судинної, дихальної, травної систем і в результаті знижується активність кори мозку, розвивається сон;
- d) протягом дня мозок накопичує значну інформацію, яка під час сну переходить у довгочасну пам'ять. Крім того, гальмування в окремих ділянках кори послаблює активуючий вплив на неї ретикулярної формації, яка знижує діяльність кори мозку, і розвивається сон.

57. *Сон як психофізіологічний стан, може бути:*

- a) швидкий, повільний, змішаний;
- b) періодичний, щодобовий, гіпноотичний, патологічний, умовно-рефлекторний;
- c) монофазний, дифазний, поліфазний;
- d) біологічний, функціональний, інформаційний, короткочасний, довгочасний;

58. *Недостатність сну може призвести до такого:*

- a) захворювань нервової і серцево-судинної систем, депресій, неврозів, інфарктів, інсультів, розвиненню онкологічних проявів;
- b) порушення чутливості слухового аналізатора в низькому діапазоні звукових частот (10 – 8000 Гц), загострення чутливості зорового аналізатора;
- c) виникнення стану сомнобулізму, гіпнотаксії, амнезії після пробудження;
- d) порідшення частоти серцевих скорочень, почашення сновидінь, емоційної нестабільності організму.

59. Різниця між “совами” і “жайворонками” така:

- a) “жайворонки” швидше пристосовуються до нових умов, ніж “сови”;
- b) “сови” мають високу працездатність у нічні години, “жайворонки” – у ранкові;
- c) “сови” можуть кілька днів не спати і при цьому зберігати високий функціональний стан організму, “жайворонки” – навпаки;
- d) “сови” відрізняються від “жайворонків” функціональним станом у денні години; коли перші активізуються, другі знижують активність.

60. Психофізіологічні відмінності жіночого організму від чоловічого такі:

- a) у зв'язку з тим, що у жінок інтенсивніший енергетичний обмін, вони краще почуваються у складних умовах життєдіяльності, мають досконалішу вегетативну регуляцію функцій в умовах емоційного стресу;
- b) жінки краще опрацьовують мовну інформацію і запом'ятовують, збудливіші, емоційно нестійкіші, мають підвищену сенсорну чутливість; мають кращу, ніж у чоловіків, координацію рухів, але меншу їх швидкість; менший основний обмін уможливило виживання в екстремальних умовах; вони краще регулюють температуру тіла, легше засвоюють жири;
- c) жінки ефективно оволодівають рухами, мають кращу пам'ять і швидкість опрацювання інформації;
- d) жінки менш збудливі у незвичайних умовах, мають знижені пороги чутливості аналізаторних систем.

61. Фізичні та психічні напруження у жінки можуть супроводжуватися:

- a) десинхронізацією ритмів менструального циклу, розвитком нової функціональної системи організму;
- b) інтенсифікацією специфічних нейрогуморальних процесів в усі фази менструального циклу;
- c) активацією гуморальної регуляції у передменструальну і післяовуляторну фази менструального циклу; підвищенням регуляторної ролі ЦНС в інші періоди;
- d) змінами протікання менструального циклу, аж до повного його згасання.

62. Зазначте характеристику психофізіологічного стану жінки в різні фази біологічного циклу:

- a) розумова працездатність підвищена після овуляції і перед початком менструації;
- b) під час менструації підвищується тактильна чутливість, зменшуються нервові впливи на регуляцію фізіологічних функцій;
- c) у дні овуляції і менструації знижується увага, чутливість аналізаторних систем, підвищується дратівливість і емоційна нестабільність;
- d) у фазі овуляції стан погіршується, в інші дні він сталий.

63. Психофізіологічний стан жінки у передменструальний період характеризується таким:

- a) мобілізацією функцій організму, специфічністю реагування на зміни гормональної рівноваги;
- b) стабілізацією розумової і фізичної працездатності, адекватністю реагування фізіологічних систем на зовнішні впливи;
- c) підвищеною, порівняно з післяовуляторним періодом, напруженістю парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і відповідними соматичними змінами;
- d) підвищенням збудливості нервових структур, переважанням тону симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Змістовий модуль VI. Вікова психофізіологія

Тема 10. Психофізіологічні зміни в організмі у процесі розвитку людини

64. Зазначте психофізіологічні особливості дитячого організму:

- a) до періоду статевого дозрівання діти краще, ніж дорослі, створюють стабільність функціонального стану організму, потім у них змінюється рівновага нервових процесів і підвищується вплив збуджуючих процесів над гальмівними;
- b) у дошкільний і перший шкільний періоди поступово ускладнюються механізми ВНД, підвищується значення другої сигнальної системи, вплив ЦНС на вегетативні центри збільшується; під час статевого дозрівання порушується нервово-гуморальна регуляція функцій, що супроводжується

зниженням координації процесів збудження і гальмування, розладами психічного стану;

- c) у періоди першого і другого дитинства формується взаємозв'язок координаційних механізмів регуляції з вегетативними функціями, що підвищує збудливість нервових процесів;
- d) порівняно з дорослими людьми, у дітей рухомість основних нервових процесів знижена, а здатність мозку до аналізу і синтезу підвищена.

65. *Зазначте характерну психофізіологічну особливість раннього дитинства:*

- a) формування більшості стереотипних реакцій;
- b) швидкий перехід від одного емоційного стану до іншого;
- c) становлення мови, зростання фонду умовних рефлексів, формування рухів і м'язових відчуттів, розвиток мислення;
- d) стабільне формування орієнтовних рефлексів на конкретні речі, рухових навичок.

66. *Зазначте, як відбувається психофізіологічна перебудова організму в пубертатний період розвитку людини:*

- a) змінюється функція ВНД, що стабілізує життєво важливі процеси організму;
- b) ЦНС якісніше регулює вегетативні реакції організму, що визначає психічну зрілість підлітка;
- c) змінюється нейрогуморальна регуляція функцій, рівновага основних нервових процесів, що спричинює прояви різких переходів від стану екзальтації до депресії;
- d) одночасно з появою статевих ознак у підлітків різко гальмується інтенсивність нервових процесів.

67. *У юнацькому віці в психофізіологічному стані відбувається:*

- a) дисоціація корко-підкоркових відносин, що виявляється у стабілізації координацій рухових дій;
- b) стабілізація уявно-рухового мислення, контроль емоційних реакцій;
- c) стійке вироблення внутрішнього гальмування на неадекватні подразники;
- d) диференціювання розумової і фізичної працездатності, стабілізація вегетативних функцій.

68. Зазначте психофізіологічну особливість функціонального стану у похилому віці:

- a) порушення процесів внутрішнього гальмування, диференціювань, ослаблення формування умовних рефлексів, погіршення моторики;
- b) набуття такого життєвого досвіду, який надає можливість знижувати функціональну напруженість, що виникає у відповідь на зовнішні впливи;
- c) погіршення довгострокової пам'яті на тлі загострення короткочасної пам'яті;
- d) формування таких функціональних станів організму, які сприяють покращанню реактивності організму при зниженні його резистентності.

Змістовий модуль VII. Психофізіологія емоцій і мотивацій

Тема 11. Психофізіологічні зміни в організмі у процесі розвитку людини

69. Психофізіологічна сутність емоцій полягає в такому:

- a) хвилюваннях, які готують організм до певного реагування на події, інформацію, впливи;
- b) фізіологічних реакціях вегетативних систем, спрямованих на підтримку нормального функціонування внутрішніх органів, енергообміну;
- c) рухових проявах, пов'язаних з підвищенням цукру та адреналіну у крові, що спрямовані на зняття функціонального напруження;
- d) пристосовних реакціях забарвленого переживання, що відбивають значущість подразника або результат дії.

