

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ Федеральное
государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет психологии и философии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ТРУДЕ

Кафедра общей и социальной психологии
факультета психологии и философии

Образовательная программа
37.04.01 Психология

Направленность (профиль) программы
Организационная психология

Уровень высшего образования
Магистратура


Форма обучения
Очная

Статус дисциплины: *входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений*

Махачкала 2021

Рабочая программа дисциплины «Методы психической саморегуляции в труде» составлена в 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология от «29».07. 2020 г. № 841.

Разработчик(и): кафедра общей и социальной психологии, к.пс.н.,

Доцент Казиева Н.Н. 

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры от «25» 06. 2021г., протокол № 10.

Зав. кафедрой  Казиева Н.Н.

на заседании Методической комиссии факультета психологии и философии
от «03» 07.2021 г., протокол № 4.

Председатель  Билалов М.И.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

«09» 07 2021г.

/Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.

Рабочая программа дисциплины «Методы психической саморегуляции в труде» составлена в 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология от «29».07.2020 г. № 841.

Разработчик(и): кафедра общей и социальной психологии, к.пс.н.,

Доцент Казиева Н.Н. _____

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры от «25» 06. 2021г., протокол № 10.

Зав. кафедрой _____ Казиева Н.Н.

на заседании Методической комиссии факультета психологии и философии
от «03» 07.2021 г., протокол № 4.

Председатель _____ Билалов М.И.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

« ____ » _____ 2021г.

Начальник УМУ _____ Гасангаджиева А.Г.

Дисциплина «Методы психической саморегуляции в труде» входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений 37.04.01. Психология. Дисциплина реализуется на факультете психологии и философии кафедрой общей и социальной психологии.

Содержание дисциплины охватывает вопросы об основных методах регуляции психических состояний, их классификации, структуры и содержания, формирование умений и навыков применения методов психологической регуляции для решения профессиональных задач.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных - УК-6, ОПК-8, ПК-7.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме-опроса, контрольной работы, тестовых заданий и промежуточного контроля в форме зачета.

Объем дисциплины 2 зачетные единицы, в том числе в академических часах по видам учебных занятий.

Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации (зачет, диф.зачет, экзамен)	
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем					СРС, в том числе зачет		
	Всего	из них						
Лекции		Лаб. занятия	Практ. занятия	КСР	консультации			
1	72	16	-	16			40	Зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Методы психической саморегуляции в труде» являются:

- приобретение студентами знаний о научных концепциях психической регуляции и саморегуляции, методологических и методических основах данной дисциплины;
- формирование навыков работы с методами психологической регуляции, и их функциями в повышении адаптивных ресурсов человека в условиях современной жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «Методы психической саморегуляции в труде» является дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы магистратуры по направлению 37.04.01 Психология.

Дисциплины, знание которых необходимо для изучения курса данной дисциплины:

- Психология регуляции психических состояний;
- Современные проблемы организационной психологии.

Дисциплины, для которых необходимо изучение данной дисциплины:

- Организационное консультирование;
- Психология профессиогенеза: стадии профессионального становления

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код и наименование компетенции из	Код и наименование	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
-----------------------------------	--------------------	---------------------------------	--------------------

ОПОП	индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)		
УК-6 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение).	УК-6.1. Эффективно планирует собственное время.	Знает: методы эффективного планирования времени. Умеет: составлять долгосрочные и краткосрочные планы; планировать свою профессиональную траекторию. Владеет: навыками эффективного планирования собственного времени.	Устный и письменный опрос, выполнение кейс-заданий, написание докладов, тестирование, дискуссия
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации.	Знает: методы планирования своей профессиональной траектории, самоорганизации и самообразования. Умеет: планировать свою профессиональную траекторию. Владеет: опытом планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по ее реализации	
ОПК – 8 Способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога.	ИОПК 8.1. Знает модели и методы супервизии.	Знает: модели и методы супервизии. Умеет: использовать профессиональную рефлексю для повышения уровня компетенции Владеет: навыками получения и предоставления обратной связи	Устный и письменный опрос, выполнение кейс-заданий, написание докладов, тестирование, дискуссия
	ИОПК 8.2. Умеет использовать профессиональную рефлексю для повышения уровня компетенции.		
	ИОПК 8.3. Владеет навыками получения и предоставления обратной связи		

<p>ПК-7. Способен разрабатывать и реализовывать методы диагностики и развития организации и персонала</p>	<p>ПК-7. Способен разрабатывать и реализовывать методы диагностики и развития организации и персонала ПК-7.1. Разрабатывает методы диагностики и развития организации –</p> <p>ПК.7.2. Реализовывает методы диагностики персонала организации</p> <p>ПК 7.3. Осуществляет диагностику и разрабатывает методы реализации развития персонал</p>	<p>Знает: методологические основы подбора и разработки методов диагностики персонала организации</p> <p>Умеет: осуществлять подбор методов диагностики персонала в соответствии с поставленными задачами исследования.</p> <p>Владеет: навыками диагностики оценки уровня развития организации</p>	
---	---	--	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

4.2. Структура дисциплины

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	ст Се ме	ем ес тр ь для с де Н	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				С ам ос то ят ел ьн ая ра бо та	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Ле кц ии	П ра кт ич еск ие з а	Л а б о р а т о р н ы е	К он с т р о л ь		
Модуль 1. Системный подход в исследованиях психической регуляции деятельности в психологии труда									
1.	Проблема психической регуляции деятельности	4	1-6	2	2	-		5	устный, письменный, тестовый опрос.
2.	Индивидуальности пический план			2	2	-		5	устный, письменный

	психической регуляции								опрос
3.	Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция			2	2			5	устный, письменный опрос
4.	Диагностика индивидуальных особенностей			2	2			5	письменный, тестовый опрос
	Итого по модулю			8	8	-		20	
Модуль 2. Психология управление командой в организации									
1.	Концепция психической саморегуляции человека	1	6-16	2	2	-		5	устный,
2.	Биоэнергетический уровень саморегуляции			2	2	-		5	письменный, тестовый опрос.
3.	Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции			2	2	-		5	устный, письменный опрос
4.	Методы субъективной оценки функциональных состояний человека			2	2	-		5	устный, письменный опрос
	Итого по модулю			8	8	-		20	
	ИТОГО: 72			16	16	-		40	зачет

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Модуль 1. Системный подход в исследованиях психической регуляции деятельности в психологии труда

Тема. Проблема психической регуляции деятельности.

Фундаментальное положение И.М. Сеченова о психических процессах, отражающих действительность и обеспечивающих регуляцию поведения. Представления о системе психической регуляции деятельности, как структуре, включающей инвариантный состав функциональных звеньев (Б.Ф.Ломов, П.К.Анохин, Н.А.Бернштейн).

Специфика функционирования системы психической регуляции деятельности, обеспечивающей выполнение разноцелевых задач. Психическая регуляция деятельности как процесс формирования мотивов, целей, планов, оперативных образов концептуальных моделей, принятия решения, анализа и синтеза текущей информации и сигналов обратной связи. Изучение психических

процессов как регуляторов, обеспечивающих устойчивую направленность активности субъекта на достижение целей деятельности.

Тема. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция.

Понятие «психологические состояния» в концепции Е.П.Ильина, Л.Т. Дикой. Понятие об уровнях функционирования физиологической системы. Личностный принцип регуляции состояний.

Характеристика типичных функциональных состояний: стресс и его стадии; типология стресса; общие черты психического и травматического стресса; фрустрация как конфликтное отрицательно-эмоциональное состояние. Причины и регуляция агрессивного и депрессивного состояний, связанных с дезорганизацией психики; тревога как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации реально или предполагаемой опасности. Регуляция тревоги посредством применения защитных механизмов – вытеснения, замещения, рационализации и т.д.

Модуль 2. Психология управление командой в организации

Тема. Концепция психической саморегуляции человека.

Представления о целостной концепции психической саморегуляции произвольной активности человека (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, Н.Ф.Круглова, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, Н.А. Сипачев). Регулятивная функция психики. Состояние психической регуляции. Основные характеристики психических состояний: эмоциональные (тревога, радость, печаль и др.); активационные (уровень интенсивности психических процессов); тонические (психофизиологический ресурс индивидуума); тензионные (уровень психического напряжения); временные (длительность состояний); знак состояния (благоприятное и неблагоприятное для деятельности). Процесс саморегуляции как единство структурно-функциональных и содержательных аспектов.

Методы психической регуляции и саморегуляции труда

Тема. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции.

Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.Т. Дикая, Л.П. Примак) – рефлексологический методы (воздействие на биологически активные зоны и точки с помощью токов, иглоукалывания, лазерными технологиями); воздействие через музыку и цвет (цветомузыка); психофармакологические средства; постгипнотическое, аутогипнотическое внушение и метод особых суггестивных состояний человека; релаксационные упражнения (изменение рабочих поз, упражнения на расслабление и т.п.); классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов) – прямые методы (психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический; методы опосредованных влияний (трудотерапия, имитационные игры, внушение); методы самоуправления состояниями (нерво-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция (образные представления).

Темы практических занятий

Модуль 1. Системный подход в исследованиях психической регуляции деятельности в психологии труда

Тема. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция.

Регламентируемая дискуссия. Форма контроля – подготовка материала письменно для дискуссии и обязательное участие.

Вопросы:

1. Каково понятие «психологическое состояние» в концепции П. Ильина, Л. Дикой?
2. В чем сущность личностного принципа регуляции состояний?
3. Дайте характеристику типичных функциональных состояний и их регуляцию: – психического и травматического стресса;
 - фрустрации как конфликтного отрицательно-эмоционального состояния;
 - агрессивного и депрессивного состояния, связанного с дезорганизацией психики.

При подготовке к дискуссии нужно учесть следующее:

- данный метод обучения основан на обмене взглядами по заданной проблеме, причем эти взгляды отражают собственное мнение или опираются на мнение других лиц или источников;
- каждый участник дискуссии имеет возможность проявить должную степень зрелости и самостоятельности мышления, умение аргументировать, доказывать и обосновывать свою точку зрения.

Модуль 2. Психология управление командой в организации

Тема. Биоэнергетический уровень саморегуляции.

Работа в малой группе. Форма контроля – подготовка теоретического материала и освоение ряда упражнений.

I. Биоэнергетический анализ как целостный продуктивный подход к саморегуляции человека (А.Лоуэн).

- 1) Опишите слои блокировок по Лоуэну.
- 2) В чем состоит принцип эквивалентности телесных и психологических блокировок.
- 3) Какова роль психоаналитической работы в биоэнергетике?
- 4) Какие техники распускания мышечного блока используются в биоэнергетическом анализе?

II. Техника работы с телом.

- 1) Диагностика блоков.
- 2) Освоение ряда упражнений, которые позволяют осознать напряженность мышц и редуцировать напряжение. Данная тема предполагает не только предварительный теоретический этап, но и последующий биоэнергетический этап, связанный с проработкой телесных блоков индивидуально.

Тема. Диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции

Форма контроля – интерпретация результатов индивидуальной диагностики в письменном виде.

Индивидуальное тестирование, обработка и интерпретация данных по опроснику В.М. Моросановой «ССП-98» с целью выявления основных индивидуальных регуляторных процессов: планирования, моделирования, программирования, оценка результатов и регуляторно-личностных свойств: гибкости, самостоятельности. Для выполнения предлагаемого задания необходимо иметь: бланк диагностической методики, бланк протокола для занесения результатов тестирования.

Методы психической регуляции и саморегуляции труда.

Тема. Общая классификация и характеристика методов психической саморегуляции.

Мини-конференция. Форма контроля – подготовка выступлений и обязательное участие.

Темы:

1) Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л.Г. Дикая и П.П. Примак): рефлексологический метод; воздействие через музыку и цвет (цветомузыка); психофармакологические средства; постгипнотическое, аутогенное внушение; релаксационные упражнения.

2) Классификация методов психической регуляции в труде (Е.А. Климов): прямые методы; методы опосредованных влияний; методы самоуправления состояниями.

3) Сравнительная характеристика классификаций (Л.Г. Дикая, П.П. Примак, Е.А. Климов): общее и различия. Подготовка выступления предполагает следующие требования:

- выступление должно содержать достоверные и научно проверенные факты;
- включать достаточное количество ярких и убедительных фактов, доказывающих правильность выдвигаемых положений;
- иметь четкую логику изложения;
- быть эмоциональным;
- отражать элементы личной оценки и отношения выступающего к заявляемой проблематике

Тема. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека

Цель занятия – знакомство с некоторыми видами специализированных методик для оценки субъективных компонентов в структуре актуального ФС, и овладение способами количественной и качественной интеграции целостных синдромов ФС.

Форма контроля – диагностика актуального ФС по комплексу субъективных проявлений у отдельного испытуемого и подготовка «индивидуального портрета» состояний на основе качественной интерпретации основных показателей методик (письменно).

1. Использование разных классов диагностических методов: регистрация физиологических параметров функционирования различных систем организма, поведенческие пробы и наблюдение за исполнением трудовых заданий, объективирующие психометрические тесты.

2. Особый класс диагностических процедур - методы субъективной оценки состояния, которые содержат информацию о переживании человека в конкретной ситуации, об отношении к ней и мотивационных факторах регулирующих деятельность.

Тема. Индивидуальная и групповая диагностика субъективных проявлений функционального состояния

Цель занятия: овладение навыками тестирования и обработки данных по каждой методике в составе диагностического комплекта.

Последовательность выполнения методик следующая: 1) «Шкала состояний» 2) «Опросник для острого физического утомления» 3) «Опросник для оценки острого умственного утомления» 4) «Шкала дифференциальных эмоций» 5) «Шкала ситуативной тревожности» 6) «Шкала личностной тревожности» 7) Опросник «Степень хронического утомления».

Для выполнения предлагаемых заданий необходимо следующее:

Знание предлагаемого теоретического материала;

Иметь бланки диагностических методик (7 ед.) и сводный протокол индивидуальной диагностики ФС.

Особенности методов и методик психической саморегуляции, применяемых в профессионально-прикладной практике Тема. Характеристика состояний релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции

Форма контроля – анализ литературы письменно.

1. Терминологические особенности описания состояний релаксации: понятия «трофотропное состояние», «аутогенное состояние», «аутогенное смещение», «аутогенное погружение».

2. Различные подходы к изучению состояний релаксации: анализ уровней проявления, анализ причин формирования.

3. Экспериментальные исследования восстановительных эффектов при переживании состояний релаксации.

4. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации.

Данный вид практического занятия направлен на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих студенту осуществить специальную деятельность по осознанию и изменению своего состояния.

Тема. Методика «Нервно-мышечная релаксация» (НМР).

Метод работы в малых группах. Форма контроля – освоение метода нервно-мышечной релаксации в группе и индивидуально.

1. Многомерность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции.

2. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации. Данный вид практического занятия дает возможность осознать связь теории и практики, а также научить переносить знания в новые ситуации.

Тема. Методика «Аутогенная тренировка» (АТ).

Практическое занятие по освоению метода «АТ». Форма контроля за процессом овладения навыками саморегуляции – подготовка и участие в групповых занятиях в качестве участника и ведущего.

1. Содержание и история становления метода.

2. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике.

3. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.

Освоение метода «АТ» индивидуально и в группах предполагает систематическую индивидуальную домашнюю работу по освоению методических приемов и подбору аудиозаписей сеансов «АТ».

Тема. Принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам психической саморегуляции (ПСР).

Освоение навыков ведения сеансов ПСР. Форма контроля – подготовка и свободное владение текстами сеанса.

1. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. 2. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. 3. Примеры прикладных программ обучения методам психологической саморегуляции для представителей различных видов профессиональной деятельности.

5. Образовательные технологии

В рамках учебного курса предусмотрены коллективные формы обучения, а также предоставление студентам возможности индивидуального образования и самовыражения, с учетом личных познавательных способностей и предпочтений. В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические тесты, применяются информационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов Примерные темы сообщений для самостоятельной проработки

1. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний.
 2. Оптимизация функционального состояния в режиме рабочих перерывов.
 3. Возрастные особенности обучения навыкам психологической саморегуляции.
 4. Принципы подбора приемов ПСР для разных профессиональных контингентов.
 5. Психологические методы оценки эффективности тренингов ПСР. Выбор тем для сообщений определяется научными интересами магистра и темой диссертационного исследования.
- Тематика согласуется в процессе обучения, а также устанавливается порядок подготовки и представления сообщения.
- Примеры практико-ориентированных задач для проверки сформированности компетенций:

Тема. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция

Ситуация. Определите функциональное состояние, стадии и методы его регуляции. В середине 90-х гг. компания значительно сократила численность занятых, передав часть 11 их функций оставшимся работникам. Сверхурочная работа стала обязательной для подавляющей части персонала; продолжительность рабочей недели некоторых сотрудников доходила до 66 ч. Компании было выгоднее оплачивать сверхурочные работы, чем держать, дополнительных работников. Зарботки рабочих, находящихся на повременной системе оплаты, составляли в среднем 53 000 долларов в год. К тому же компания предоставляла им различные льготы на сумму около 35 000 долл.

Однако, несмотря на высокие заработки, работники испытывали чувство глубокой неудовлетворенности и усталости, которое со временем нарастало. Один из работников так описывал свои ощущения: «складывается впечатление, будто единственное, что я делаю - это работу, сплю, и потом вновь возвращаюсь на работу».

Тема. Концепция психической саморегуляции человека.

Задача 1. Какое влияние (регулирующее, стимулирующее, дезорганизирующее) оказали здесь чувства на поведение и образ жизни?

1. Урок английского языка. Ученики принесли в класс ворону. Молодая преподавательница Н. забралась на подоконник, чтобы поймать птицу и выпустить ее. В это время в класс заглядывает ее коллега и любимый человек М. Он резко отчитывает Н. Смущенная, расстроенная, она выбегает в коридор, чтобы объяснить ему суть происходящего. Но тот холоден и строг. Н. возвращается в класс, хватая ворону, которую кто-то из учеников завернул в тряпку, выбрасывает беспомощную птицу в окно. Взволнованные и возмущенные ученики грубят учительнице. Одного за другим она выгоняет их за дверь.

2. Сталевар 41 года переживает тяжелое состояние по поводу смерти единственной 18-летней дочери. Раньше он очень любил свою профессию, отличался сознательным и ответственным отношением к труду. Во время войны работал по 2-3 смены, не выходя из цеха. Теперь работа ему в тягость, он жалуется на крайнюю усталость и апатию.

Задача 2. Определите, что в приведенном списке может быть отнесено к произвольной саморегуляции, а что – к волевому поведению. Сдерживание эмоций, управление запоминанием текста, аутогенная тренировка, постановка целей, самовнушение, изменение цели, преодоление внутренних препятствий, ритуальные действия перед экзаменом, образование квазипотребностей, смыслопорождение, самоконтроль, формирование аутоустановки, планирование возможностей достижения, борьба мотивов, принятие решения, выбор между двумя равнозначными возможностями, снятие внутреннего напряжения, самоубеждение, релаксация, рефлексия, внутренний диалог с самим собой, смысловое связывание, создание новых мотивов-стимулов, аутоагрессия, самоподкрепление, формирование длительного намерения, построение жизненной стратегии, волевое усилие.

Тема. Диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции.

Какой механизм волевой регуляции описан в следующем примере? Во времена инквизиции некий молодой итальянец был арестован, заключен в тюрьму и подвергнут пыткам. Предполагалось, что если подозреваемый не грешен, чист перед Богом, то он вытерпит любые пытки, не сделав ложного признания, и избежит казни на костре. Допрос ничего не дал, итальянец ни в чем не признал себя виновным. Когда тюремщики стали расковырять узника, инквизитор спросил: «Ты не вымолвил ни единого слова признания, но я слышал, как уста твои шептали: «Я вижу тебя». Не иначе как сама Святая Дева являлась к тебе и укрепляла тебя на то, чтобы перенести жестокие пытки». — «Ваше святейшество, — отвечал итальянец, — перед моими глазами мне действительно являлось нечто, но это нечто было тем костром, на котором вы сожгли бы меня, вырвись у меня хоть одно слово признания». (По А.Н. Леонтьеву).

Темы рефератов и докладов

1. Системный подход в исследованиях психической регуляции.
2. Многоуровневый характер индивидуально-типических особенностей и их влияние на психическую регуляцию деятельности. Влияние типологических свойств 12 нервной системы на процессы психической регуляции (Е.А. Климов).
3. Место когнитивного стиля в системе психической регуляции (В.С. Мерлин). Влияние личностных характеристик на психическую регуляцию различных видов деятельности (В.И. Моросанова).
4. Структурно-функциональная модель О.А. Конопкина о процессуальных аспектах психической регуляции. Сознание как высший уровень психического отражения и высшей уровень саморегуляции.
5. Психические состояния, характеристики типичных функциональных состояний и их регуляция. Стресс, фрустрация, тревога: определения, типологии, методы регуляции.
6. Человек как система саморегуляции. Процесс саморегуляции как единство структурно-функциональных и содержательных аспектов.
7. Биоэнергетический уровень саморегуляции: биоэнергетический анализ А. Лоуэна как целостный продуктивный подход к саморегуляции человека.
8. Диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции: принципы проведения диагностики саморегуляции.
9. Опросник В.И. Моросановой "Стиль саморегуляции поведения": основные категории индивидуальных особенностей саморегуляции; индивидуальные профили саморегуляции; общая характеристика и описание шкал опросника; порядок тестирования, обработки и анализа результатов.
10. Адаптации и модификации методики В.И. Моросановой.
11. Методы психической регуляции и саморегуляции. Классификация методов психической регуляции в труде по Е.А. Климову.
12. Прямые методы психической регуляции: психоморфологические средства, музыкотерапия, библиотерапия, рефлексологический.

13. Методы опосредованных влияний: трудотерапия, имитационные игры, внушение.

14. Методы самоуправления состояниями: нервно-мышечная релаксация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, сенсорная репродукция.

15. Методы субъективной оценки функциональных состояний (ФС) человека.

16. Разные классы диагностических методов: регистрация физиологических параметров функционирования различных систем организма, поведенческие пробы и наблюдение за исполнением трудовых заданий, объективирующие психометрические тесты.

17. Особый класс диагностических процедур - методы субъективной оценки ФС. 18. Индивидуальная и групповая диагностика субъективных проявлений ФС. Диагностика индивидуальной и групповой задач, ориентированная на оценку актуального ФС.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

7.2. Типовые контрольные задания

Вопросы для итогового контроля.

1. Представления о системе психологической регуляции деятельности (Б.Ф.Ломов П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн).

2. Влияние типологических свойств нервной системы на процессы психической регуляции (Е.А. Климов).

3. Понятие об уровне функционирования физиологической системы.

4. Личностный принцип регуляции состояний.

5. Классификация методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.

6. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.

7. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.

8. Терминологические особенности описания состояния релаксации.

9. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.

10. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.

11. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.

12. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.

13. Механизм действия аутогенной тренировки.

14. Направление разработки новых методик аутогенной тренировки.

15. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.

16. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.

17. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

18. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.

19. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.

20. Понятие о сеансе психологической саморегуляции функционального состояния.

21. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.

22. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.

23. Комплексы психологической релаксации (КПР): основные принципы проектирования и функционирования.

24. Задачи и направления психологической работы на базе КПР.

25. Вспомогательные средства в составе тренингов ПСР: функциональная музыка, аудиовизуальные воздействия.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля – 50 % и промежуточного контроля – 50 %.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 20 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,
- выполнение лабораторных заданий – 30 баллов,
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ - 30 баллов. Промежуточный

контроль по дисциплине включает:

- устный опрос – 30 баллов,
- письменная контрольная работа - 30 баллов,
- тестирование - 40 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В.Г. Маралов; - Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с.: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835>.

2. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. - Москва : ПЕР СЭ, 2005. - 350 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86332>.

3. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции: методические материалы к курсу / Т.Г. Волкова ; сост. И.А. Мананникова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 62 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240>.

4. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека /В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко; - Москва: Когито-Центр, 2015. - 304 с.: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>.

б) дополнительная литература:

1. Алиев Х.М., Михайловская С.М. К проблеме психофизиологического регулирования // Психологический журнал .-1986. № 3.

2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - Москва: ПЕР СЭ, 2006. - 525 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338>.

3. Гройсман, А.Л. Общая психопрофилактика и психогигиена творческого труда / А.Л. Гройсман, А.Н. Иконникова. - Москва : Когито-Центр, 2006. - 160 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144946>.

4. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М., 1981.

5. Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции. Учебное пособие. М., 2013.

6. Прохоров, А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. - Москва: Институт психологии РАН, 2009. - 346 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87070>.

7. Психология состояний : учебное пособие / ред. А.О. Прохорова. - Москва : КогитоЦентр, 2011. - 613 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253>.

8. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285\(17.11.2018\)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285(17.11.2018)).

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

В самостоятельной работе студента могут быть использованы кроме основной и дополнительной литературы следующие интернет ресурсы, доступ к которым предоставляет Научная библиотека Дагестанского государственного университета: 1. <http://elib.dgu.ru/?q=node/876> - Научная библиотека ДГУ

2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks:

3. www.biblioclub.ru - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн (архив)»

4. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека

5. <http://нэб.рф/> - Национальная электронная библиотека

6. <http://window.edu.ru/> - Образовательный ресурс

7. <http://link.springer.com/> - Электронный ресурс Springer

8. webofknowledge.com – Международная база цитирования Web of Science

9. <http://www.scopus.com/> - Реферативная база данных Scopus

10. <http://search.proquest.com/> - База данных зарубежных диссертаций PQDT Global

11. <http://www.sciencemag.org/> - Электронные ресурсы Science AAAS

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. Лекция: написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Практические занятия: работа с конспектом лекций, рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.).

Выполнение групповых заданий. Индивидуальные задания: знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники. Проработка и оформление работы по выбранной теме. Реферат: поиск литературы и составление библиографии, использование научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При изучении дисциплины «Методы психической регуляции в труде», использование справочно-информационных, контролирующих компьютерных программ не предусмотрено.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Аудиторные занятия проводятся в классах, оборудованных компьютером и проектором. Компьютер с доступом к сети Интернет.