

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
филиал МГУ в г. Севастополе
факультет психологии
кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Филиала МГУ в г. Севастополе

О.А. Шпырко

20 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Наименование дисциплины (модуля):

В-ПД Психическая самоорганизация человека

код и наименование дисциплины (модуля)

Уровень высшего образования:
бакалавриат

Направление подготовки:

37.03.01 Психология

(код и название направления/специальности)

Направленность (профиль) ОПОП:
общий

(если дисциплина (модуль) относится к вариативной части программы)

Форма обучения:

очная

очная, очно-заочная

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры психологии
протокол № 5 от «24» 06 2024 г.

Заведующий кафедрой психологии
(О.А. Тихомандрицкая)

(подпись)

Рабочая программа одобрена
Методическим советом
Филиала МГУ в г. Севастополе
Протокол № 10 от «29» 08 2024 г.

(Л.И. Теплова)

(подпись)

Севастополь, 2024

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержден приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 года № 839

Год (годы) приема на обучение: 2021.

курс – 4

семестр – 7

зачетных единиц – 4

академических часов – 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов;

семинарских занятий – 18 часов;

практических занятий – нет.

Формы промежуточной аттестации: зачет в 7 семестре.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Программа дисциплины “Психическая самоорганизация человека”, разработана на основе Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования РФ и учебного плана Филиала МГУ в г. Севастополе. Данная дисциплина необходима студентам, для освоения знаний, умений и навыков саморегуляции и самоуправления (психической самоорганизации (ПС)) своей психической системой, которые необходимы для оптимизации учебной и практической работы и успешной жизнедеятельности

Целью курса является развитие у студентов представлений о механизмах психической самоорганизации (ПС) и способах саморегуляции (ПСР) функционального состояния человека. На базе усвоенного знания о функциональном состоянии как психологической реальности и объекте исследований сформировать систему знаний и навыков психологической самоорганизации и саморегуляции. Обучить способам психологической самоорганизации и методам саморегуляции функциональных состояний активности и процессов внутренней психической и внешней практической деятельности. Сформировать основы для практического освоения технологии психической самоорганизации.

Курс «Психическая самоорганизация человека» относится к дисциплинам (модулям) вариативной части плана.

2. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного усвоения данного учебного предмета необходимо владение знаниями и умениями дисциплин «Психология развития и возрастная психология», «Общая психология», «Социальная психология», «Психология труда, инженерная психологии и эргономика», «Введение в клиническую психологию».

3. Результаты обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **обучающийся должен:**

Знать:

- информацию по проблеме психической саморегуляции человека;
- понятийный аппарат и категориальные схемы анализа психологической саморегуляции;
- методы психологической саморегуляции, используемые в профессионально-прикладной практике;
- принципы построения комплексных прикладных программ психологической саморегуляции состояния;
- принципы разработки тренинговых занятий/сеансов по обучению навыкам психологической саморегуляции состояния;
- методы оценки эффективности программ саморегуляции;
- подходы к организации психопрофилактических центров в организациях – по типу комплексов (кабинетов) психологической релаксации/саморегуляции (КПР);

Уметь:

- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью управления функциональным состоянием человека в процессе трудовой деятельности;
- анализировать психические функции в механизме самоорганизации с позиций достижений современной психологии;
- проектировать программы коррекции психической самоорганизации;
- выполнять функции психолога и участвовать в работе психологических служб.

Владеть:

- основными понятиями в области психологической самоорганизации и саморегуляции человека;
- этическими нормами проведения психолого-педагогических исследований;
- методами проведения тренингов и составления программ обучения методам психической саморегуляции;
- методами оценки эффективности и коррекции психологической самоорганизации человека.

Иметь опыт:

разработки и проведения тренинговых занятий по обучению навыкам психической и психологической саморегуляции; работы с методиками, направленными на диагностику уровня психической саморегуляции; работы с методами релаксации и медитации.

4. Формат обучения – контактный.

5. Объем дисциплины:

составляет 4 зачетных единицы, в том числе 36 академических часов, отведенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторная нагрузка), 108 часов на самостоятельную работу обучающегося;

зачетных единиц - 4;
академических часов - 36;
лекций - 18;
семинарских занятий - 18.

6. Содержание дисциплины

6.1. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование разделов и тем дисциплины Форма промежуточной аттестации по дисциплине	Номинальные трудозатраты обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося , академические часы	Всего академических часов	Формы текущего контроля успеваемости
	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) Виды контактной работы, академические часы				
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Тема 1. Понятие и принципы психической самоорганизации (ПС) человека	2		12	14	Фронтальный опрос
Тема 2. Основы психопрофилактики, развития и психокоррекции активности и оптимального функционального состояния человека.	2	2	12	16	Фронтальный опрос
Тема 3. Механизмы и техники психической саморегуляции	2	2	12	16	Фронтальный опрос
Тема 4. Техники психической саморегуляции (ПСР). Аутотренинг как универсальная техника ПСР	2	2	12	16	Фронтальный опрос

Тема 5. Управление стрессом.	2	4	12	18	Фронтальный опрос
Тема 6. Самоорганизация личности и профессиональная успешность	2		12	14	Фронтальный опрос
Тема 7. Ценности, смыслы и цели в идеологии субъектной самоорганизации	2	2	10	14	Фронтальный опрос
Тема 8. Психологические основы самоорганизации жизненных ресурсов человека	2	2	10	14	Фронтальный опрос
Тема 9. Психологическая технология управления реальностью	2	4	10	16	Фронтальный опрос
Промежуточная аттестация:			6	6	зачет
Итого	18	18		144	

6.2. Содержание дисциплины

А. План лекций

№ п/п	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание разделов, тем дисциплины
1.	Тема 1. Понятие и принципы психической самоорганизации (ПС) человека	1.1. Общее понятие о психологической самоорганизации как системе психического самоуправления и саморегуляции активности жизнедеятельности человека. Модели и принципы психической самоорганизации. Использование психических средств отражения в моделировании реальности как отличительный признак психологической системы самоорганизации. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (активности) субъекта и саморегуляция функционального состояния. 1.2. Субъектное самоуправление психическими механизмами в управлении процессами жизнедеятельности и саморегуляции функционального состояния человека. Понятие о психической саморегуляции, психическом и функциональном состоянии человека.
2.	Тема 2. Основы психопрофилактики, развития и психокоррекции активности и оптимального функционального состояния человека.	2.1. Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы. Общие классификации методов и средств оптимизации активности и функционального состояния и работоспособности человека. 2.2. Методы и способы психопрофилактики неблагоприятных функциональных состояний и неадекватной активности. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека и характеристики активности. Методы внешнего воздействия и методы психологической саморегуляции.
3.	Тема 3. Механизмы и техники психической	Формирование психологических умений и навыков самоуправления и саморегуляции своими психическими

	саморегуляции.	механизмами с целью оптимизации активности и функционального состояния.
4.	Тема 4. Техники психической саморегуляции (ПСР).	Аутотренинг как универсальная техника ПСР Прогрессивная релаксация, идиомоторная тренировка, сенсорная репродукция, визуализация, медитация, аутогенная тренировка.
5.	Тема 5. Управление стрессом.	5.1. Стресс. Понятие стресса. Психофизиология стресса. Травматический стресс. Типы травматических ситуаций. Посттравматическое стрессовое расстройство. Стадии формирования постстрессовых нарушений. Посттравматическое расстройство личности. Регуляция эмоционального возбуждения. Регуляция физиологического возбуждения. 5.2. Регуляция восприятия. Целостное и избирательное осознание. Юмор и стресс. Управление тревожностью. Экзаменационная тревожность. Техники совладания с тревожностью. Решительность.
6.	Тема 6. Самоорганизация и профессиональная успешность	Самоэффективность, жизнестойкость. Факторы профессиональной и личностной успешности.
7.	Тема 7. Ценности, смыслы и цели в идеологии субъектной самоорганизации.	Самоценность и самоцельность жизни. Основания для начала поиска смысла жизни. Смысл как явление психической деятельности. Смысл жизни как ценность и как переживание. Переживание смысла как контроль качества целеполагания. Вопрос о смысле — проявление объективации. Соотношение воли и переживания смысла. Путь от мечты к целеполаганию.
8.	Тема 8. Психологические основы самоорганизации жизненных ресурсов человека и тайм-менеджмент.	Концепция ведущих видов жизнедеятельности. Ресурсный анализ и планирование жизнедеятельности. Поток как условие и результат творческой самоорганизации. Психологические технологии достижения «потока». Таймменеджмент.
9.	Тема 9. Психологическая технология управления реальностью.	Свобода как позиция и осознание возможностей. Ответственность как готовность к действию. Выбор как особая внутренняя деятельность личности. Психотехнология экзистенциального выбора. Стратегии реализации желаний.

Б. План семинарских занятий

№ п/п	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание разделов, тем дисциплины
1.	Семинарское занятие № 1 самоорганизации и саморегуляции человека Тема. Понятие о психологической самоорганизации и саморегуляции человека	Цель. Раскрыть сущность системы психологической самоорганизации и саморегуляции человека Вопросы для обсуждения. Понятие и принципы психической самоорганизации. Использование психических средств отражения в моделировании реальности как отличительный признак психологической системы самоорганизации. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция оптимального функционального состояния. Психологическое

		самоуправление психическими механизмами в управлении процессами жизнедеятельности и саморегуляции функционального состояния человека. Понятие о психической саморегуляции, психическом и функциональном состоянии человека. Задание на самоподготовку: 1. Ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы. 2. Повторить конспект лекций на заданную тему. 3. Подготовить реферат 4. Подготовить сообщение на одну из тем, заданных в содержании семинара. (вариант темы определяется преподавателем). Содержание семинара: I. Опрос студентов по материалам лекции (фронтальный). II. Выступление студентов с сообщениями по нижеизложенным темам: Психологическое самоуправление психическими механизмами в управлении процессами жизнедеятельности. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. III. Обсуждение сообщений и подведение итогов занятия.
2.	Семинарское занятие № 2 развития и психокоррекции активности и функционального состояния человека . Тема. Основы психопрофилактики, развития и психокоррекции активности и функционального состояния человека	Цель. Раскрыть способы и методы психопрофилактики, и психокоррекции активности и функционального состояния человека . Вопросы для обсуждения. Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы. Общие классификации методов и средств оптимизации активности и функционального состояния и работоспособности человека. Методы и способы психопрофилактики неблагоприятных функциональных состояний и неадекватной активности. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека и характеристики активности. Методы внешнего воздействия и методы психологической саморегуляции. Задание на самоподготовку: 5. Ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы. 6. Повторить конспект лекций на заданную тему. 7. Подготовить реферат 8. Подготовить сообщение на одну из тем, заданных в содержании семинара. (вариант темы определяется преподавателем). Содержание семинара: 1. Опрос студентов по материалам лекции (фронтальный). 2. Выступление студентов с сообщениями по нижеизложенным темам: Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека и характеристики активности.

		Методы внешнего воздействия и методы психологической саморегуляции. 3. Обсуждение сообщений и подведение итогов занятия.
3.	Семинарское занятие № 3 Тема. Механизмы и техники психической саморегуляции.	Цель. Формирование психологических умений и навыков самоуправления и саморегуляции своими психическими механизмами с целью оптимизации активности и функционального состояния. Вопросы для обсуждения. Какие методы и техники используют для формирования психологических умений и навыков самоуправления и саморегуляции своими психическими механизмами с целью оптимизации активности и функционального состояния. Задание на самоподготовку: 9. Ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы. 10. Повторить конспект лекций на заданную тему. 11. Подготовить реферат 12. Подготовить сообщение на одну из тем, заданных в содержании семинара. (вариант темы определяется преподавателем). Содержание семинара: 1. Опрос студентов по материалам лекции (фронтальный). 2. Проведение группового сеанса обучения технике аутогенной тренировки. 3. Обсуждение сообщений и подведение итогов занятия.
4.	Семинарское занятие № 4 Тема 4. Техники психической саморегуляции (ПСР). Аутотренинг как универсальная техника ПСР	Цель. Вопросы для обсуждения. Прогрессивная релаксация, идиомоторная тренировка, сенсорная репродукция, визуализация, медитация, аутогенная тренировка. Задание на самоподготовку: 13. Ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы. 14. Повторить конспект лекций на заданную тему. 15. Подготовить реферат 16. Подготовить сообщение на одну из тем, заданных в содержании семинара. (вариант темы определяется преподавателем). Содержание семинара: 1. Опрос студентов по материалам лекции (фронтальный). 2. Проведение индивидуального сеанса обучения технике аутогенной тренировки. 3. Обсуждение сообщений и подведение итогов занятия.
5.	Семинарское занятие № 5 Тема 5. Механизмы стресса. Управление стрессом.	Цель. Определить психические механизмы стресса и средства управления стрессом. Вопросы для обсуждения. Понятие стресса. Психофизиология стресса. Травматический стресс. Типы травматических ситуаций. Посттравматическое стрессовое расстройство. Стадии формирования постстрессовых нарушений. Посттравматическое расстройство личности. Регуляция

		эмоционального возбуждения. Регуляция физиологического возбуждения. Регуляция восприятия. Целостное и избирательное осознание. Юмор и стресс. Управление тревожностью. Экзаменационная тревожность. Техники совладания с тревожностью. Решительность. Задание на самоподготовку: 17. Ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы. 18. Повторить конспект лекций на заданную тему. 19. Подготовить реферат 20. Подготовить сообщение на одну из тем, заданных в содержании семинара. (вариант темы определяется преподавателем). Содержание семинара: 1. Опрос студентов по материалам лекции (фронтальный). 2. Проведение группового сеанса обучения технике аутогенной тренировки одним из студентов. 3. Обсуждение сообщений и подведение итогов занятия.
6.	Семинарское занятие № 7 Раздел - 3. Экзистенциальный базис самоорганизации человека	Тема 7. Ценности, смыслы и цели в идеологии субъектной самоорганизации. Цель. Определить индивидуальное сущностное содержание и смысловое ядро субъекта жизни Вопросы для обсуждения. Самоценность и самоцельность жизни. Основания для начала поиска смысла жизни. Смысл как явление психической деятельности. Смысл жизни как ценность и как переживание. Переживание смысла как контроль качества целеполагания. Вопрос о смысле — проявление объективации. Соотношение воли и переживания смысла. Путь от мечты к целеполаганию. Задание на самоподготовку: 21. Ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы. 22. Повторить конспект лекций на заданную тему. 23. Подготовить реферат 24. Подготовить сообщение на одну из тем, заданных в содержании семинара. (вариант темы определяется преподавателем). Содержание семинара: 1. Опрос студентов по материалам лекции (фронтальный). 2. Проведение группового сеанса обучения технике медитации одним из студентов. 3. Обсуждение сообщений и подведение итогов занятия.
7.	Семинарское занятие № 8 Тема 8. Психологические основы самоорганизации жизненных ресурсов человека и	Цель. Раскрыть психологические основы самоорганизации жизненных ресурсов человека в планировании времени и перспективы жизни. Вопросы для обсуждения. Концепция ведущих видов жизнедеятельности. Ресурсный анализ и планирование жизнедеятельности. Поток как условие и результат творческой

	таймменеджмент.	самоорганизации. Психологические технологии достижения «потока». Таймменеджмент. Психологическая технология управления реальностью. Свобода как позиция и осознание возможностей. Ответственность как готовность к действию. Выбор как особая внутренняя деятельность личности. Психотехнология экзистенциального выбора. Стратегии реализации желаний. Задание на самоподготовку: 25. Ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы. 26. Повторить конспект лекций на заданную тему. 27. Подготовить реферат 28. Подготовить сообщение на одну из тем, заданных в содержании семинара. (вариант темы определяется преподавателем). Содержание семинара: 1. Опрос студентов по материалам лекции (фронтальный). 2. Проведение группового сеанса обучения технике медитации одним из студентов. 3. Обсуждение сообщений и подведение итогов занятия.
--	-----------------	---

7. Фонд оценочных средств

7.1. Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости, критерии и шкалы оценивания

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

- Назовите основные особенности психопрофилактического подхода к оптимизации функциональных состояний.
- Дайте определение понятию «Психологическая саморегуляция состояния».
- Определите, в чем состоит основное отличие методов психологической саморегуляции от методов внешнего воздействия на состояние.
- Перечислите методы ПСР и выделите общие и специфические черты этих методов.
- Объясните, в чем состоит специфика приемов следующих методов: нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки, сенсорной репродукции.
- Охарактеризуйте особенности состояния релаксации.
- Перечислите задачи ведущего тренинг ПСР.
- Опишите технологию обучения навыкам ПСР.
- Раскройте принципы и содержание метода аутогенной тренировки.
- Раскройте принципы нейролингвистического программирования.
- Раскройте принципы позитивной психологии.

Перечень контрольных заданий для самостоятельной работы

- Составьте примерную программу изучения режима труда и отдыха в организации (либо подразделении организации) с целью обоснования предложений по введению психопрофилактических мероприятий по оптимизации функционального состояния.
- Составьте тексты нескольких сеансов ПСР по методике сенсорной репродукции, используя разные сюжетные линии.

- Составьте текст сеанса нервно-мышечной релаксации, используя принципы сокращенного варианта методики.

Тематика кейсов

1. Концепция счастья по М. Селигману.
2. Категория «любовь» в теории Э. Фромма.
3. Модели эвдомонического благополучия.
4. Копинговые стратегии и свобода выбора.
5. Таймменеджмент Г. Архангельского.
6. Теория мудрости Стернберга.
7. Экзистенциальная психотерапия И. Ялома.
8. Концепция смысла жизни В. Франкла.
9. Трансперсональные теории.
10. Экзистенциально - гуманистический подход Джеймса Бюджентала.
11. Психология смысла Д.А. Леонтьева.
12. Теория потока М. Чиксентмихайи.
13. Позитивная психология Илоны Бонивелл.
14. Концепция экзистенциального нейролингвистического программирования С.В.Ковалева.
15. Теория конструктивного конфликта Б.И. Хасана.
16. Психологические технологии достижения «потока».
17. Гуманистическая психология К. Роджерса.
18. Теория фасилитации Р. Фанча.

Примерная тематика рефератов

1. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний.
2. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
3. Использование образов и "сюжетных картин" как средства оптимизации функционального состояния.
4. Основные категории психологии счастья.
5. Аспекты позитивной психологии.
6. Принципы технологии В. Зеланда: «Трансерфинг реальности».
7. Состояние «потока» и его условия. Психологические технологии достижения «потока».
8. Позитивные эмоции как фактор благополучия.
9. Модели эвдомонического благополучия.
10. Копинговые стратегии и свобода выбора.
11. Управление временем жизни. Таймменеджмент.
12. Психотехнология экзистенциального выбора.
13. Психотехнология реализации желаний.
14. Самоценность и самоцельность жизни.
15. Смысл как явление психической деятельности. Смысл жизни как ценность и как переживание.
16. Соотношение воли и переживания смысла.
17. Свобода как осознание возможностей в рамках судьбы и как позиция.
18. Ответственность как готовность к действию личности.
19. Выбор как особая внутренняя деятельность личности.
20. Современные технологии стресс-менеджмента.

Текущий контроль знаний по учебной дисциплине осуществляется на основе устного опроса на лекциях и собеседования по результатам выполненных заданий самостоятельных работ студентов.

Контрольная работа № 1

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

2. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.
3. Принципы психической самоорганизации.
4. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической системы самоорганизации.
5. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция оптимального функционального состояния.
6. Понятие о психической саморегуляции, психическом и функциональном состоянии человека.
7. Основы психопрофилактики, развития и психокоррекции активности и функционального состояния человека.
8. Общие классификации методов и средств оптимизации активности и функционального состояния и работоспособности человека.

КОЛЛОКВИУМ 1

1. Принципы самоорганизации человека.
2. Механизмы психики в самоорганизации жизни человека.
3. Общее понятие о психологической самоорганизации (ПСО) как системе психологического самоуправления и саморегуляции (ПСР) активности жизнедеятельности человека.
4. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической системы самоорганизации. Уровни и факторы ПСО.
5. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция оптимального функционального состояния.
6. Субъектная СО жизни.
7. Понятие о психической саморегуляции, психическом и функциональном состоянии человека.
8. Механизмы и техники психической саморегуляции.
9. Общие классификации методов и средств оптимизации активности и функционального состояния и работоспособности человека.
10. Методы и способы психопрофилактики неблагоприятных функциональных состояний и неадекватной активности.
11. Методы внешнего воздействия и методы психологической саморегуляции. Формировании психологических умений и навыков самоуправления и саморегуляции своими психическими механизмами с целью оптимизации активности и функционального состояния.
12. Психическая самоорганизация человека в современных концепциях психотерапии - когнитивно-поведенческий подход: нейролингвистическое программирование (НЛП), бихевиоризм, гештальтпсихология.
13. Психическая самоорганизация человека в современных концепциях психотерапии - психодинамический подход: психоанализ,
14. Психическая самоорганизация человека в современных концепциях психотерапии - гуманистический подход).
15. Понятие стресса. Психофизиология стресса.
16. Самоорганизации в саморегуляции и стрессоустойчивости.

КОЛЛОКВИУМ 2

1. Концепция ведущих видов жизнедеятельности Ирвина Ялома.
2. Принципиальная модель методики эмоционально образной саморегуляции состояний МЭОССК на основе формирования динамического стереотипа.

3. Модель реализации желаний на основе нейролингвистического программирования С. Ковалева.
4. Основные принципы психологии достижений состояния потока (состояния оптимального переживания) М. Чиксентмихайи.
5. Картографический анализ конфликта Ш.Фейр и Х. Корнелиус.
6. Модели трансактного анализа Э. Берна в разрешении ролевых конфликтов.
7. Психологические детерминанты внутриличностных конфликтов в концепциях классиков психологии (З.Фрейда, К.Хорни, Г. Салливана, А. Адлера, Г.Хоманса и Дж. Адамса, Э.Эриксона).
8. Сущность, структура и динамика конфликта.
9. Принципиальные схемы осознания и постановки жизненных целей («Дерево жизни», «Колесо жизни», Ресурсный анализ).
10. Основы тайм-менеджмента (на примере образной модели «Слоны и лягушки» Глеба Архангельского).

7.2. Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень вопросов к зачету

1. Психопрофилактический подход к проблеме оптимизации функционального состояния.
2. Общая характеристика методов психологической саморегуляции.
3. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.
4. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
5. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.
6. Терминологические особенности описания состояний релаксации.
7. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний.
8. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации.
9. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.
10. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.
11. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.
12. Механизм действия аутогенной тренировки.
13. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.
14. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
15. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
16. Использование образов и "сюжетных картин" как средства оптимизации функционального состояния.
17. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.
18. Основные категории психологии счастья.
19. Состояние «потока» и его условия.
20. Психологические технологии достижения «потока».
21. Позитивные эмоции как фактор благополучия.
22. Модели эвдомонического благополучия.
23. Копинговые стратегии и свобода выбора.
24. Управление временем жизни.
25. Психотехнология экзистенциального выбора.

26. Психотехнология реализации желаний.
27. Самоценность и самоцельность жизни.
28. Основания для начала поиска смысла жизни.
29. Смысл как явление психической деятельности.
30. Смысл жизни как ценность и как переживание.
31. Переживание смысла как контроль качества целеполагания.
32. Соотношение воли и переживания смысла.
33. Свобода как осознание и как позиция.
34. Свобода как осознание возможностей в рамках судьбы.
35. Ответственность как готовность к действию и как важнейшее свойство личности.
36. Выбор как особая внутренняя деятельность личности.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине (модулю)				
Оценка РО и соответствующие виды оценочных средств	Не зачтено	Зачтено		
Знания (виды оценочных средств: устные и письменные опросы и контрольные работы, тесты, и т.п.)	Отсутств ие знаний	Фрагментарн ые знания	Общие, но не структурированны е знания	Сформированн ые систематически е знания
Умения (виды оценочных средств: практические контрольные задания, написание и защита рефератов на заданную тему и т.п.)	Отсутств ие умений	В целом успешное, но не систематичес кое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности непринципиальног о характера)	Успешное и систематическо е умение
Навыки (владения, опыт деятельности) (виды оценочных средств: выполнение и защита курсовой работы, отчет по практике, отчет по НИР и т.п.)	Отсутств ие навыков (владени й, опыта)	Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарн ого опыта)	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированн ые навыки (владения), применяемые при решении задач

8. Ресурсное обеспечение дисциплины:

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы:

- 1.Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учеб. пособие/ В.А. Иванников; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. - 3-е изд.. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2006. - 208 с.
- 2.Болотова А.К. Прикладная психология: Учебник для вузов/ А.К. Болотова. - М.: Гардарики, 2006. - 383 с.
- 3.Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти: Учебное пособие/ Л.А. Китаев-Смык. - М.: Смысл, 2012. - 464 с.
- 4.Картрайт, Сьюзан. Стресс на рабочем месте: Пер. с англ./ Сьюзан Картрайт, Кэри Л. Купер. - Х.: Гуманитарный центр, 2004. - 235 с.
- 5.Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс/ Р.С. Немов. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2007. - 304 с.

8.2 Перечень лицензионного программного обеспечения:

- Windows SL 8.1 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine
- Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft Windows Starter -16 шт.)
- Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN NO level
- Microsoft Office Professional Plus 2013 OPEN

Права на программы для ЭВМ:

- Office Professional Plus Russian LicSAPk OLP NL AcademicEdition
- Adobe Acrobat PRO 9
- NERO 9
- Arc GIS for DeskTop 10.2
- Golden Software Surfer 12 2-10 Users CD
- Golden Software Grapher 11 2-10 Users CD
- Golden Software Didger 5 2-10 Users CD
- Windows 1 OEM

8.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- <http://www.pedlib.ru> – педагогическая библиотека;
- <http://www.ed.gov.ru> – официальный сайт МОиН;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – научная электронная библиотека;
- <http://www.slogiston.ru> – литература по социальной работе;
- <http://lib.vspu.ac.ru/index.html> – фундаментальная библиотека в ГПУ.

8.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://www.psytolerance.info> – психологические информационные сборники;
- <http://www.narotiv.ru> – Сборники научных статей по психологии;
- <http://www.psychological.ru> – Практическая психология;
- <http://www.voppsy.ru> – Вопросы психологии;
- <http://www.psyedu.ru> – Психологическая наука и образование;
- <http://www.courier.com.ru> – Курьер образования
- <http://www.bookap.by.ru> –библиотека психологической литературы разных направлений;
- <http://magasine.mospsy.ru> – Московский психологический журнал;
- PSY.1september.ru – Ежедневник «Школьный психолог»;
- <http://www.psichol.ras.ru/08.shtml> – Психологический журнал;
- http://www.vlad_sadovsk.chat.ru/article.htm - Психологический вестник.
- URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n3-11/320-kornilova11.html> Психологические исследования: электронный научный журнал. 2010. №3 (11).
- www.Psy.1september.ru – Портал издательского дома «Первое сентября», гезета «Школьный психолог». Статьи - публикации документов, касающихся психологической службы образования; методические рекомендации; разработки практических занятий.
- www.rospsy.ru – Сайт федерального общества педагогов-психологов. Нормативные документы, информация о конференциях и съездах, решениях по вопросам психологии в образовании.
- www.voppsy.ru - Сайт журнала «Вопросы психологии», архив публикаций за 1980-1995г., аннотации публикаций до 2005г. Удобный поиск по разделам (дисциплинам), темам и авторам статей.
- <http://www.apa.org/ethics/> - Этические разработки и этические комиссии Американской психологической ассоциации, в том числе знаменитый Этический кодекс (самая поздняя и полная версия) - <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>

8.5 Описание материально-технического обеспечения.

Лекционная аудитория с экраном, мультимедийный проектор и ноутбук.

9. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в Общей характеристике ОПОП.

10. Язык преподавания – русский.

11. Преподаватель (преподаватели).

Старший преподаватель кафедры психологии Кочер А. Н.

12. Автор (авторы) программы.

Старший преподаватель кафедры психологии Кочер А. Н.