70. Психофізіологічний стан емоційних станів виявляється:

- a) виразними емоційними проявами, які на відміну від вегетативних реакцій легше піддаються довільній регуляції, тому вони супроводжують різні дії людини;
- b) виразними проявами рухів, мови, жестів, що змінюють емоційний стан;
- c) примітивними реакціями, у процесі яких людина втрачає можливість володіти собою;

- d) потребою, що виникла, і можливостями її задоволення. Мотивація активізує емоційний апарат мозку, що змінює суб'єктивне відчуття відповідної потреби і забарвлює поведінкові реакції;

71. *Психофізіологічним змістом емоційних станів є:*

- a) сприйняття зовнішнього середовища через фізіологічні реакції;
b) хвилювання, які підкреслюють значущість певних дій або ставлення до подій;
c) почуття, які супроводжують жах, радість, агресію, надію, сумніви, гордість та ін.;
d) стан організму, який відбиває суб'єктивне ставлення людини до того, що відбувається.

72. *Зазначте основні емоційні прояви:*

- a) стан перенапруження, який супроводжується зовнішніми ознаками: втомленістю, невдоволеністю, незадовільним почуттям;
b) зміни настрою людини, які супроводжуються активізацією надниркової залози;
c) зміни мови, рухів, жестів, настрою, зовнішнього супроводження поведінкових реакцій, які відбивають суб'єктивне ставлення людини до того, що відбувається;
d) стани, коли людина реагує на подразнення не рефлекторними реакціями, а лише зміною функції вегетативної нервової системи.

73. *Зазначте психофізіологічну характеристику мотивацій:*

- a) потреба, що виникає для задоволення біологічних спонукань;
b) задоволення внутрішніх потреб, які виникають у результаті дії нейрогуморальних подразників;
c) формування цілеспрямованих поведінкових актів;
d) суб'єктивно-активований стан організму.

74. *Зазначте психофізіологічний механізм виникнення мотивацій:*

- a) виникнення в корі великих півкуль осередків збудження відповідно до спонукаючих стимулів, які формуються під впливом певної біологічної потреби;

- b) підвищена активність сенсорних систем, яка залежно від виду інформації, що надходить, формує певні нервові структури, керуючий вплив з яких на конкретні фізіологічні системи є пусковим для виникнення поведінкового акту;
- c) звільнення від контролюючого впливу кори великих півкуль головного мозку нервових структур лімбічної системи, що підвищує чутливість власного рецепторного апарату до дії різних медиаторів у спеціалізованих синапсах і активує виникнення певної мотивації;
- d) активація, що виникає у результаті внутрішньої потреби, завдяки градуальному підвищенню збудливості до критичного рівня і її збереження до задоволення відповідної потреби.

75. Біологічні мотивації спрямовані на таке:

- a) реалізацію функцій організму, пов'язаних з різними потребами життєдіяльності;
- b) задоволення потреб, пов'язаних із соціальним існуванням;
- c) задоволення статевих, харчових, захисних потреб тощо;
- d) спокуса здійснювати дії, які спрямовані на збереження роду.

76. Зазначте найпоширеніші патологічні мотивації:

- a) бажання задовольнити свої статеві потреби;
- b) пов'язані з прийомом психотропних речовин;
- c) спонування, що виникають при порушеннях функцій ЦНС;
- d) пов'язані із задоволенням бажання досягти успіху будь-яким способом.

Правильні відповіді

1d; 2c; 3b; 4a; 5d; 6c; 7b; 8b; 9d; 10c; 11d; 12c; 13b; 14b; 15d; 16b; 17d; 18b; 19b; 20d; 21a; 22c; 23d; 24c; 25a; 26a; 27b; 28d; 29a; 30a; 31b; 32b; 33d; 34a; 35d; 36d; 37c; 38d; 39a; 40d; 41d; 42a; 43b; 44a; 45c; 46a; 47d; 48d; 49b; 50a; 51c; 52d; 53d; 54c; 55c; 56d; 57b; 58a; 59d; 60b; 61d; 62c; 63d; 64b; 65c; 66c; 67d; 68a; 69d; 70d; 71d; 72c; 73d; 74d; 75a; 76b.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

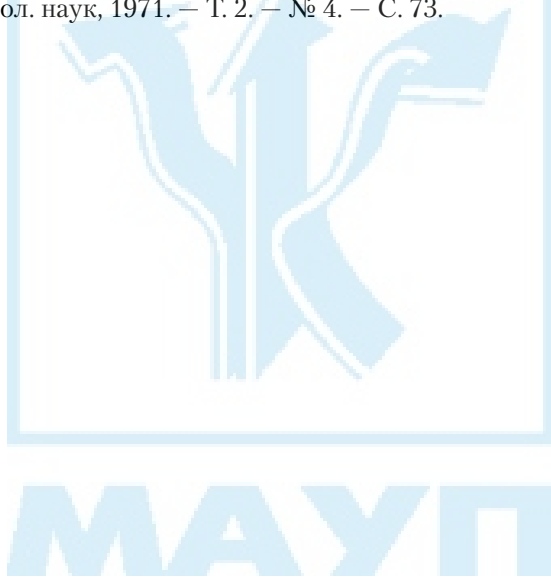
1. *Абрамова Г. С., Юдигдс Ю. А.* Психология в медицине — М., 1998. — 272 с.
2. *Агаджанян А. А., Шабатура Н. Н.* Биоритмы, спорт, здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 210 с.
3. *Основы психофизиологии: Учебник / Гл. ред. Ю. И. Александров.* — М.: ИНФРА, 1998. — 432 с.
4. *Анохин П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1975. — 448 с.
5. *Анохин П. К.* Философские аспекты теории функциональной системы. — М.: Наука, 1978. — 400 с.
6. *Батуев А. С.* Высшая нервная деятельность. — М.: Высш. шк., 1991. — 256 с.
7. *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1996. — 350 с.
8. *Богданова Т. Г.* Адаптация как функция гипофизарно-адренкортикальной системы. — Л.: Наука, 1994. — 132 с.
9. *Васильев В. Н.* Здоровье и стресс. — М.: Знание, 1991. — 160 с.
10. *Руководство по эндокринной гинекологии / Гл. ред. Е. М. Вихляева.* — М.: Мед. информ. агенство, 1997. — 766 с.
11. *Гиссен Л. Д.* Время стрессов. — М.: Физк. и спорт, 1990. — 192 с.
12. *Горго Ю. П.* Психофізіологія (прикладні аспекти): Навч. посіб. — К.: МАУП, 1999. — 124 с.
13. *Горго Ю. П., Чайченко Г. М.* Основи психофізіології: Навч. посіб. — Херсон: Персей, 2002. — 248 с.
14. *Греченко Т. Н.* Психофизиология. Учеб. пособие. — М.: Гардарики, 1999. — 356 с.
15. *Очерки психофизиологии труда / Гл. ред. Н. Н. Гуровский.* — М.: Медицина, 1967. — 168 с.
16. *Данилова Н. Н.* Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: Учеб. пособие. — М.: Изд-во МГУ, 1992. — 192 с.
17. *Душков Б. А., Ломов Б. Ф.* Изменение ориентировки человека в пространстве и времени при гипокинезии и сенсорной изоляции. — М.: Наука, 1970. — 200 с.

18. *Завалова Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А.* Образ в системе психической регуляции деятельности. — М.: Наука, 1986. — 174 с.
19. *Егоров А. С., Загрядский В. П.* Психофизиология умственного труда. — М.: Наука, 1973. — 132 с.
20. *Иванченко В. А.* Секреты вашей бодрости. — М.: Знание, 1988. — 288 с.
21. *Ильин Е. П.* Методические указания к практикуму по психофизиологии (экспрес-методы при изучении свойств нервной системы). — Л.: Изд-во ЛПИ, 1981. — 626 с.
22. *Ильин Е. П.* Дифференциальная психофизиология: Учебник. — СПб.: Питер, 2001. — 454 с.
23. *Ильин Е. П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. — СПб.: Питер, 2002. — 544 с.
24. *Кейдель В.* Физиология органов чувств. — М.: Медицина, 1975. — 216 с.
25. *Козин А. П.* Психогигиена спортивной деятельности. — К.: Здоровье, 1985. — 96 с.
26. *Косилов С. А.* Психофизиологические основы научной организации производительности труда. — М.: Экономика, 1979. — 176 с.
27. *Косицкий Г. И., Смирнов В. М.* Нервная система и стресс. — М.: Наука, 1970. — 200 с.
28. *Костюк П. Г.* Физиология центральной нервной системы. — К.: Высш. шк., 1971. — 290 с.
29. *Кулагин Б. В.* Основы профессиональной психодиагностики. — М.: Медицина, 1984. — 216 с.
30. *Леонова А. Б.* Психодиагностика функциональных состояний человека. — М.: Изд-во МГУ, 1994. — 200 с.
31. *Леонтьев А. Н.* О формировании способностей // Вопросы психологии, 1960. — № 1 — С. 7–17
32. *Основы профессионального психофизиологического отбора* / Н. В. Макаренко, В. А. Духов, Н. В. Кальченко и др. — К.: Наук. думка, 1987. — 244 с.
33. *Макаренко Н. В.* Психофизиологические функции человека и операторский труд. — К.: Наук. думка, 1991. — 216 с.
34. *Макаренко Н. В.* Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. — К., 1996. — 336 с.

35. *Методы* построения профессиограм и оценки психофизиологической подготовленности оператора: Метод. рекомендации / Р. Н. Макаров, И. А. Жданов, Л. Ф. Смирнова, А. Н. Барко. — Кировоград, 1987. — 74 с.
36. *Макаров Р. Н., Иванов Э. С.* Человеческий фактор: динамическое здоровье. — Черкассы: Б. И. — 1989 — 148 с.
37. *Малков Н. Е.* Индивидуальные психофизиологические различия в интеллектуальной деятельности старших школьников. Автореф. дис. д-ра психол. наук. — М., 1973. — 34 с.
38. *Методы* психодиагностики в спорте: Учеб. пособие / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. — М.: Просвещение, 1984. — 192 с.
39. *Основы* психофизиологии, теоретические и практические аспекты: Учеб. пособие / Ю. Л. Майдигов, Н. А. Литвинова, Э. М. Казин, Г. С. Панина. — Кемерово, 1997. — 120 с.
40. *Майдигов Ю. Л., Морозов А. М.* Разумный мозг: Учеб. пособие. — К.: Чернобыльинтерформ, 1998. — 68 с.
41. *Маркосян А. А.* Вопросы возрастной физиологии. — М.: Просвещение, 1974 — 224 с.
42. *Марютина Т. Н., Ермолаев О. Ю.* Психофизиология: Учеб. пособие. — М.: Изд-во УРАО, 1998. — 240 с.
43. *Меерсон Ф. З.* Адаптация к стрессу: механизмы и защитные перекрестные эффекты. Гипоксия медикал журн. — 1993. — № 4. — 23–30 с.
44. *Методика* и техника психофизиологического эксперимента / Отв. ред. В. Т. Волков. — М.: Наука, 1987. — 102 с.
45. *Методическое* и техническое обеспечение психофизических исследований. — М.: Наука, 1986, — 80 с.
46. *Молдавська С. І.* Нервова система і ваша професія. — К.: Наук. думка, 1974. — 110 с.
47. *Психофизиологические* основы профилактики перенапряжения. — М.: Медицина, 1987. — 256 с.
48. *Небылицын В. Д.* Основные свойства нервной системы человека. — М.: Просвещение, 1966. — 384 с.
49. *Небылицын В. Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий. — М.: Наука, 1976. — 336 с.

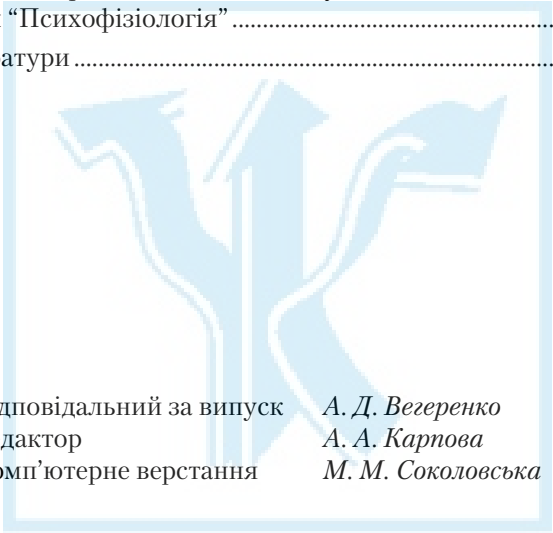
50. *Никифоров Г. С.* Самоконтроль человека. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. — 194 с.
51. *Рождественская В. И.* Индивидуальные различия работоспособности (Психофизиологическое исследование работоспособности в условиях монотонной деятельности). — М.: Педагогика, 1980. — 152 с.
52. *Рутман Э. М.* Надо ли убежать от стресса. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 128 с.
53. *Селье Г.* Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982. — 124 с.
54. *Серова Т. Н.* Здоровье женщины: Менструальный цикл и гормоны в классической и нетрадиционной медицине. — Ростов н/Д: Феникс, 2000. — 414 с.
55. *Симонов П. В.* Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. — М.: Наука, 1981. — 216 с.
56. *Сиротин Н. Н.* Эволюция резентентности и реактивности организма. — М.: Медицина, 1981. — 236 с.
57. *Соколов Е. Н.* Психофизиология. Лекция. — М.: Изд-во МГУ, 1981. — 238 с.
58. *Суворова В. В.* Психофизиология стресса. — М.: Наука, 1975. — 174 с.
59. *Суворов Н. Ф., Таиров О. П.* Психофизиологические механизмы избирательного внимания. — Л.: Наука, 1985. — 287 с.
60. *Тарабрина Н. В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб: Питер, 2001. — 212 с.
61. *Ткачук В. Г. Хатко В. Е.* Психофизиология труда: Конспект лекций. — К.: МАУП, 1999. — 88 с.
62. *Филиппов М. М.* Психофизиологический аспект специальной подготовки студентов ФЛЭВС // Проблемы воспитания и прикладной подготовки студентов. — К.: КНИГА, 1989. — С. 40–42.
63. *Филиппов М. М.* Методические рекомендации для студентов ФЛЭВС по психофизиологической саморегуляции в процессе жизнедеятельности. — К.: КИИГА, 1990. — 39 с.
64. *Филиппов М. М.* Комплексное медико-биологическое и научно-педагогическое обеспечение процесса психофизиологической подготовки студентов летных специальностей // Медицинские проблемы физической культуры: Республ. межведомственный сборник. — К., 1993. — № 12. — С. 94–96.

65. *Филитов М. М.* Концепция психофизиологической подготовки будущих практических психологов // Персонал. — К.: МАУП, 2000. — С. 29–31.
66. *Філіттов М. М.* Функціональна діагностика: Навч. посіб. для студ. фак-ту фіз. вихов. — К.: Вид-во НТУУ КПІ, 200. — 92 с.
67. *Філіттов М. М.* Психофізіологія людини: Навч. посіб. — К.: МАУП, 2003. — 158 с.
68. *Хэсен Дж.* Введение в психофизиологию. — М.: Мир, 1981. — 246 с.
69. *Шахлина Л. Г.* Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. — К.: Наук. думка, 2002. — 326 с.
70. *Шевченко Д. Г.* Нейрофизиологические механизмы сна // Успехи физиол. наук, 1971. — Т. 2. — № 4. — С. 73.



ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
Загальні положення.....	4
Організація та форми самостійної роботи студентів	4
Завдання для самостійної роботи.....	7
Контроль самостійної роботи студентів.....	11
Тестові завдання для підготовки до рубіжного (модульного) контролю знань і вмінь студентів з дисципліни “Психофізіологія”	12
Список літератури	35



Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*
Редактор *А. А. Карпова*
Комп'ютерне верстання *М. М. Соколовська*

МАУП

Зам. № ВКЦ-3098
Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП