

**Заклад вищої освіти  
«ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ  
ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

**ІНСТИТУТ БІОМЕДИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**КАФЕДРА МІКРОБІОЛОГІЇ, СУЧАСНИХ БІОТЕХНОЛОГІЙ,  
ЕКОЛОГІЇ ТА ІМУНОЛОГІЇ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор  
з освітньої діяльності

\_\_\_\_\_ Оксана КОЛЯДА  
«29» серпня 2025 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ВК. ПОЛІХРОМНА БІОРЕГУЛЯЦІЯ КРИЗОВИХ  
СТАНІВ**

освітня програма «**КОНСТРУКТИВНА ЕКОЛОГІЯ ТА  
ПЕРМАКУЛЬТУРА**»

(назва освітньої програми)

освітнього рівня «**МАГІСТР**»

(назва освітнього рівня)

галузь знань **Е Природничі науки, математика та статистика**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність **Е2 ЕКОЛОГІЯ**

(шифр і назва спеціальності)

Вид дисципліни: вибіркова

Обсяг, кредитів: 5 (150)

Форма підсумкового контролю: залік

**Київ – 2025 рік**

**Робоча програма** навчальної дисципліни «Поліхромна біорегуляція кризових станів» для здобувачів освіти за галуззю знань Е Природничі науки, математика та статистика, спеціальністю Е2 Екологія, освітнього ступеня «магістр», освітньо-професійної програми «Конструктивна екологія та пермакультура».  
29 серпня 2025 року. 32с.

29 серпня 2025 року.

**Розробники:**

**Олена КОВАЛЕВСЬКА**, асистент кафедри мікробіології, сучасних біотехнологій, екології та імунології Інституту біомедичних технологій.

**Викладачі:**

**Олена КОВАЛЕВСЬКА**, асистент кафедри мікробіології, сучасних біотехнологій, екології та імунології Інституту біомедичних технологій.

**Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто і затверджено на засіданні кафедри мікробіології, сучасних біотехнологій, екології та імунології**

Протокол від 29 серпня 2025 року № 1

Завідувач кафедри Тетяна  ТУГАЙ

29 серпня 2025 року

**Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Конструктивна екологія та пермакультура»**


29 серпня 2025 р.

Гарант освітньо-професійної програми



(Валентина МОВЧАН)

**ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

Навчальний рік	2026/2027	2027/2028	2028/2029	2029/2030
Дата засідання кафедри	<b>29.08.2025</b>			
№ протоколу	<b>1</b>			
Підпис завідувача кафедри				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу

<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=20447>

**Робочу програму перевірено**

29 серпня 2025 р.

Заступник директора \_



(Наталія СЕРГІЙЧУК)

**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ПОЛІХРОМНА БІОРЕГУЛЯЦІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ»**

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Загальний обсяг кредитів – 5 Загальний обсяг годин - 150	Галузь знань Е Природничі науки, математика та статистика	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність Е2 Екологія	Цикл підготовки Професійний	
Модулів – 1	Освітня програма Конструктивна екологія та пермакультура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		1-й	1 -й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи здобувача освіти – 4 Частка аудиторних занять становить: для денної форми здобуття освіти – 33,3% для заочної форми здобуття освіти – 8,9%	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
		2-й	2-й
	Освітній ступінь: магістр	Лекції	
		20 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	6 год.
		Самостійна робота	
60 год.	год.		
Вид семестрового контролю: залік			

Примітка:

Програма дисципліни виконується в повному обсязі не залежно від форми здобуття освіти

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» та ОКР «молодший спеціаліст» –20% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти;

3-4 курси ОС «бакалавр», 1-2 курси ОС «магістр» –25% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти.

Здобувачі освіти заочної форми здобуття освіти виконати 100% 6

програми дисципліни, тобто виконати всі практичні, лабораторні, контрольні роботи заплановані програмою дисципліни і прикріпити їх на платформу Інтернет-підтримки освітнього процесу Moodle, а теоретичний матеріал опанувати за наявними матеріалами до лекцій (за винятком вступної ознайомчої лекції). Під час сесії для заочної форми здобуття освіти проводять вступні лекції, консультації та контрольні заходи (заліки та іспити).

Задля підтримки здобувачів освіти заочної форми здобуття освіти для здобуття ними усіх запланованих освітньою програмою компетентностей і програмних результатів навчання, університет надає додаткову можливість бажаючим здобувачам освіти заочної форми доєднатись за розкладом до аудиторних занять здобувачів освіти денної форми здобуття освіти.

## **2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Сучасний світ сповнений напруги, що призводить до виснаження фізичних та психічних сил; особливо загострилась ситуація із початком великої війни, коли різко зросла кількість людей, травмованих та з посттравматичним стресовим розладом, лікування якого може тривати десятиріччями. Підхід до реабілітації таких осіб (та і до всіх загалом) має бути різностороннім і задіювати усі можливі канали впливу. Одним із таких каналів є сприйняття кольору.

### **Мета навчальної дисципліни**

Ознайомити здобувачів освіти із теоретичними та практичними основами гармонійного застосування кольору в оздоровчому садівництві для наукового обґрунтування використання тих чи інших технологій при створенні терапевтичних садів та поліхромних колірних просторів різного цільового призначення.

**Головними завданнями курсу є формування у здобувачів освіти системи знань, умінь та навичок для:**

- дослідження та прогнозування за допомогою колірної тестування психофізіологічного стану відвідувачів, що звертаються за підтримкою;
- обрання та використання оптимальних технологій для поліпшення психофізіологічного стану відвідувачів оздоровчих садів;
- практичної можливості створення гармонійного колірної середовища.

### 3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

У підсумку вивчення дисципліни здобувач освіти повинен мати необхідні знання з теорії і практики поліхромної біорегуляції кризових станів і їх застосування у оздоровчому садівництві.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен

**знати:**

- як оцінювати поточний рівень емоційного, фізичного та інтелектуального факторів психофізіологічного стану людини за методикою «Біоколог»;
- як обрати найраціональніші шляхи та ресурси для створення гармонійного колірної середовища;
- як застосовувати надбані знання у конструюванні екосистем різного масштабу з пермакультурною складовою, орієнтованих на поліпшення психофізіологічного стану людини;
- як самостійно створювати гармонійне колірне середовище шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей

**уміти:**

- з позицій системного підходу аналізувати кольоропреференцію людини;
- аналізувати та оптимізувати колірне середовище;
- сприяти відновленню психофізіологічного стану людини за допомогою колірностей;
- підвищувати продуктивність взаємодії у колективі;
- конструювати гармонійний колірний простір оздоровчих садів у складі екосистем на основі принципів пермакультури.

## **4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Тема 1. Потреби сьогодення та кольородинаміка.**

Філософія кольору. Фізіологія та бачення кольору. Рецептори органу зору людини. Теорії кольорового бачення. Відчуття кольору. Сприйняття кольору. Вплив кольору на ВНС та ЦНС.

### **Тема 2. Кольоропреференція (колірні переваги).**

Витоки кольоропреференційних досліджень. Колір та біологічні ритми. Комп'ютерна програма "Біоколор". Колірна адаптація. Колірні тести. Колір та типи темпераменту людини.

### **Тема 3. Технологія кольоропреференційного обстеження.**

Матеріали та методи. Послідовність проведення обстеження. Організація роботи колективу фахівців.

### **Тема 4. Технологія аналізу результатів дослідження кольоропреференції.**

Психофізіологічні особливості сприйняття тестових колірностей. Визначення індивідуальних потреб у використанні спектру засобів гарденотерапії та підходи до їх застосування.

### **Тема 5. Вплив сприйняття кольорів на психофізіологічний статус людини.**

Концепція кольородинамічних композицій релаксаційних таблиць С.-А. Мадяра. Особливості взаємодії психолога з досліджуваними при застосуванні кольоротестової методики.

### **Тема 6. Методика корекції порушень психофізіологічного статусу за допомогою поліхроматичних картин-таблиць «Біоколор».**

Суть методики та можливості застосування як інноваційної технології при озелененні й оптимізації структури зелених насаджень; при проєктуванні та облаштуванні оздоровчих садів різного функціонального призначення.

### **Тема 7. Колір у проєктуванні просторового середовища у терапевтичному садівництві.**

Значення садової терапії. Дослідження з гарденотерапії. Проблеми та можливості впровадження гарденотерапії. Найбільш поширені напрямки та позитивний вплив гарденотерапії. Практичне застосування теорії колірного бачення. Підбір асортименту посадкового матеріалу для облаштування терапевтичних садів та зон із урахуванням психофізіологічних особливостей кризових станів.

### **Тема 8. Роль кольору у терапевтичному садівництві.**

Гармонія кольору. Особливості колірного простору ділянки. Деякі з основних понять теорії кольору, їх адаптація до використання у садівництві. Приклади та умови планування саду та ефективного управління з урахуванням динаміки змін у часовому та просторовому вимірах.

Перспективи застосування колірних поєднань при створенні екосистем із інтегрованими садово-парковими комплексами для терапевтичного садівництва.

## Структура навчальної дисципліни

### 4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт													
	денна форма							заочна форма						
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.
		у тому числі							у тому числі					
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Тема 1. Потреби сьогодення та кольородинаміка.	18	2		2			14	18	0,5		0,5			17
Тема 2. Кольоропреференція (колірні переваги).	17	2		2			13	18	0,5		0,5			17
Тема 3. Технологія кольоропреференційного обстеження.	18	2		2			14	18	0,5		0,5			17
Тема 4 Технологія аналізу результатів дослідження кольоропреференції.	18	2		2			14	19	0,5		0,5			18
Тема 5. Вплив сприйняття кольорів на психофізіологічний статус людини.	18	2		2			14	19	1		1			17
Тема 6. Методика корекції порушень психофізіологічного статусу за допомогою поліхроматичних картин-таблиць «Біоколор».	22	4		4			14	19	0,5		0,5			18
Тема 7. Колір у проектуванні просторового середовища у терапевтичному садівництві.	18	2		2			14	19	1		1			17
Тема 8. Роль кольору у терапевтичному садівництві.	21	4		4			13	18	0,5		0,5			17
Іспит				1								1		
<b>Усього годин</b>	150	20		20			110	150	6		6			138

#### 4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни «Поліхромна біорегуляція кризових станів»

Разом: 150 год, лекції – 20 год, практичні заняття – 20 год, самостійна робота – 110 год, підсумковий контроль – 1 год.

Модулі	Змістовий модуль 1							
Назва модуля	Поліхромна біорегуляція кризових станів							
Кількість балів за модуль	100 балів							
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	Потреби сьогодення та кольородинаміка	Кольоропреференція (колірні переваги).	Технологія кольоропреференційного обстеження	Технологія аналізу результатів дослідження кольоропреференції.	. Вплив сприйняття кольорів на психофізіологічний статус людини.	Методика корекції порушень психофізіологічного статусу за допомогою поліхроматичних картинок таблиць «Біоколор»..	Колір у проектуванні просторового середовища у терапевтичному садівництві.	Роль кольору у терапевтичному садівництві
Теми практичних занять	Аналіз колірних асоціацій	Коло Іттена. Закони кольорових контрастів	Коло Іттена. Знайомство з колірними гармоніями	Принципи створення колірних гармоній	Створення гармонійного середовища	Кольоро-преференційна діагностика	Застосування кольоропреференційних таблиць "Біоколор" для корекції психофізіологічного стану	
Кількість балів за практичні заняття	6	5	5	6	7	5	5	5
Кількість балів за самостійну роботу	2	2	3	2	1	2	2	2
Підсумковий контроль	40							

### 4.3. Форми організації занять

#### 4.3.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Аналіз колірних асоціацій	2	0,5
2	Коло Іттена. Закони кольорових контрастів	2	0,5
3	Коло Іттена. Знайомство з колірними гармоніями	2	0,5
4	Принципи створення колірних гармоній	2	0,5
5	Створення гармонійного колірною середовища	4	1
6	Кольоро-преференційна діагностика	4	0,5
7	Застосування кольоропреференційних таблиць «Біоколор» для корекції психофізіологічного стану.	4	1
	<b>Разом</b>	<b>20</b>	<b>6</b>

#### 4.3.2. Теми самостійної роботи здобувачів освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Колірні асоціації сучасного світу.	11	14
2	Сутність Кола Іттена.	11	13
3	Колірні гармонії та кольорові контрасти у міському середовищі.	11	14
4	Можливості природних елементів у створенні колірних гармоній.	11	14
5	Кольорові контрасти декоративних рослин.	11	14
6	Колірні уподобання різних вікових категорій.	11	14
7	Особливості кольоропреференційних таблиць «Біоколор» .	11	14
8	Фізіологічний вплив монохромних садів.	11	14
9	Максимуми кольорових контрастів у природному середовищі.	11	14
10	Коло Іттена, колірні гармонії та контрасти.	11	13
	<b>Всього</b>	<b>110</b>	<b>138</b>

## 5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### 5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

#### 1. За джерелом інформації:

- словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота здобувачів освіти з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

### 5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

*Методи стимулювання інтересу до навчання*: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

### 5.3. Інклюзивні методи навчання

- Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.
- Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.
- Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.
- Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.
- Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.
- Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.
- Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень,

викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод "вибуху", метод природних наслідків і трудовий метод.

- Метод використання цифрового нарративу (цифрові тексти, презентації, розповіді, розміщені на блогах, відеокліпи, ігрові квести та ін.
- Методи забезпечення доступності інформації в різних форматах (збільшений шрифт, електронний формат).
- Методи структурування навчальної інформації за фреймовою моделлю (сегменти у визначеній послідовності виводяться на екран і супроводжуються поясненнями з розкриттям змісту кожного фрейму інформації).
- Методи самостійної роботи (індивідуальна робота та діяльність у групах і парах) базуються на освоєнні певної частини матеріалу за допомогою різних дидактичних і технічних засобів (наочного матеріалу, підручників, SMART-технологій (мережевих, мобільних, інформаційних технологій; робота в групах, парах використовується на етапах повторення або закріплення (запам'ятовування, застосування) матеріалу).

**Методика навчання** (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовуються для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).

Методика викладання навчальної дисципліни — вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з вадами та порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною. Використання адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективне навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

## **Методика навчання для здобувачів освіти з вадами слуху**

Для здобувачів освіти з вадами слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

*Жестова мова:* Якщо здобувач освіти має ваду слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

*Субтитри:* Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з вадами слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

*Адаптовані навчальні матеріали:* Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

*Практика усного мовлення через письмове спілкування:* Оскільки здобувачі освіти не чуять мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

## **Методика навчання для здобувачів освіти з вадами зору**

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

*Технології для читання з екрану:* Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

*Адаптація навчальних матеріалів:* Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

*Озвучення текстів:* Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

*Аудіовізуальні завдання:* Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

*Інтерактивні вправи на слух:* Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

### **Методика навчання для здобувачів освіти з руховим порушеннями**

Здобувачі освіти з руховими порушеннями, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

*Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів:* Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з руховими порушеннями навчатися без необхідності фізично перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

*Інтерфейси з підтримкою доступу:* Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голівки).

*Адаптація завдань для письмових відповідей:* Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг виконаних письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

### **Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями**

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

*Розбиття матеріалу на малі блоки:* Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

*Часті повторення та практичні вправи:* Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

*Візуальні допоміжні засоби:* Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

*Мультисенсорні підходи:* Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

## **Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями**

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

*Індивідуальний підхід:* здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

*Підтримка в навчанні через терапевтичні методи:* Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

*Створення безпечного та підтримуючого середовища:* Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

## **6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Навчальна дисципліна оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з одного змістового модуля.

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
<b>«відмінно»</b>	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<b>«добре»</b>	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
<b>«задовільно»</b>	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>«незадовільно»</b>	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачу освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

### Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
<b>90 – 100</b>	<i>відмінно</i>	<b>5</b>	<i>зараховано</i>	<b>A</b>	<i>відмінно</i>
<b>82 – 89</b>	<i>добре</i>	<b>4</b>		<b>B</b>	<i>добре (дуже добре)</i>
<b>75 – 81</b>	<i>добре</i>	<b>4</b>		<b>C</b>	<i>добре</i>
<b>64 – 74</b>	<i>задовільно</i>	<b>3</b>		<b>D</b>	<i>задовільно</i>
<b>60 – 63</b>	<i>задовільно</i>	<b>3</b>		<b>E</b>	<i>задовільно (достатньо)</i>
<b>35 – 59</b>	<i>незадовільно</i>	<b>2</b>	<i>не зараховано</i>	<b>FX</b>	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
<b>1 – 34</b>	<i>незадовільно</i>	<b>2</b>		<b>F</b>	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

## 6.2. Система оцінювання роботи здобувачів освіти упродовж семестру

Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
<b>I. обов'язкові</b>			
1.1. Робота на практичному занятті	7	7	44
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи (презентації, доповіді тощо)	3	10	16
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: <b>60</b>			
<b>II. Додаткові</b>			
1. Підготовка та подання тез до участі у науковій конференції	10		
2. Виступ на науковій конференції	10		
3. Підготовка та подання до участі у конкурсі наукової студентської роботи	20		
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: <b>40</b>			
Підсумковий контроль	40		
<b>Всього балів за курс: 100</b>			

## 6.7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ІСПИТУ

1. Що таке світло та колір з погляду фізики, і яку роль вони відіграють у життєвих процесах на Землі?
2. Які об'єктивні та суб'єктивні фактори впливають на відчуття та сприйняття кольору людиною? Наведіть приклади.
3. Які негативні стресогенні фактори сучасного соціуму можуть впливати на психофізіологічний стан людини?
4. Розкажіть про технологію "Біоколор"?
5. Чому колір вважається важливим інструментом для впливу на емоційний стан людини? Як він може слугувати засобом комунікації?
6. Що таке кольородинаміка, які аспекти вона вивчає? Назвіть основні напрями досліджень, на які спирається кольородинаміка.
7. Яку роль у сприйнятті кольору відіграють центральна нервова система та орган зору?
8. Які основні фактори впливу кольору на людину можна виділити?
9. Що таке колірні асоціації? Які фактори впливають на їх формування? Наведіть приклади різних типів колірних асоціацій і поясніть, як вони виникають.

10. Чому у різних людей навіть близького кола однакові кольори можуть викликати різні асоціації?
11. Що таке синестезія? Які типи синестезії, пов'язані з кольором, виділяють?
12. Як, на вашу думку, індивідуальні колірні переваги залежать від віку, статі, освіти, культурного середовища тощо?
13. Який діапазон хвильового спектра видимого світла визначено та які види випромінювання знаходяться за межами цього діапазону?
14. Які фізичні характеристики електромагнітного випромінювання впливають на сприйняття кольору?
15. Яка роль паличок та колбочок у процесі зорового сприйняття?
16. Як орган зору адаптується до сприйняття різних колірних стимулів?
17. Як колірні переваги змінюються в процесі розвитку людини?
18. Як зміна фотоперіодики може вплинути на психоемоційний стан людини?
19. Як дія різних кольорів може вплинути на психоемоційний стан людини?
20. Назвіть, які групи кольорів з відповідними номерами тестових карток пов'язані з фізичним, емоційним та інтелектуальним факторами психофізіологічного стану людини.
21. Розкажіть докладно про послідовність проведення тестування «Біоколор».
22. Які індикатори використовуються для визначення психофізіологічного стану людини за результатами кольоропреференційного тестування?
23. Яким чином набута під час спостереження та комунікації інформація допомагає у процесі аналізу тестування?
24. Чому, на вашу думку, більшість людей належать до змішаних типів темпераменту? Як це впливає на результати кольоропреференційного тестування?
25. Як позначається послідовність вибору кольорів на схемі візуалізації «Біоколор»?
26. На що вказує послідовність вибору кольорів за годинниковою стрілкою та проти неї?
27. Що може означати вибір кожної з колірних зон на перших позиціях при проведенні тестування «Біоколор»? Які можливі причини такого вибору?
28. Як послідовність вибору кольорів в процесі тестування «Біоколор» допомагає виявити емоційну нестабільність чи ознаки депресії?
29. Чому, на вашу думку, під час аналізу даних тестування «Біоколор» важливо враховувати не лише вибір кольорів, але й зовнішній вигляд і поведінку обстежуваного?
30. Які психофізіологічні розлади коригуються за допомогою сеансів колірної біорегуляції?

31. Якими навичками повинен володіти психолог для проведення кольоропреференційного тестування?
32. Які ознаки можна виявити за результатами кольоропреференційного вибору?
33. В чому перевага пред'явлення для споглядання поліхромних колірних композицій над пред'явленням для споглядання монохромних?
34. Яким чином вирішується проблема тривалості споглядання картин-таблиць «Біоколор»?
35. Чому картини-таблиці "Біоколор" названі "кольородинамічними"?
36. В яких випадках рекомендується застосування гармонійних картин-таблиць "Біоколор"?
37. Яка колірна перевага вказує на ознаки депресивних станів?
38. Як застосування методики "Біоколор" допомагає відновленню психофізіологічного стану?
39. В чому, на вашу думку, полягає важливість садової терапії?
40. Що вам відомо про дослідження в галузі саденотерапії?
41. Які проблеми саденотерапії ви можете назвати?
42. Які напрямки саденотерапії вам відомі?
43. Які ви бачите перспективи розвитку садової терапії?
44. Розкажіть про роль кольору в терапевтичному садівництві.
45. Назвіть основні види кольорового простору.
46. Розкажіть про створення гармонійного кольорового середовища ділянки.
47. Наведіть приклади гармонійних кольорових співвідношень.
48. Розкажіть про особливості планування саду.
49. Які приклади садового дизайну вам відомі?
50. З яких пунктів, на вашу думку, складається план створення саденотерапевтичного середовища?

#### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ НА ЗАЛІКУ

Поточне тестування та самостійна робота								Підсумковий тест (залік)	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
8	7	8	8	8	7	7	7	не більше 40	Не більше 100

#### Оцінка за залік / іспит: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS

<b>36 – 40</b>	<i>відмінно</i>	<b>5</b>	<b>A</b>	<i>відмінно</i>
<b>30 – 35</b>	<i>добре</i>	<b>4</b>	<b>BC</b>	<i>добре</i>
<b>24 – 29</b>	<i>задовільно</i>	<b>3</b>	<b>DE</b>	<i>задовільно</i>
<b>14 – 23</b>	<i>незадовільно</i>	<b>2</b>	<b>FX</b>	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
<b>1 – 13</b>		<b>2</b>	<b>F</b>	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

## 7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Мультимедійні презентації за матеріалами навчальної дисципліни.
2. Навчальні відеофільми
3. Електронна бібліотека з матеріалами навчальної дисципліни.
4. Матеріали на платформі для дистанційного навчання:  
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=29090>

### 7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для здобувачів освіти з інвалідністю

#### Мультимедійні матеріали

1. Презентації відповідно до тематики теоретичного курсу.

#### Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей здобувачів освіти з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для здобувачів освіти із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм здобуття освіти.

## 7.2. Глосарій ТЕХНОЛОГІЇ «БІОКОЛОР»

**Адаптація** (узагальнене значення) – синонім: пристосування, пристосувальні реакції – складний соціально-біологічний процес, в якому людина не тільки сама пристосовується до нової обстановки мінливих умов зовнішнього середовища, а й пристосовує цю обстановку до своїх потреб. Чим незвичайніші та складніші для людини нові екологічні, соціальні, психологічні, фізичні та ін. умови, тим важче протікає адаптація. Порухення процесів адаптації призводять до дезадаптації, яка може виникнути як наслідок початкової неповноцінності будь-якої системи.

**Адаптація зорова** – змінення стану системи зору попередньою чи теперішньою експозицією світлових стимулів, які можуть мати різну яскравість, спектральний розподіл і кутові розміри.

**Примітка 1.** Використовують також терміни "світлова адаптація", "темрявна адаптація". Перший термін використовують тоді, коли яскравості світлових стимулів досягають кількох кандел на квадратний метр. Другий термін використовують тоді, коли яскравості не перевищують кількох сотих кандели на квадратний метр.

**Примітка 2.** Вважають, що це визначення охоплює також адаптацію до специфічних просторових частот, розмірів і орієнтувань об'єктів тощо.

**Адаптоване відчуття кольору** – це відчуття, що викликається новим, невідповідним поточному, подразником. Воно виникає як модифікація поточного відчуття кольору.

**Видиме випромінення** – оптичне випромінення, яке може безпосередньо спричинити зорове відчуття (відчуття).

**Примітка.** Не існує точних границь спектрального діапазону видимого випромінення, тому що вони залежать від потужності випромінення, яке досягає ретини (сітківки ока), і від чутливості спостерігача. Нижня границя зазвичай береться між 360 нм і 400 нм, а верхня границя — між 760 нм і 830 нм.

**Депресія** (лат. *deprimere* – тиснути, придушити) – це психічний розлад, що характеризується "депресивною тріадою": зниженням настрою та втратою здатності переживати радість (ангедонія), порушеннями мислення (негативні судження, песимістичний погляд на те, що відбувається тощо), руховою загальмованістю. При депресії знижено самооцінку, спостерігається втрата інтересу до життя та звичної діяльності. У деяких випадках людина, яка

страждає на неї, може почати зловживати алкоголем або іншими психотропними речовинами.

**Зір денний** – зір нормального ока в його адаптації до рівнів яскравості щонайменше в кілька кандел на квадратний метр.

*Примітка.* Основні принципово активні світлочутливі елементи в денному зорі – колбочки.

**Зір нічний** – зір нормального ока у його адаптації до рівнів яскравості, менших за кілька кандел на квадратний метр.

*Примітка.* Основні принципово активні світлочутливі елементи в денному зорі – палички,

**Колір (сприйманий)** – властивість зорового сприймання, яке поєднує хроматичні й ахроматичні ознаки. Таку властивість зорового сприймання можна описати за допомогою назв хроматичних кольорів, таких як: жовтий, оранжевий, коричневий, червоний, рожевий, зелений, блакитний, пурпуровий тощо, або назвами ахроматичних кольорів, таких як: яскравий, тьмянний, світлий, темний тощо, або ж комбінацією цих назв.

**Колір (у психофізичному сенсі)** – визначення колірною стимулу за допомогою експериментально знайдених значень величин, наприклад, таких як три координати кольору.

*Примітка 1.* Коли значення терміна "колір" ("colour") зрозуміле з контексту, його можна використовувати без визначальних слів.

*Примітка 2.* Сприйманий колір залежить від спектрального складу світлових стимулів, від розмірів, форми, структури та фону розташування стимулу, від стану адаптації зорової системи спостерігача та від досвіду спостерігача в уже відчуваних і подібних ситуаціях спостерігання.

**Колір ахроматичний** — (сприйманий) колір у сенсі сприймання: сприйманий колір, позбавлений (колірного) тону.

**Колір хроматичний** — (сприйманий) колір у сенсі сприймання: сприйманий колір, який має (колірний) тон.

У повсякденній мові слово колір часто вживають у сенсі, протилежному словам: білий, сірий і чорний. Прикметник кольоровий зазвичай належить до хроматичного кольору.

### **Примітка 3.**

**Відчуття кольору** створюється випромінюванням, що проникає в око і фізично визначається. Відчуття кольору може змінюватися в трьох напрямках, а саме: за колірністю, насиченістю та світлістю.

**Сприйняття кольору** — елемент змісту свідомості, що не аналізується та виникає завдяки впливу на наші органи відчуття — поняття, що належать до галузі психології. Вимірюється психометричними шкалами.

**Колірність** – це характеристика відчуття бачення (зорового відчуття), результат якого – визначення кольорів як синій, зелений, жовтий, червоний, пурпуровий тощо. Складники колірності – насиченість та світлість. Використовуючи слово "колірність" ми часто не можемо вирішити, яке саме поняття хочемо висловити: відчуття кольору або сприйняття кольору. Наприклад, згадуючи про червоний колір у повсякденному житті, ми говоримо про відчуття кольору. Коли ж мова заходить про вплив червоного кольору – ми говоримо про сприйняття кольору, і в цьому випадку маємо на увазі психосоматичний вплив. Механізмом перероблювання та перетворення кольороподразника з відчуття у сприйняття є людський мозок.

### **Примітки.**

**Довгохвильові колірності** (колірності помаранчево-червоного колірного ряду) – мінімальна енергія – створюють ефект наближення.

**Короткохвильові колірності** (колірності фіолетово-синього колірного ряду) – велика енергія – сприймаються як ті, що віддаляються.

**Середньохвильові колірності** (колірності зелено-жовтого колірного ряду) – середня енергія. Жовті колірності – створюють ефект максимального наближення.

Ці закономірності регулюють психофізіологічний вплив у процесі відчуття кольору (заснованого на полярностях колірного спектра) та кольоросприйняття (нашої біологічної системи). Це частково пояснює, чому порядок колірного спектра відрізняється від порядку преференційного вибору конкретної людини. Тобто, рух колірного спектра у часі постійний, проте вікова кольоропреференція людини у відношенні до часу змінюється.

**Складові кольори** (художники називають їх "ламані") – це чисті спектральні тони з додаванням будь-якого кольору.

**Колірний контраст** – співвідношення відчуття кольору і кольороподразників.

**Колірний тон** — властивість зорового відчуття, згідно з якою поверхню уявляють схожою на один зі сприйманих кольорів — червоний, жовтий, зелений або синій чи комбінацію цих кольорів.

**Контраст** – у сенсі сприймання: визначення різниці двох (або більше) частин поля зору, видимих одночасно чи послідовно; тому існують такі терміни: "контраст світлості", "контраст поверхневої світлості", "колірний контраст", "контраст одночасного подання стимулів", "контраст послідовного подання стимулів" і т.д.

**Насиченість** — кольоровідчування (кольоровідчуття) поверхні, яке оцінено пропорційно її світності.

*Примітка.* За даних умов спостереження і даних рівнів яскравості в діапазоні денного зору колірні стимули денної колірності мають приблизно сталу насиченість за всіх рівнів яскравості, крім випадків, коли світність дуже висока.

**Колірна система Coloroid** ("Колороїд") — це колірна модель, яку розроблено у 1962 – 1980 рр. професором Будапештського університету технологій та економіки Анталом Немчичем (Antal Nemcsics) для використання спеціалістами різних галузей при створенні гармонійних колірних середовищ. Coloroid зареєстровано (стандарт MSZ 7300, Угорщина, серпень 2000 р.)[12].

**Кольоропференція** — це судження (оцінка), суть якого полягає в тому, що один колір подобається більше, ніж інший. Згідно з вибором людини відповідно до порядку обраних колірностей створюється колірна шкала. Такі шкали можна віднести до психометричних шкал.

**Кольоровідчування** (кольоровідчуття) – характеристика зорового відчування (відчуття), згідно з якою сприйманий колір поверхні сприймають більш або менш кольоровим.

*Примітка 1.* Для колірного стимулу даної колірності в разі неізолюваних кольорів із заданим рівнем яскравості значення цієї характеристики зазвичай збільшується з підвищенням яскравості, за винятком випадків, коли світність дуже висока.

*Примітка 2.* Раніше термін "кольоровідчування" означав поєднання відчущань (відчуттів) колірного тону та насиченості, тобто сприйманий аналог колірності.

**Копінг, копінгові стратегії** (англ. coping, coping strategy) – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом (англ. to cope with). Поняття поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб упоратися із запитам повсякденного життя. Близьке поняття, яке широко використовується та ретельно вивчається, – "переживання".

**Преференція** (лат. praefereantia – перевага) – загальне значення цього слова визначається як перевага, пільга або більш висока оцінка однієї речі порівняно з іншою. Преференційний колір – це оцінювальне визначення кольоровідчуття (кольоровідчування).

**Психологія** – це наука про розум і поведінку. Психологія вивчає людське мислення, як функціонує мозок, поведінку, емоції, особистість і розвиток людини. Також до уваги беруться різні аспекти людського буття і їхній вплив на те, як люди думають, діють і відчують. Термін "психологія" походить від слова "psyche", що в перекладі з грецької означає "дихання, дух, душа" – плюс "ology", що означає "дослідження або наука про". За Вебстером, спочатку це означало "вивчення (або науку) душі", а пізніше – "вивчення розуму".

**Психологія кольору** (англ. color psychology) – це наука про вплив кольору на поведінку людини. Ця наука є підрозділом глобальнішої дисципліни – поведінкової психології (англ. behavioral psychology). Психологія кольору – предмет, досить складний для дослідження. Критики цієї дисципліни зауважують, що теорію кольоропсихології складно підтверджувати експериментально.

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

**Психофізика** – психологічна дисципліна, що вивчає вимір людських відчуттів щодо величин фізичних подразників.

**Психосоматика** – напрям у медицині (психосоматична медицина) та психології, що вивчає вплив психологічних факторів на виникнення та перебіг соматичних (тілесних) захворювань.

**Психологічний стрес** – стрес, зумовлений соціальними чинниками.

**Світловий стимул** – видиме випромінення, яке потрапляє в око і спричиняє відчуття світла.

**Світлість** – ознака зорового відчування (відчуття), згідно з якою поверхню сприймають як таку, що випромінює більше чи менше світла.

**Стрес** (англ. stress – тиск, натиск, гніт, навантаження, напруга) – неспецифічна (загальна) реакція організму у відповідь на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи (або організму загалом). У медицині, фізіології, психології виділяють позитивну (еустрес) та негативну (дистрес) форми стресу.

**Фактор часу в сприйнятті кольору** – реакція на колірні подразники (відчуття) в процесі послідовного сприйняття в напрямку за годинниковою стрілкою або проти годинникової стрілки.

Енергія Великого вибуху, що звільнилася, породила реліктовий колірний зсув видимого спектра в часі від 380 до 780 нм у зворотному хвильовому енергетичному відношенні. Чим менша довжина хвилі, тим більша енергія, чим довша хвиля – тим менша енергія (Ефект Доплера). Якщо з цих позицій розглянути тимчасові особливості адаптації людського зору, напрошується такий висновок, що зменшення чи збільшення часу для адаптаційних процесів залежить від енергії колірного стимулу. Тому феномен нерівномірного зменшення чутливості ока до червоного, зеленого та фіолетового пояснюється тим, що велика енергія кольору прискорює адаптацію, а мала енергія – гальмує. Якщо говорити про психологічні особливості сприйняття кольору і порівняти величину довжини хвилі з характером кольору, ситуація має інший вигляд.

**Емоційний стрес** – це процеси в організмі, спричинені емоційними реакціями, що виникають у відповідь на стрес, супроводжують його та призводять до негативних змін в організмі. У відповідь на стрес першою розвивається емоційна реакція, активується вегетативна нервова система та її ендокринне забезпечення. Довготривалий або повторюваний стрес призводить до накопичення емоційного збудження та порушення функціонування організму.

**Ефект Пуркинє (Purkinje's Vision)** – зменшення світлості переважно довгохвильових колірних стимулів порівняно зі світлістю переважно короткохвильових колірних стимулів, коли яскравості зменшені в однаковій пропорції від рівня денного зору до рівня сутінкового чи нічного зору без змін спектральних розподілів цих стимулів.

**Примітка.** У разі переходу від денного до сутінкового чи нічного зору відбувається зміння функцій відносної спектральної світлової ефективності випромінення; довжини хвиль максимальної ефективності зміщуються в бік коротких довжин хвиль.

### 7.3. Рекомендована література

#### Основна

**1. Мадяр С.-А.Й., Ковалевська О.Е., Моїсєнко Є.В., Мовчан В.О.**

Використання інноваційної технології «Біоколор» у терапевтичному садівництві для корекції психофізіологічного стану людини: навчальний посібник. К. : Університет «Україна», 2025. 160 с. Режим доступу: [https://vo.uu.edu.ua/pluginfile.php/1108917/mod\\_resource/content/34/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87\\_%D0%BF%D0%BE%D1%81\\_.pdf](https://vo.uu.edu.ua/pluginfile.php/1108917/mod_resource/content/34/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87_%D0%BF%D0%BE%D1%81_.pdf).

**2. Іттен Й.** Мистецтво кольору: Суб'єктивний досвід і об'єктивне пізнання як шлях до мистецтва. ArtHuss, 2022. 96 с.

**3. Гаврилькевич В.К., Кабашнюк В.О.** Психофізіологія. Навчальний посібник для ВНЗ (рекомендовано МОН України). Новий світ-2000, 2025. 200 с.

**4. Психофізіологія: конспект лекцій** / укл.: Н. В. Коляда. Суми : Сумський державний університет, 2022. 264 с. Режим доступу: <https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1b438d4b-40e9-4181-935d-05821ee7c3ef/content>.

**5. Психофізіологія на сучасному етапі розвитку:** лекція. 2024. [http://vnz-mpu.com.ua/images/pdf/%D0%9E%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%9D%D0%86\\_%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%A1%D0%9F%D0%95%D0%9A%D0%A2%D0%98/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/2024\\_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_-\\_D0%9B14.pdf](http://vnz-mpu.com.ua/images/pdf/%D0%9E%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%9D%D0%86_%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%A1%D0%9F%D0%95%D0%9A%D0%A2%D0%98/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/2024_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_-_D0%9B14.pdf)

**6. Психологічний журнал.** <https://psytir.org.ua/>

#### Додаткові

**1. Мовчан В.О., Зінчук Н.А.** Зелені зони міських просторів та їх значення у соціально-реабілітаційній роботі осіб з інвалідністю. Матеріали ХХІІІ міжнародної науково-практичної конференції «Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики», 29-30 листопада 2023 р. С. 432-435.

**2. Мовчан В.О., Мележик О.В., Ілюк Н.А., Сергійчук Н.М.** Спеціалізовані екологічні стежки – перспективний напрям гарденотерапії. Матеріали ХІІІ Міжнародної Інтернет-конференції «Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики», Мелітополь, 19-21 січня, 2021 року, /за заг. ред. В. І. Лисенка, Н. М. Сурядної. Мелітополь : ТОВ «Колор Принт», 2021. 288 с. ISBN 978-617-7882-05-2. С. 211-213.

**3. Мовчан В.О., Розум В.М.** Гарденотерапія у формуванні інклюзивного середовища. Матеріали ХХІ Міжнародної науково-практичної конференції «Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики», Київ, 24–25 листопада 2021 р. С. 246-248.

**4. Ковалевська О.Е.** Гуманітарні потреби сьогодення та широке застосування колірних гармоній для оптимізації психоемоційного стану

людини // Збірник тез доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції «Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики», 26-28 листопада 2024 року, Київ. Подано до друку.

20. Oxygen Supply System Management in an Overweight Adult after 12 Months in Antarctica//Maria Radziejowska, Yevgen Moiseyenko, Paweł Radziejowski and Michał Zych//Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 4077. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084077>

21. Моїсеєнко Є.В. Оцінювання психофізіологічного стану операторів екстремальних видів діяльності. ISSN 2522-9028. Фізіол. журн. 2023. Т. 69. № 2. С. 29-36. DOI: <https://doi.org/10.15407/fz69.02.029-> (Ye. V. Moiseyenko. Evaluation of the Psycho-physiological State of Operators of Extreme Activities. Fiziol. Zh.).

22.Моїсеєнко Є.В. Функціональні перебудови кардіогемодинаміки людини при морському кінетозі. ISSN 2522-9028. Фізіол. журн. 2024. Т. 70. № 3. С. 73-78 (Ye. V. Moiseyenko. Functional Rearrangements of Human Hemodynamics during Marine Kinetosis. Fiziol. Zh.).

23.Моїсеєнко Є.В. Антарктична модель дослідження дії екстремальних факторів на людину. ISSN 2522-9028 Фізіол. журн., 2024, Т. 70, № 5, додаток. с.66-67, **SCOPUS, Q4**.

24.Moiseyenko Ye.V., Rozova K.V. Altered Subcellular Reactions to Stress after a Long-term Human Exposure to Antarctic Condition. Journal of Education, Health and Sport. 2024; 68:55492. eISSN 2391-8306. <https://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2024.68.55492>

21. Спосіб корекції психофізіологічного стану людини / А. Й. Мадяр, О. Е. Ковалевська, В. В. Арбатов, В. Н. Бержанський, М. В. Луцюк. Патент на корисну модель 28058.

#### 7.4. Інформаційні ресурси

(нормативна база, джерела Інтернет, адреси бібліотек тощо)

<https://www.permaculture.in.ua/index.php/uk/> ГС «Пермакультура в Україні»

Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України

<https://mepr.gov.ua/>

<https://www.gnest.org/> Global Nest

<https://www.wwf.org/> Всесвітній фонд дикої природи

<https://www.greenpeace.org/global/> Грінпіс

<https://www.eea.europa.eu/> Європейська агенція довкілля

<https://www.facebook.com/UKRAINEICD/> Інститут розвитку територіальних громад

<http://ecoethics.ru/> Київський еколого-культурний центр

<https://fsc.org/en> Лісова наглядова рада

<http://www.greencross.org.ua/> Міжнародний зелений хрест

<https://www.iucn.org/> Міжнародний союз охорони природи

<https://necu.org.ua/> Національний екологічний центр України

<http://www.guerrillagardening.org/> Партизанське садівництво

<http://www.zelenysvit.org.ua/> Українська екологічна асоціація «Зелений світ»

<http://www.ukrpryroda.org/> Українське товариство охорони природи

<https://www.iaea.org/newscenter/focus/chernobyl> Чорнобильський форум

## 8 МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Форми занять</b>	<b>Наявне матеріально-технічне забезпечення</b>	<b>Необхідне матеріально-технічне забезпечення</b>
Лекція	власний або кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	власний або кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету