

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра педагогики и психологии



Утверждаю
зав. кафедрой
А.Л. Короткова
Протокол заседания кафедры № 5
от «15» января 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Психологическая саморегуляция в процессе организационных взаимодействий
Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль подготовки	Социальная психология
Год набора	2026

Составитель:
Канд. пед. наук, доц. Короткова А.Л.

Казань

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ООП	5
3. Требования к результатам освоения дисциплины	5
4. Структура и содержание дисциплины	7
4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций	7
4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)	10
4.3. План практических и семинарских занятий	13
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	19
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	21
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	22
8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине	23
Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	30
Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	31
Приложение 3. Образец титульного листа для реферата	51

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Дисциплина «Психологическая саморегуляция в процессе организационных взаимодействий» входит в часть учебного плана, которая формируется участниками образовательных отношений в системе подготовки по направлению 37.03.01 Психология.

Цель изучения дисциплины - является формирование у студентов системных представлений о психологической саморегуляции (ПСР) функционального состояния как системном явлении, о методах психологической саморегуляции; развитие умений и навыков по управлению стрессом, собственными мыслями, эмоциями и поведением в контексте организационных взаимодействий, а также для поддержки и развития психологической саморегуляции у других людей в организации.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- формирование комплекса теоретических знаний о психологической саморегуляции и ее роли в организационных взаимодействиях, о функциональных и экстремальных состояниях, средствах их оптимизации и психологической профилактики;

- развитие практических навыков и умений организации и проведения психопрофилактической работы и осуществления психологической помощи в рамках оптимизации функциональных состояний;

- формирование навыков саморефлексии, самоанализа и саморазвития, которые являются необходимыми для успешной профессиональной деятельности в любой сфере, включая организационные взаимодействия;

- заложить основы профессионально-личностных качеств, способствующих эффективному применению психологической саморегуляции.

После освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- основы и особенности психологической саморегуляции человека в процессе организационных взаимодействий;

- принципы психопрофилактического подхода к оптимизации функциональных и психических состояний человека и профилактике профессионального стресса в трудовой деятельности направленных на улучшение здоровья сотрудников организации; теоретические и методологические основы саморегуляции в соответствии с темами курса и грамотно оперирует основными понятиями и терминами в области психологических исследований и разработки методов самоуправления и саморегуляции функциональными и психическими состояниями; методы саморегуляции психических и функциональных состояний, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностей каждого из методов психической саморегуляции с целью создания психологического климата в трудовых коллективах; закономерности динамики функциональных и

психических состояний в процессе применения средств психологической саморегуляции.

Уметь:

- разрабатывать и осуществлять психологические тренинги по формированию у человека навыков психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий персонала на разных этапах профессиональной деятельности;

- планировать и реализовывать эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности, динамики психологического состояния и развития стрессовых состояний в трудовых коллективах организаций; обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации психологических и функциональных состояний направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека; внедрять основные организационные формы прикладных программ психологических и функциональных состояний; учитывать специфику профессиональной деятельности психолога в области прикладной разработки, адаптации и организационных особенностей внедрения методов психологической саморегуляции в структуру службы психологической поддержки персонала способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций; применять принципы разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации.

Владеть:

- навыками социально-психологической диагностики персонала по выявлению специфики психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий; технологиями психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий на разных этапах его профессиональной деятельности;

- навыками планирования и реализацией основных социально-психологических мероприятий, направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов саморегуляции психических и функциональных состояний с целью создания психологического климата в коллективах организаций; принципами разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации; основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции психических и функциональных состояний; технологиями разработки программ обучения приемам психической саморегуляции направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов, с целью создания

психологического климата, способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Психологическая саморегуляция в процессе организационных взаимодействий» относится к части учебного плана, которая формируется участниками образовательных отношений (Блок 1) и находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Обеспечивающие учебные дисциплины:

- Психология социального поведения

Психологическая саморегуляция в процессе организационных взаимодействий
--

Обеспечиваемые учебные дисциплины:

- Производственная практика в профильных организациях
- Производственная практика (преддипломная практика)

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Психологическая саморегуляция в процессе организационных взаимодействий» с ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология участвует в формировании следующих компетенций:

ПК-5. Способен к организации мероприятий с целью создания психологического климата, способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций.

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине
	Компетенция ПК-5

<p>ПК-5.1 Осуществляет социально-психологическую диагностику персонала на разных этапах его профессиональной деятельности</p>	<p>- ПК-5.1 3.2 Знает основы и особенности психологической саморегуляции человека в процессе организационных взаимодействий</p> <p>ПК-5.1 У.2 Умеет разрабатывать и осуществлять психологические тренинги по формированию у человека навыков психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий персонала на разных этапах профессиональной деятельности</p> <p>ПК-5.1 В.2 Владеет навыками социально-психологической диагностики персонала по выявлению специфики психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий; технологиями психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий на разных этапах его профессиональной деятельности</p>
<p>ПК-5.2 Осуществляет проведения социально-психологических мероприятий, направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов, с целью создания психологического климата, способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций</p>	<p>- ПК-5.2 3.7 Знает принципы психопрофилактического подхода к оптимизации функциональных и психических состояний человека и профилактике профессионального стресса в трудовой деятельности направленных на улучшение здоровья сотрудников организации; теоретические и методологические основы саморегуляции в соответствии с темами курса и грамотно оперирует основными понятиями и терминами в области психологических исследований и разработки методов самоуправления и саморегуляции функциональными и психическими состояниями; методы саморегуляции психических и функциональных состояний, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностей каждого из методов психической саморегуляции с целью создания психологического климата в трудовых коллективах; закономерности динамики функциональных и психических состояний в процессе применения средств психологической саморегуляции</p> <p>ПК-5.2 У.8 Умеет - планировать и реализовывать эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности, динамики психологического состояния и развития стрессовых состояний в трудовых коллективах организаций; обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации психологических и функциональных состояний направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека; внедрять основные организационные формы прикладных программ психологических и функциональных состояний; учитывать специфику профессиональной деятельности психолога в области прикладной разработки, адаптации и организационных особенностей внедрения методов психологической саморегуляции в структуру службы психологической поддержки персонала способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций; применять принципы разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации</p> <p>ПК-5.2 В.7 Владеет навыками планирования и реализацией основных социально-психологических мероприятий, направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов саморегуляции психических и функциональных состояний с целью</p>

	создания психологического климата в коллективах организаций; принципами разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации; основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции психических и функциональных состояний; технологиями разработки программ обучения приемам психической саморегуляции направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов, с целью создания психологического климата, способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций
--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа)

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Психология					
Дисциплина: «Психологическая саморегуляция в процессе организационных взаимодействий»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоятельная работа	Всего часов	Индикаторы компетенции
	Лекции	Семина. занятия			
Модуль 1					
Тема 1: Понятие о саморегуляции. Концепции психической саморегуляции.	2	2	2	6	ПК-5.1 3.2 ПК-5.2 3.7., У.8., В.7.
Тема 2: Приемы и методы психологической саморегуляции.	2	2	2	6	
Тема 3: Психология здоровья и психогигиена в организации.	2	2	2	6	
Тема 4: Психопрофилактика стресса в организационном взаимодействии. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.	2	4	4	10	
Тема 5: Саморегуляция поведенческих проявлений. Особенности регуляции отдельных психических	4	5	5	14	

состояний. Методы и способы саморегуляции.					
Модуль 2					
Тема 6: Функциональные состояния как объект психологической саморегуляции	2	4	4	10	ПК-5.1 3.2., У.2., В.2 ПК-5.2 У.8.
Тема 7: Инструменты Психологической саморегуляции	2	4	4	10	
Тема 8: Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции	2	4	4	10	
Подготовка к зачету			18	18	
Итого	18	27	27	72	

Пояснительная записка с этапами формирования компетенций

Модульный курс «Психологическая саморегуляция в процессе организационных взаимодействий» состоит из 2 модулей, порядок освоения которых выстраивает образовательную траекторию и этапы формирования составляющих заявленных компетенций (или их составляющих).

Модуль 1 включает в себя пять учебных тем.

В результате освоения модуля студент получает мотивацию к выполнению своей профессиональной деятельности и должен:

Знать основы и особенности психологической саморегуляции человека в процессе организационных взаимодействий

Знать принципы психопрофилактического подхода к оптимизации функциональных и психических состояний человека и профилактике профессионального стресса в трудовой деятельности направленных на улучшение здоровья сотрудников организации; теоретические и методологические основы саморегуляции в соответствии с темами курса и грамотно оперирует основными понятиями и терминами в области психологических исследований и разработки методов самоуправления и саморегуляции функциональными и психическими состояниями; методы саморегуляции психических и функциональных состояний, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностей каждого из методов психической саморегуляции с целью создания психологического климата в трудовых коллективах; закономерности динамики функциональных и психических состояний в процессе применения средств психологической саморегуляции

Уметь планировать и реализовывать эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности, динамики психологического состояния и развития стрессовых состояний в трудовых коллективах организаций; обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации психологических и функциональных состояний направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека; внедрять основные организационные формы прикладных программ психологических и функциональных состояний; учитывать специфику профессиональной деятельности психолога в области прикладной разработки, адаптации и организационных особенностей внедрения методов психологической саморегуляции в структуру службы психологической поддержки персонала способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций; применять принципы разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации

Владеть навыками планирования и реализацией основных социально-психологических мероприятий, направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов саморегуляции психических и функциональных состояний с целью создания психологического климата в коллективах организаций; принципами разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации; основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции психических и функциональных состояний; технологиями разработки программ обучения приемам психической саморегуляции направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов, с целью создания психологического климата, способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций

Уровень освоения полученных знаний, умений и навыков проверяется выступлением на семинаре, тестированием, защитой реферата, написанием контрольной работы.

Модуль 2 включает в себя три учебные темы.

В результате прохождения второго модуля студент должен достичь следующих образовательных результатов:

Знать основы и особенности психологической саморегуляции человека в процессе организационных взаимодействий

Уметь разрабатывать и осуществлять психологические тренинги по формированию у человека навыков психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий персонала на разных этапах профессиональной деятельности

Уметь планировать и реализовывать эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности, динамики психологического состояния и развития стрессовых состояний в трудовых коллективах организаций; обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации психологических и функциональных состояний направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека; внедрять основные организационные формы прикладных программ психологических и функциональных состояний; учитывать специфику профессиональной деятельности психолога в области прикладной разработки, адаптации и организационных особенностей внедрения методов психологической саморегуляции в структуру службы психологической поддержки персонала способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций; применять принципы разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации

Владеть навыками социально-психологической диагностики персонала по выявлению специфики психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий; технологиями психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий на разных этапах его профессиональной деятельности

Уровень освоения полученных знаний, умений и навыков проверяется выступлением на семинаре, тестированием, защитой реферата, написанием контрольной работы.

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

Тема 1. Понятие о саморегуляции. Концепции психической саморегуляции.

Общая характеристика саморегуляции и ее роль в психической деятельности человека. Компоненты психической саморегуляции (самоконтроль, самомотивация, самооценка, самоэффективность). Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Концепции и теории психической саморегуляции в современной психологии: теория саморегулируемых систем, теория когнитивного поведения, теория социального когнитивизма, и т.д. Концепции регуляции деятельности. Концепции регуляции поведения. Концепции саморегуляции психических состояний человека: Л.Г. Дикой и А.О.Прохорова. Факторы, влияющие на формирование и развитие психической саморегуляции (генетика, окружающая среда, культура, семья, образование, личный опыт). Этапы и особенности формирования психической саморегуляции. Взаимодействие и дополнение психической

саморегуляции и эмоций. Способы и методы саморегуляции эмоций. Взаимодействие и дополнение психической саморегуляции и мотивации. Способы и методы саморегуляции мотивации. Взаимодействие и дополнение психической саморегуляции и когнитивных процессов.

Тема 2. Приемы и методы психологической саморегуляции.

Формы саморегуляции и их развитие в онтогенезе. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л.С. Выготскому). Роль обучающего взрослого в становлении саморегуляции. Возрастные особенности саморегуляции. Произвольная и произвольная саморегуляция. Биологическая, рефлексорная и психическая саморегуляция. Основные методы психологической саморегуляции. Нервно-мышечная релаксация. Медитация. Произвольное самовнушение. Аутогенная тренировка по И. Шульцу. Техника «созидающей визуализации» Ш. Гавэйна как способ формирования желательного психического состояния. Когнитивная терапия А.Эллиса. Совладающее поведение.

Тема 3. Психология здоровья и психогигиена в организации.

Становление психологии здоровья. Основные теоретические концепции здоровья в отечественных и зарубежных исследованиях. Психопрофилактика и психокоррекция – методы укрепления психологического здоровья в профессиональной деятельности сотрудников организации. Психологические факторы (стресс, эмоции, мотивация, личность, и т.д.), влияющие на здоровье человека. Психологическая саморегуляция и здоровье. Психологическая диагностика и оценка здоровья. Методы и инструменты, используемые для диагностики и оценки здоровья. Психогигиена как наука. Управленческая деятельность и психогигиена труда. Основные принципы и методы психогигиены. Психологическая поддержка и реабилитация в организации. Принципы и методы психологической поддержки и реабилитации. Практические методы и инструменты психологии здоровья в организационных взаимодействиях: тренинги, коучинг, менторство, самостоятельное обучение, групповые дискуссии, обратная связь, и т.д.

Тема 4. Психопрофилактика стресса в организационном взаимодействии. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.

Понятие психологического стресса. Общая характеристика профессионального стресса. Объективные и субъективные факторы стресса (связанные и не связанные с организацией). Роль и значение стресса в организационных взаимодействиях. Особенности функционального состояния организма при действии стрессора. Обзор современных психологических подходов к изучению стресса. Прямые и непрямые методы

оценки стресса. Копинговые стратегии поведения при стрессе. Понятие и классификация копинг-стратегий. Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса: проблемно-ориентированные стратегии, эмоционально-ориентированные стратегии и др. Копинг-ресурсы и их роль в преодолении стресса: социальная поддержка, самооффективность, оптимизм. Совладающее поведение и копинг-ресурсы. Методы диагностики и оценки стресса в контексте организационных взаимодействий. Психопрофилактика стресса в организационных взаимодействиях (инструменты: тренинг, коучинг, менторство, самостоятельное обучение, групповые дискуссии, обратная связь и др.). Механизмы психологической защиты в процессе адаптации.

Тема 5. Саморегуляция поведенческих проявлений. Особенности регуляции отдельных психических состояний. Методы и способы саморегуляции.

Особенности регуляции отдельных психических состояний. Методы и способы саморегуляции. Фрустрация и реакция на нее. Гнев и агрессия. Страх и тревога. Измененные состояния сознания. Регуляция состояния утомления. Регуляция стресса. Регуляция состояния тревоги и волнения. Проблема контроля психических состояний.

Тема 6. Функциональные состояния как объект психологической саморегуляции.

Функциональные состояния как психологического исследования. Актуальность исследований функциональных состояний и их роль в жизни и деятельности современного человека. Сущность функциональных состояний и их основные виды. Структура и методические подходы к диагностике функциональных состояний. Профилактика негативных функциональных состояний. Средства оптимизации функциональных состояний. Основные направления и способы оптимизации функциональных состояний. Способы опосредованного воздействия на функциональные состояния и их краткая характеристика. Способы внешнего воздействия на функциональные состояния и их краткая характеристика.

Тема 7. Инструменты Психологической саморегуляции.

Теоретико-методологические основы нервно-мышечной релаксации. Вербальная рефлексия предыдущего занятия. Сущность, алгоритм выполнения и психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты нервно-мышечной релаксации (НМР). Практическое освоение метода НМР по элементам. Практика выполнения нервно-мышечной релаксации. Тесты субъективной оценки состояния. Теоретические основы сенсорной репродукции образов (СРО). Сущность метода СРО, алгоритм выполнения

техники СРО и ее психокоррекционные (психотерапевтические) эффекты. Теоретико-методологические основы идеомоторной тренировки.

Тема 8. Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции.

Низшая ступень аутогенной тренировки. Высшая ступень аутогенной тренировки. Теоретические основы дополнительных средств (техник) саморегуляции. Упражнений специализированных видов гимнастики. Музыкальное сопровождение композициями функциональной музыки. Дыхательные техники (упражнения) саморегуляции. Практическое освоение дополнительных техник саморегуляции. Оценка эффективности дополнительных техник саморегуляции. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации. Психомышечная тренировка. Йога как один из видов ПСР.

4.3. План практических и семинарских занятий

Тема 1. Понятие о саморегуляции. Концепции психической саморегуляции.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие саморегуляции и ее роль в психической деятельности человека.
2. Какие компоненты входят в структуру психической саморегуляции.
3. Какие концепции и теории психической саморегуляции разработаны в современной психологии.
4. Факторы, влияющие на формирование и развитие психической саморегуляции.
5. Как взаимодействуют и дополняют друг друга психическая саморегуляция и когнитивные процессы.
6. Методы и инструменты, которые используют для диагностики и оценки уровня психической саморегуляции.
7. Влияние психической саморегуляции на здоровье и благополучие человека.
8. Влияние психической саморегуляции на эффективность и успешность человека в различных сферах деятельности.

Практическое задание.

1. Студенты должны провести самоанализ своего уровня саморегуляции, описать свои результаты и сделать выводы о своем уровне саморегуляции и способах его улучшения.
2. Студенты должны выбрать группу людей, которая нуждается в развитии саморегуляции, и разработать и провести тренинг для них. При подготовке к тренингу необходимо определить цели, методы, этапы и критерии оценки тренинга, а также провести его тестирование и оценку.

3. Выбрать персонажа из литературного произведения и провести его психологический анализ, используя концепции и теории саморегуляции; описать структуру, компоненты, уровень и способы саморегуляции персонажа, а также сделать выводы о его личности и поведении.

4. Разработать программу саморазвития по саморегуляции; определить цели, методы, этапы и критерии оценки программы, а также провести ее тестирование и сделать выводы.

Тема 2. Приемы и методы психологической саморегуляции.

Вопросы для обсуждения

1. Основные приемы и методы психологической саморегуляции.
2. Как согласуются физиологические приемы и методы саморегуляции.
3. Как можно использовать самонаблюдение и самоанализ для развития саморегуляции.
4. Как можно использовать самооценку и самоэффективность для развития саморегуляции.
5. Использование социальной поддержки и социального взаимодействия для развития саморегуляции.
6. Как можно использовать технологии и инструменты для развития саморегуляции.
7. Способы оценки эффективности применения приемов и методов саморегуляции.

Практическое задание.

1. Разработать и провести тренинг по когнитивным приемам саморегуляции для студентов, который будет включать в себя такие методы, как когнитивная переструктуризация, самоинструкции, визуализация и другие. В ходе подготовки тренинга необходимо определить цели, методы, этапы и критерии оценки тренинга, а также сформулировать выводы.
2. Разработать и провести эксперимент, который изучает эффективность эмоциональных приемов саморегуляции, таких как релаксация, дыхательные упражнения, эмоциональная экспрессия и другие. В ходе эксперимента необходимо собрать, обработать и интерпретировать полученные данные, а также сделать выводы.
3. Разработать программу саморазвития по поведенческим приемам саморегуляции, которая будет включать в себя такие методы, как самонаблюдение, самоконтроль, самоподкрепление, самонаказание и другие. В программе должны быть определены цели, методы, этапы, критерии оценки и результаты.
4. Выбрать конкретный вид спорта и провести его психологический анализ, используя физиологические приемы саморегуляции, такие как биообратная связь, прогрессивная мышечная релаксация, гипноз и другие. В ходе анализа необходимо описать ситуацию, цели, методы, этапы и критерии оценки применения физиологических приемов саморегуляции, а также сделать выводы о их эффективности.

5. Выбрать конкретную организацию и разработать проект по применению саморегуляции в организационных взаимодействиях, используя различные приемы и методы.

Тема 3: Психология здоровья и психогигиена в организации.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие психологии здоровья и ее роль в организационных взаимодействиях.
2. Психологические факторы, влияющие на здоровье человека в организации.
3. Методы и инструменты, которые используются для диагностики и оценки уровня здоровья в организации.
4. Как стресс влияет на здоровье в организации и какие методы и инструменты используются для преодоления и профилактики стресса.
5. Влияние здоровья на эффективность и успешность организации.
6. Использование психогигиены для развития и поддержки здоровья в организации?"
7. Как можно оценить эффективность мероприятий по развитию и поддержке здоровья в организации.

Практическое задание.

1. Разработать и провести тренинг по психологии здоровья для сотрудников организации, который будет включать в себя такие темы, как стресс и его преодоление, эмоциональный интеллект, здоровый образ жизни, психогигиена и другие. Для проведения тренинга определить цели, методы, этапы и критерии оценки, сделать обобщающие выводы.
2. Провести исследование, которое изучает влияние организационной культуры на здоровье сотрудников. В ходе исследования необходимо собрать, обработать и интерпретировать данные исследования, а также сделать выводы о влиянии организационной культуры на здоровье и способах ее улучшения.
3. Разработать программу психологической помощи и поддержки для сотрудников организации, которая будет включать в себя такие методы и инструменты, как консультирование, коучинг, психотерапия, групповая поддержка и другие.
4. Разработать и провести проект по развитию и поддержке здоровья в организации, который будет включать в себя определение цели, методов, этапов и критериев оценки проекта.

Тема 4. Психопрофилактика стресса в организационном взаимодействии. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие стресса и его роль в организационных взаимодействиях.

2. Факторы, влияющие на возникновение и развитие стресса в организации.

3. Методы и инструменты, которые используются для диагностики и оценки уровня стресса в организации.

4. Методы, используемые для преодоления и профилактики стресса в организации.

5. Что такое копинг-стратегии и какова их роль в преодолении и профилактике стресса.

6. Виды копинг-стратегий и их влияние на преодоление и профилактику стресса.

7. Понятие копинг-ресурсов и значение их роли в преодолении и профилактике стресса.

8. Как можно использовать копинг-стратегии и копинг-ресурсы для развития и поддержки психической саморегуляции в организации.

Практическое задание:

1. Разработать алгоритм решения ситуационных задач, который будет включать в себя такие этапы, как диагностика и оценка уровня стресса, выбор и применение копинг-стратегий и копинг-ресурсов, оценка эффективности применения копинг-стратегий и копинг-ресурсов.

2. Разработать алгоритм решения ситуационных задач, включающий диагностику; оценку факторов, способствующих возникновению стресса; выбор и применение методов и инструментов профилактики стресса; оценку эффективности применения методов и инструментов профилактики стресса.

3. Разработать алгоритм решения ситуационных задач, включающий следующие этапы: диагностику и оценку уровня психической саморегуляции, выбор и применение методов и инструментов развития и поддержки психической саморегуляции, оценку эффективности применения методов и инструментов развития и поддержки психической саморегуляции.

4. Представить алгоритм решения ситуационных задач, состоящий из диагностики и оценки уровня здоровья, выбора и применения методов развития и поддержки здоровья, оценки эффективности применения методов и инструментов развития и поддержки здоровья.

Тема 5: Саморегуляция поведенческих проявлений. Особенности регуляции отдельных психических состояний. Методы и способы саморегуляции

Вопросы для обсуждения

1. Саморегуляция поведенческих проявлений и ее роль в психической деятельности человека.

2. Особенность регуляции таких психических состояний, как стресс, тревога, депрессия, агрессия и др.

3. Как можно использовать когнитивные методы саморегуляции для регуляции отдельных психических состояний.

4. Использование саморегуляции для предотвращения и преодоления негативных психических состояний.

5. Как можно использовать саморегуляцию для развития и поддержки положительных психических состояний.

Практическое задание:

1. Провести эксперимент, который изучает эффективность различных методов саморегуляции поведенческих проявлений, используя изученные концепции и теории. Собрать, обработать и интерпретировать данные эксперимента, а также сделать выводы об эффективности различных методов саморегуляции поведенческих проявлений.

2. Анализ применения саморегуляции поведенческих проявлений в конкретной ситуации: выбрать конкретную ситуацию, в которой могут быть применены методы саморегуляции поведенческих проявлений, и провести ее психологический анализ. Описать ситуацию, цели, методы, этапы и критерии оценки применения методов саморегуляции поведенческих проявлений, а также сделать выводы о их эффективности.

3. Разработка и проведение проекта по применению саморегуляции поведенческих проявлений в конкретной области деятельности: выбрать конкретную область деятельности, в которой могут быть применены методы саморегуляции поведенческих проявлений, разработать и провести проект по их применению. Определить цели, методы, этапы и критерии оценки проекта, а также провести его тестирование и оценку.

Тема 6: Функциональные состояния как объект психологической саморегуляции

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие функциональных состояний и их роль в психической деятельности человека.

2. Диагностика и оценка функциональных состояний.

3. Способы оценки эффективности применения методов и способов саморегуляции для регуляции функциональных состояний.

4. Применение эмоциональных и поведенческих методов для регуляции функциональных состояний.

Практическое задание:

1. Разработка и проведение тренинга по саморегуляции функциональных состояний для студентов: тренинг должен включать в себя такие темы, как диагностика и оценка функциональных состояний, методы и способы саморегуляции функциональных состояний, когнитивные, эмоциональные, поведенческие и физиологические методы саморегуляции.

2. Проведение эксперимента по изучению эффективности методов саморегуляции функциональных состояний в условиях стресса: необходимо выбрать конкретные методы саморегуляции, разработать и провести экспериментальную и контрольную группы, собрать, обработать и интерпретировать данные эксперимента, а также сделать выводы о

эффективности различных методов саморегуляции функциональных состояний в условиях стресса.

3. Разработать программу саморазвития по саморегуляции функциональных состояний для сотрудников организации, которая будет включать в себя такие этапы, как: диагностика и оценка функциональных состояний, выбор и применение методов и способов саморегуляции функциональных состояний, оценка эффективности применения методов и способов саморегуляции функциональных состояний.

Тема 7: Инструменты психологической саморегуляции

Вопросы для обсуждения:

1. Как можно оценить эффективность применения инструментов психологической саморегуляции в различных сферах деятельности.

2. Виды инструментов психологической саморегуляции и их влияние на психическую деятельность.

3. Саморегуляция в межкультурных взаимодействиях: методы и инструменты.

4. Саморегуляция в конфликтных ситуациях: методы и стратегии.

Практическое задание:

1. Выбрать конкретную группу людей, которая нуждается в развитии инструментов психологической саморегуляции, и разработать и провести тренинг для них. Определить цели, методы, этапы и критерии оценки тренинга.

2. Выбрать конкретную ситуацию, в которой могут быть применены инструменты психологической саморегуляции, и провести эксперимент. Выбрать конкретные инструменты, разработать и провести экспериментальную и контрольную группы, собрать, обработать и интерпретировать данные эксперимента, а также сделать выводы об эффективности различных инструментов психологической саморегуляции в рассматриваемой конкретной ситуации.

3. Выбрать конкретную область деятельности, в которой могут быть применены инструменты психологической саморегуляции, и провести ее психологический анализ. Используя концепции и теории, изученные в рамках темы "Инструменты психологической саморегуляции", описать ситуацию, цели, методы, этапы и критерии оценки применения инструментов психологической саморегуляции.

Тема 8: Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции

Вопросы для обсуждения

1. Аутогенная тренировка и ее роль в психической саморегуляции.

2. Виды аутогенной тренировки и их влияние на психическую саморегуляцию.

3. Способы оценки и диагностики эффективности применения аутогенной тренировки.

4. Как можно использовать аутогенную тренировку в сочетании с другими средствами саморегуляции.

5. Как можно использовать аутогенную тренировку для регуляции обучения.

Практическое задание:

1. Выбрать конкретную организацию в которой могут быть применены аутогенная тренировка и другие средства саморегуляции и разработать проект по их применению. Определить цели, методы, этапы и критерии оценки проекта, а также провести его апробацию и оценку.

2. Анализ применения аутогенной тренировки и других средств саморегуляции в конкретной области деятельности: выбрать конкретную область деятельности, в которой могут быть применены аутогенная тренировка и другие средства саморегуляции, и провести ее психологический анализ, используя концепции и теории, изученные в рамках темы "Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции".

3. Выбрать конкретные средства саморегуляции, которые могут быть использованы в сочетании с аутогенной тренировкой, и провести эксперимент, который изучает эффективность различных комбинаций в конкретной ситуации. Собрать, обработать и интерпретировать данные эксперимента, а также сделать выводы об эффективности различных комбинаций аутогенной тренировки и других средств саморегуляции.

4. Разработать программу саморазвития, которая включает в себя аутогенную тренировку и другие средства саморегуляции, используя концепции и теории, изученные в рамках темы "Аутогенная тренировка и дополнительные средства саморегуляции". Следует определить цели, методы, этапы и критерии оценки программы, а также провести ее тестирование и оценку.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа (далее СРС) выступает формой, методом, средством и условием развития познавательной активности будущего выпускника. Ее содержательная сторона осуществляется через планируемую учебную, учебно-исследовательскую, научно-исследовательскую деятельность студентов, выполняемую во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, однако без его непосредственного участия.

Содержание и объем самостоятельной работы студента определяется учебными планами направления подготовки и программами конкретных дисциплин.

Методологическими принципами самостоятельной работы являются: целенаправленность, системность; систематичность; логичность; эффективность; полезность и безопасность.

Логика процесса обучения определяет задачи самостоятельной работы студента.

Основными задачами самостоятельной работы студента, являются:

- усвоение новых знаний, углубление и повторение ранее приобретенных знаний с целью их обобщения и систематизации;
- формирование необходимых компетенций, профессиональных умений и навыков по направлению подготовки.
- применение полученных компетенций, знаний, умений, навыков на практике.

Формы самостоятельной работы представлены в заданиях для самостоятельной работы студентов. Для усвоения новых знаний, углубления и повторения, ранее приобретенных знаний их обобщения и систематизации предусмотрены следующие формы:

- восприятие учебной информации из различных источников;
- подготовка текстуального конспекта;
- репродуктивное воспроизведение знаний;
- подготовка свободного конспекта, являющегося результатом осмысления студентом изученного материала;
- составление плана прочитанной книги (статьи);
- накопление научной информации в виде выписок и цитат;
- составление библиографического списка;
- графическое представление учебного материала в форме таблиц, классификационных, технологических и других схем, диаграмм и т.п.;
- подготовка устных и письменных ответов на предложенные преподавателем вопросы;
- составление вопросов по изученному материалу;
- подготовка тематического словаря;
- решение и составление кроссвордов, требующих знаний учебного материала;
- рецензирование и оценка письменных работ сокурсников;
- подготовка рефератов, обзоров, справок, тезисов, докладов, рекламных проспектов и т.д.;
- рецензирование научной и учебной литературы;
- установление факторов, влияющих на то или иное явление, процесс, событие;
- анализ полноты, достоверности, доступности, системности, доказательности материала в различных источниках;
- сбор и анализ информации для проведения курсового и дипломного (квалификационного) исследования.

Контроль над ходом и результатами самостоятельной работы студентов может осуществляться в сплошной, индивидуальной, выборочной формах.

В процессе самостоятельного изучения студент обязан проработать перечисленные ниже вопросы и темы, для углубления теоретических знаний и практических навыков, на основании методических рекомендаций по самостоятельной работе.

Темы для самостоятельного изучения

1. Роль саморегуляции в процессе принятия решений в организации.
2. Использование саморегуляции для эффективного управления конфликтами в организации.
3. Саморегуляция и креативность в организационных взаимодействиях.
4. Изучение влияния саморегуляции на уровень удовлетворенности работой сотрудников.
5. Саморегуляция и личностные особенности в организационных взаимодействиях.
6. Использование саморегуляции для эффективного управления проектами в организации.
7. Саморегуляция и этика в организационных взаимодействиях.
8. Изучение влияния саморегуляции на эффективность организационного обучения и развития.
9. Саморегуляция и межкультурные взаимодействия в организации.
10. Использование саморегуляции для эффективного управления изменениями в организации.
11. Саморегуляция и мотивация к карьерному росту в организации.
12. Изучение влияния саморегуляции на уровень лояльности сотрудников к организации.
13. Роль саморегуляции в эффективном управлении временем в организационных взаимодействиях.
14. Использование саморегуляции для преодоления стресса и борьбы с выгоранием в организации.
15. Саморегуляция и лидерство: как лидеры могут использовать саморегуляцию для повышения эффективности своей работы.
16. Развитие саморегуляции в командной работе: стратегии и инструменты.
17. Влияние организационной культуры на саморегуляцию сотрудников.
18. Саморегуляция и мотивация в организационных взаимодействиях: теория и практика.
19. Использование саморегуляции для эффективного решения конфликтов в организации.
20. Роль саморегуляции в процессе адаптации к изменениям в организации.
21. Саморегуляция и эмоциональный интеллект в организационных взаимодействиях.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 213 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12559-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/543148>

2. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 238 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06243-4. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/540209>

Дополнительная:

1. Кочеткова, А. И. Психологические механизмы командообразования : учебник и практикум для вузов / А. И. Кочеткова, П. Н. Кочетков. - 6-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 652 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-18881-3. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/555010>

Интернет-ресурсы и профессиональные базы данных:

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система «IPRbooks»

<https://urait.ru> – образовательная платформа «Юрайт»

<http://www.psychologies.ru/> - Психология. Онлайн-журнал.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В процессе изучения данной дисциплины в соответствии с Реестром материально-технического обеспечения аудиторного фонда Университета управления "ТИСБИ" используются:

Наименование аудитории	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
------------------------	---	---

Мультимедийная 139 аудитория. Кабинет социальных технологий	Компьютер с выходом в интернет, проектор, экран, звуковые колонки, информационные плакаты, комплект учебной мебели на 32 посад. места	<p>- Операционная система Microsoft Windows 10 Pro.</p> <p>- Microsoft Office 2013.</p> <p>Данные программы получают обновления автоматически, в режиме установленном разработчиком (компанией Microsoft), посредством сети интернет.</p> <p>Подтверждающие документы: Акт приема-передачи неисключительного ограниченного права на лицензионное ПО № ПРСЧ-12-04326 от 18.12.2013г., №558 от 18.12.2014г., №ПРСЧ-15-01353 от 10.11.2015г., №272 от 15.04.2016г. , Microsoft Open License : 64476071 Windows 8.1 Professional и Office Professional Plus 2013; Microsoft Open License : 65966487 Windows 10 Pro, бухгалтерские документы, подтверждающие факт приобретения лицензионного ПО.</p>
Мультимедийная 317 аудитория. Лаборатория психолого-педагогических технологий.	Компьютер с выходом в интернет, проектор, звуковые колонки, аудиторная доска, плакаты, комплект специализированной учебной мебели на 44 посадочных места.	<p>- Операционная система Microsoft Windows 10 Pro.</p> <p>- Microsoft Office 2013.</p> <p>Данные программы получают обновления автоматически, в режиме, установленном разработчиком (компанией Microsoft), посредством сети интернет.</p> <p>Подтверждающие документы: Акт приема-передачи неисключительного ограниченного права на лицензионное ПО № ПРСЧ-12-04326 от 18.12.2013г., №558 от 18.12.2014г., №ПРСЧ-15-01353 от 10.11.2015г., №272 от 15.04.2016г., Microsoft Open License: 64476071 Windows 8.1 Professional и Office Professional Plus 2013; Microsoft Open License: 65966487 Windows 10 Pro, бухгалтерские документы, подтверждающие факт приобретения лицензионного ПО.</p> <p>- Коррекционно-диагностический комплекс Л.А. Ясюковой ч. 3 (программа с диска School 3 компании "ИМАТОН"). Сер. номер: ЯС-01-1410-90554-1125</p> <p>- "Ориентир". Методика автоматизированной профориентации. Диск компании "ИМАТОН". Секр. номер: КПО-01-1206-44769-1318</p>
Читальный зал. Кабинет 214 для самостоятельной работы студентов	10 компьютеров с выходом в интернет, копировальный аппарат, комплект специализированной учебной мебели (столы, стулья) на 46 посадочных мест, книжные стеллажи для периодики, выставочные витрины, шкаф для хранения книг, выставочный стеллаж, стеллажи для хранения книжного фонда. Спец. рабочее место для слабовидящих:	<p>- Операционная система Microsoft Windows 8.1 Pro, Windows 10 Pro.</p> <p>- Microsoft Office 2013.</p> <p>Данные программы получают обновления автоматически, в режиме, установленном разработчиком (компанией Microsoft), посредством сети интернет.</p> <p>Подтверждающие документы: Акт приема-передачи неисключительного ограниченного права на лицензионное ПО № ПРСЧ-12-04326 от 18.12.2013г., №558 от 18.12.2014г., №ПРСЧ-15-01353 от 10.11.2015г., №272 от 15.04.2016г., Microsoft Open License: 64476071 Windows 8.1 Professional и Office Professional Plus 2013; Microsoft Open License: 65966487 Windows 10 Pro, бухгалтерские документы, подтверждающие факт приобретения лицензионного ПО.</p> <p>- Информационно-правовая система ""Гарант"" - договор №12135/2019 от 02.12.2019г. с</p>

	ноутбук, клавиатура Брайля, портативное устройство для чтения PEARL.	автоматической пролонгацией. Обновления производятся в автоматическом режиме через сеть Интернет самим разработчиком практически ежедневно
--	--	--

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Для оценки компетентности рекомендуется использовать рейтинговую оценку знаний, умений и навыков студента по окончании изучения каждого Модуля в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации образовательного процесс.

Итоговая оценка (в баллах) складывается из баллов, набранных по каждому Модулю (семестровая оценка) и баллов, набранных, непосредственно на зачёте.

Расчет набранных баллов по дисциплине осуществляется в следующей последовательности:

$$C = \frac{M_1 + M_2 + \dots M_n}{n} \times 0,6 \quad (1)$$

где: М – количество баллов по модулю;

n – количество модулей.

$$З = К \times 0,4 \quad (2)$$

где: К - количество баллов на зачёте.

$$И = C + З + П \quad (3)$$

где: П – поощрительные баллы (от 1 до 5).

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующей таблице:

Оценка уровня сформированности компетенции ПК-5. Способен к организации мероприятий с целью создания психологического климата, способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций в части дисциплины «Психологическая саморегуляция в процессе организационных взаимодействий»

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	<p>Пороговый уровень (как минимально допустимый) (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВО) (от 60 до 70 баллов)</p>	<p>Знает основы и особенности психологической саморегуляции человека в процессе организационных взаимодействий.</p> <p>Знает принципы психопрофилактического подхода к оптимизации функциональных и психических состояний человека и профилактике профессионального стресса в трудовой деятельности направленных на улучшение здоровья сотрудников организации;</p> <p>теоретические и методологические основы саморегуляции в соответствии с темами курса и грамотно оперирует основными понятиями и терминами в области психологических исследований и разработки методов самоуправления и саморегуляции функциональными и психическими состояниями.</p> <p>Умеет разрабатывать и осуществлять психологические тренинги по формированию у человека навыков психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий персонала на разных этапах профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет планировать и реализовывать эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности, динамики психологического состояния и развития стрессовых состояний в трудовых коллективах организаций; обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации психологических и функциональных состояний направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека.</p> <p>Владеет технологиями психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий на разных этапах его профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет навыками планирования и реализацией основных социально-психологических мероприятий, направленных на улучшение здоровья</p>	<p>Выступление на семинаре;</p> <p>Тестирование письменное;</p> <p>Реферат, эссе, творческие задания и др.;</p> <p>Контрольная работа;</p> <p>Зачет</p>

		сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов саморегуляции психических и функциональных состояний с целью создания психологического климата в коллективах организаций.	
2	Базовый уровень (относительно порогового уровня) (От 71 до 85 баллов)	<p>Знает основы и особенности психологической саморегуляции человека в процессе организационных взаимодействий.</p> <p>Знает методы саморегуляции психических и функциональных состояний, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностей каждого из методов психической саморегуляции с целью создания психологического климата в трудовых коллективах; закономерности динамики функциональных и психических состояний в процессе применения средств психологической саморегуляции.</p> <p>Умеет разрабатывать и осуществлять психологические тренинги по формированию у человека навыков психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий персонала на разных этапах профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет внедрять основные организационные формы прикладных программ психологических и функциональных состояний; учитывать специфику профессиональной деятельности психолога в области прикладной разработки, адаптации и организационных особенностей внедрения методов психологической саморегуляции в структуру службы психологической поддержки персонала способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций; применять принципы разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации.</p> <p>Владеет навыками социально-психологической диагностики персонала по выявлению специфики психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий.</p> <p>Владеет принципами разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации; основными методами и</p>	<p>Выступление на семинаре;</p> <p>Тестирование письменное;</p> <p>Реферат, эссе, творческие задания и др.;</p> <p>Контрольная работа;</p> <p>Зачет</p>

		приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции психических и функциональных состояний; технологиями разработки программ обучения приемам психической саморегуляции направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов, с целью создания психологического климата, способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций.	
3	Повышенный уровень (относительно порогового уровня) (От 86 до 100 баллов)	<p>Знает основы и особенности психологической саморегуляции человека в процессе организационных взаимодействий.</p> <p>Знает принципы психопрофилактического подхода к оптимизации функциональных и психических состояний человека и профилактике профессионального стресса в трудовой деятельности направленных на улучшение здоровья сотрудников организации; теоретические и методологические основы саморегуляции в соответствии с темами курса и грамотно оперирует основными понятиями и терминами в области психологических исследований и разработки методов самоуправления и саморегуляции функциональными и психическими состояниями; методы саморегуляции психических и функциональных состояний, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностей каждого из методов психической саморегуляции с целью создания психологического климата в трудовых коллективах; закономерности динамики функциональных и психических состояний в процессе применения средств психологической саморегуляции.</p> <p>Умеет разрабатывать и осуществлять психологические тренинги по формированию у человека навыков психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий персонала на разных этапах профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет планировать и реализовывать эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности, динамики</p>	<p>Выступление на семинаре;</p> <p>Тестирование письменное;</p> <p>Реферат, эссе, творческие задания и др.;</p> <p>Контрольная работа;</p> <p>Зачет</p>

		<p>психологического состояния и развития стрессовых состояний в трудовых коллективах организаций; обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации психологических и функциональных состояний направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека; внедрять основные организационные формы прикладных программ психологических и функциональных состояний; учитывать специфику профессиональной деятельности психолога в области прикладной разработки, адаптации и организационных особенностей внедрения методов психологической саморегуляции в структуру службы психологической поддержки персонала способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций; применять принципы разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации.</p> <p>Владеет навыками социально-психологической диагностики персонала по выявлению специфики психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий; технологиями психологической саморегуляции в процессе организационных взаимодействий на разных этапах его профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет навыками планирования и реализацией основных социально-психологических мероприятий, направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов саморегуляции психических и функциональных состояний с целью создания психологического климата в коллективах организаций; принципами разработки проектов организации центров психологической саморегуляции и релаксации; основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции</p>	
--	--	---	--

		<p>психических и функциональных состояний; технологиями разработки программ обучения приемам психической саморегуляции направленных на улучшение здоровья сотрудников организации и их личностное развитие, с использованием разных психологических приемов, с целью создания психологического климата, способствующего эффективности функционирования трудовых коллективов организаций.</p>	
--	--	--	--

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с Рабочей программой дисциплины, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины. Перед началом изучения дисциплины необходимо повторить учебный материал обеспечивающих учебных дисциплин предшествующих курсов, которые дают основу для изучения дисциплины Психологическая саморегуляция в процессе организационных взаимодействий.

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования компонентов компетенций ПК-5.

И, наконец, ознакомиться с порядком оценивания результатов обучения, для чего необходимо изучить следующие документы: Положение о модульно-рейтинговой системе оценивания и Принципы оценки уровня знаний, умений и навыков (характеристика ответа).

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.

При сдаче модулей упор делается на умение собирать исходные данные и анализировать показатели эффективности различных сфер регулирования экономики, и использовать полученные сведения для принятия управленческих решений, и обосновывать их.

При подготовке к семинарскому занятию необходимо уточнить план проведения занятий, подготовить необходимую документацию. Практические занятия проводятся после лекционного изучения темы. Решение разноуровневых заданий и задач, приведенных в рабочей программе дисциплины обязательно.

При изучении данного курса преподавателем используются интерактивные методы обучения, что помогает эффективнее сформировать заявленные компетенции. При проведении занятий с помощью интерактивных технологий академическая группа разбивается на несколько малых групп (МГ). Каждая МГ обеспечивается необходимыми заданиями. В результате каждая из команд выносит на всеобщее обсуждение свои результаты и может быть оценена как со стороны преподавателя, так и со стороны студентов другой команды.

Промежуточный контроль знаний и умений студентов осуществляется по основным разделам учебной программы в рамках модульно – рейтинговой системы оценки знаний студентов в форме аудиторных контрольных работ, семинаров, тестового контроля, выполнения домашних заданий (рефератов). Формы контроля самостоятельной работы студентов очного обучения: реферат, контрольная работа, решение тестов, работа на семинарах, выполнение индивидуального задания, учитывается также посещение занятий. Эта работа осуществляется в рамках модульно-рейтинговой оценки знаний студентов.

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра педагогики и психологии

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущей и промежуточной аттестации
по дисциплине дисциплины Психологическая саморегуляция в процессе
организационных взаимодействий

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль подготовки	«Социальная психология»

Казань

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля
 - 2.1 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля.
 - 2.1.1 Выступление на семинаре
 - 2.1.2 Тестирование
 - 2.1.3 Реферат, эссе и творческие задания
 - 2.1.4 Контрольная работа
 - 2.2 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля.
 - 2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний и умений (вопросы к зачету)
 - 2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки сформированности навыков (задания к зачету)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Формы контроля Формируемые компетенции	ПК-5	
	ПК-5.1	ПК-5.2
выступление на семинаре	32 У2	37 У8
тестирование письменное	32	37
реферат, эссе, творческие задания и др.	32 У2	37 У8
контрольная работа	32 У2 В2	37 У8 В7
Зачет	32 У2 В2	37 У8 В7

* З - знания, У - умения, В - владения

2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля.

2.1 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля

Выступление на семинаре является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на семинарских занятиях.

Выступление на семинаре может проводиться с использованием форм устного опроса, обсуждения докладов, эссе, выполненных индивидуальных заданий и проблемных вопросов. Выступление на семинаре, таким образом, включает обязательную для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса.

Примерные вопросы к семинарским занятиям

1. Общая характеристика саморегуляции. Основные этапы становления.
2. Теоретические подходы к изучению психологической саморегуляции.
3. Понятие, источники и основные принципы аутогенной тренировки.
4. Созидающая визуализация – техника использования воображения человека для получения желаемого результата. Условия эффективного использования техники.
5. Ведущие психологические аспекты функционирования человека: мысли (когниции), чувства и поведение.
6. Этапы терапии по А. Эллису. Вспомогательное моделирование.
7. Особенности регуляции отдельных психических состояний.
8. Гнев и агрессия. Страх и тревога. Измененные состояния сознания.
9. Проблема контроля психических состояний.
10. Регуляция стресса. Регуляция состояния.
11. Влияние релаксации на организм. Методы и техники релаксации.
12. Саморегуляция, как высшая психическая функция (по Л.С.

Выготскому).

13. Целостная концепция саморегуляции произвольной активности человека (К.А. Абульханова – Славская, Н.Ф. Круглова, В.И. Морсанова).

14. Классификации основных методов регуляции психических состояний. Сущность классификации Л. Т Дикой Л.П. Примака.

15. Становление психологии здоровья. Основные теоретические концепции здоровья в отечественных и зарубежных исследованиях.

16. Психопрофилактика и психокоррекция – методы укрепления психологического здоровья в профессиональной деятельности сотрудников организации.

17. Понятие психологического стресса. Общая характеристика профессионального стресса.

18. Особенности регуляции отдельных психических состояний.

19. Когнитивная терапия А. Эллиса как метод психологической саморегуляции.

20. Классификации стратегий копинг – поведения.

21. Виды саморегуляции: произвольная, непроизвольная, биологическая, рефлексорная, психическая.

22. Психогигиена как наука. Управленческая деятельность и психогигиена труда.

23. Методы саморегуляции (дыхательные методики, релаксационные техники, медитация, визуализация, терапия А. Эллиса).

24. Понятие и основные принципы аутогенной тренировки.

25. Классическая методика аутогенной тренировки А. Шульца.

26. Факторы стресса в организации.

27. Копинг-стратегия и личностный ресурс.

28. Основные задачи копинга (Р. Лазарус и Дж. Кохен).

29. Созидающая визуализация Ш. Гавэйна.

30. Сущность нервно-мышечной релаксации и медитации.

31. Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону.

32. Этапы терапии по А. Эллису.

33. Регуляция состояния тревоги и волнения.

Критерии оценивания выступления на семинаре

Результат	Балл
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса, логично и последовательно отвечает на вопрос. Дает развернутый ответ с практическими примерами	100-90
Дает полный и логически правильный ответ на вопрос, но сформулировать примеры по рассматриваемому вопросу не может	80-89

Демонстрирует частичное понимание сути вопроса, способен охарактеризовать суть социально-психологического явления.	70-79
Способен сформулировать определения терминов, привести классификацию, перечислить формы, методы и т.п., но не может дать их характеристику	60-69
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	Менее 60

2.1.2. Тестирование

Тестирование используется для текущего контроля умений и навыков студентов. В целях освоения компетенции. Чтобы правильно ответить на тесты, студенты изучают необходимый теоретический материал по теме. Студентам выдается единый вариант.

Демонстрационный вариант теста

1 Психическая саморегуляция – это:

- а) воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов;
- б) психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний;
- в) выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и внутренних средств регуляции, в первую очередь средств психической активности;
- г) все ответы верны.

2. По мнению психологов-когнитивистов, все виды поведения человека:

- а) обусловлены внутренней мотивацией;
- б) являются результатом силы, действующей в критические моменты;
- в) в основном мотивируются достижением конечной цели;
- г) все ответы неверны.

3. Теория оптимальной активации позволяет объяснить:

- а) причину того или иного поведения;
- б) направленность поведения;
- в) выбор формы поведения;
- г) все ответы верны.

4. Первичное импульсивное состояние, биологическое побуждение:

- а) вызывает гомеостатическое поведение;
- б) лежит в основе первичных потребностей;
- в) возникает при любом нарушении равновесия в организме;
- г) все ответы неверны.

5. Гомеостаз — это:

- а) неуравновешенное состояние организма;
- б) уменьшение импульсивного состояния;
- в) поддержание оптимального уровня активации;
- г) все ответы верны.

6. Психорегуляция – это:

а) самостоятельное научное направление, основной целью которого является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и психологических возможностей человека;

б) целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности;

в) специальные центрально-мозговые перестройки, в результате чего создается интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач;

- г) все ответы верны.

7. Поиски стимулов вызываются:

- а) слишком низким уровнем активации организма;
- б) слишком высоким уровнем активации;
- в) оптимальным уровнем активации;
- г) все ответы верны;

8. Состоянию повышенной психической активности соответствуют отрицательные эмоции:

- а) неудовлетворенность;
- б) грусть;
- в) печаль;
- г) тоска;

9. Эффективность деятельности, связанной с тем или иным научением, зависит от:

- а) состояния сознания;
- б) стресса;
- в) ситуации, в которой эта деятельность осуществляется;
- г) все ответы неверны.

10. Саморегуляция как способ управления организмом лучше всего характеризуется через понятие:

- а) биологическая саморегуляция;
- б) рефлекторная саморегуляция как высшая форма биологической;

- в) психическая саморегуляция;
- г) все ответы верны.

11. И. Шульц рассматривал разработанный им метод аутогенной тренировки как:

- а) обеспокоенность;
- б) релаксацию;
- в) самовнушение;
- г) фантазию.

12. Катарсис – это:

- а) влияние;
- б) медитация;
- в) помощь;
- г) самоочищение.

13. Что не относится к физиологическим методам саморегуляции?

- а) аутотренинг;
- б) дыхательные техники;
- в) массаж;
- г) мышечная релаксация.

14. Упражнениям аутогенным тренировкам (АТ) соответствует формула:

- а) «Мне дышится спокойно и легко»;
- б) «Сердце бьется беспокойно»;
- в) «Солнечное сплетение холодное»;
- г) «Моя правая рука холоднее».

15. Процесс освоения метода аутогенной тренировки...

- а) включает формирование негативных качеств;
- б) носит активный, тренирующий характер;
- в) не сопровождается вовлечением личности в регуляцию своего состояния;
- г) носит пассивный характер.

16. Основания для метода аутогенной тренировки включает приемы:

- а) взаимопомощи;
- б) гимнастики;
- в) иррациональной психотерапии;
- г) самовнушения.

17. Метод систематической десенсибилизации был предложен:

- а) Вольпе;
- б) Куэ;
- в) Щульцем;
- г) Фрейдом.

18. Метод прогрессивной мышечной релаксации позволяет клиенту научиться произвольно управлять:
- а) вниманием;
 - б) воображением;
 - в) памятью;
 - г) степенью напряжения своего тела.
19. Метод прогрессивной мышечной релаксации был создан:
- а) Джейкобсоном;
 - б) Куэ;
 - в) Шульцем;
 - г) Фрейдом.
20. К высшей степени аутогенной тренировки Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке:
- а) моторики;
 - б) памяти;
 - в) процессов воображения;
 - г) процессов мышления.
21. Для того, чтобы контролировать успешность освоения техник аутогенной тренировки, рекомендуется:
- а) делать чертежи;
 - б) ежедневно вести дневник;
 - в) спать не более 8 часов в день;
 - г) читать книги.
22. Вторая стадия овладения низшей ступенью аутогенной тренировки – это:
- а) глубокое расслабление двигательных мышц (ощущение тяжести);
 - б) произвольность дыхания;
 - в) расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла);
 - г) устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга.
23. Первый блок в тренировке прогрессивной мышечной релаксации включает в себя:
- а) расслабление ног;
 - б) расслабление рук;
 - в) воображение;
 - г) память.
24. Кто сравнивал болезненные представления с застрявшими в подсознательной части Эго штифтами, которые можно постепенно выбить и заменить другими?
- а) Куэ;
 - б) Фрейд;

в) Маслоу;

г) Юнг

25. Каково понятие психологической саморегуляции и какова ее роль в организационных взаимодействиях?

а) Психологическая саморегуляция - это способность человека управлять собственными физиологическими процессами в соответствии с целями и ценностями.

б) Психологическая саморегуляция - это способность человека управлять собственными мыслями, эмоциями и поведением в соответствии с целями и ценностями.

с) Психологическая саморегуляция - это способность человека управлять собственными социальными взаимодействиями в соответствии с целями и ценностями.

26. Какие компоненты входят в структуру психической саморегуляции?

а) Самоконтроль, самомотивация, самооценка, самоэффективность и самореализация.

б) Самоконтроль, самомотивация, самооценка, самоэффективность и саморефлексия.

с) Самоконтроль, самомотивация, самооценка, самоэффективность и самоуправление.

27. Какие концепции и теории психической саморегуляции разработаны в современной психологии?

а) Теория саморегулируемых систем, теория когнитивного поведения, теория социального когнитивизма и теория самоэффективности.

б) Теория саморегулируемых систем, теория когнитивного поведения, теория социального когнитивизма и теория самореализации.

с) Теория саморегулируемых систем, теория когнитивного поведения, теория социального когнитивизма и теория самоуправления.

28. Какие факторы влияют на формирование и развитие психической саморегуляции?

а) Генетические, физиологические, социальные, культурные и экологические факторы.

б) Генетические, физиологические, социальные, культурные и экономические факторы.

с) Генетические, физиологические, социальные, культурные и политические факторы.

29. Как взаимодействует и дополняет психическая саморегуляция и эмоции?

а) Эмоции могут влиять на саморегуляцию, но саморегуляция не может влиять на эмоции.

б) Эмоции могут влиять на саморегуляцию, а саморегуляция может влиять на эмоции.

с) Саморегуляция может влиять на эмоции, но эмоции не могут влиять на саморегуляцию.

30. Как взаимодействует и дополняет психическая саморегуляция и мотивация?

а) Мотивация может влиять на саморегуляцию, но саморегуляция не может влиять на мотивацию.

б) Мотивация может влиять на саморегуляцию, а саморегуляция может влиять на мотивацию.

с) Саморегуляция может влиять на мотивацию, но мотивация не может влиять на саморегуляцию.

31. Как взаимодействует и дополняет психическая саморегуляция и когнитивные процессы?

а) Когнитивные процессы могут влиять на саморегуляцию, но саморегуляция не может влиять на когнитивные процессы.

б) Когнитивные процессы могут влиять на саморегуляцию, а саморегуляция может влиять на когнитивные процессы.

с) Саморегуляция может влиять на когнитивные процессы, но когнитивные процессы не могут влиять на саморегуляцию.

32. Какие методы и инструменты используются для диагностики и оценки уровня психической саморегуляции?

а) Опросники, тесты, интервью, наблюдение и самооценка.

б) Опросники, тесты, интервью, наблюдение и саморефлексия.

с) Опросники, тесты, интервью, наблюдение и самоконтроль.

33. Какие методы и инструменты используются для развития и поддержки психической саморегуляции в организационных взаимодействиях?

а) Тренинги, коучинг, менторство, самостоятельное обучение и групповые дискуссии.

б) Тренинги, коучинг, менторство, самостоятельное обучение и индивидуальные консультации.

с) Тренинги, коучинг, менторство, самостоятельное обучение и саморегуляция.

Критерии оценивания результатов тестирования

Результат	Балл
Студент верно ответил на 100-90 % вопросов	100-90
Студент верно ответил на 81-89 % вопросов	81-89
Студент верно ответил на 71-80 % вопросов	71-80

Студент верно ответил на 61-70 % вопросов	61-70
Студент верно ответил на менее 60% вопросов	Менее 60

2.1.3. Рефераты, эссе и др. творческие задания

Реферат используется для текущего контроля знаний студентов.

В целях формирования у студентов умений самостоятельной работы с источниками литературы, их систематизации, развития навыков логического мышления, углубления теоретических знаний по проблеме исследования студенты изучают необходимый теоретический материал по соответствующей дисциплине. Реферат как форма оценочного средства предполагает краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности и имеет регламентированную структуру, содержание и оформление.

Структура реферата включает четыре логически взаимосвязанных компонента: введение (2-3 *страницы машинописного текста*), основную часть (около 20 *страниц машинописного текста*), заключение (составляет 1-2 *страницы машинописного текста*), список литературы (1-2 *страницы машинописного текста с указанием не менее 15 источников*).

Для пояснения, конкретизации представленных материалов в реферате может иметь место пятая структурная часть – Приложение. В приложение включаются материалы диагностики, конспекты игр, занятий, экскурсий, конспекты бесед, и др. формы психолого-педагогической работы с участниками педагогического процесса.

Общий объем реферата составляет 20-25 страниц машинописного текста.

Тему реферата студент может выбрать самостоятельно.

Примерная тематика рефератов

1. Регуляция, как имманентное свойство Жизни.
2. Уровневый характер регуляции (клеточный, тканевой, органный).
3. Уровневый характер регуляции (организменный, психический).
4. Психическая регуляция (смысловой, целевой и операциональный уровни).
5. Основные концепции саморегуляции психической деятельности.
6. Мотивационно-волевая регуляция состояния и деятельности.
7. Эмоциональная регуляция состояния и деятельности.
8. Установочная регуляция состояния и деятельности.
9. Регуляция состояния и деятельности на уровне личности и индивидуальности.
10. Непроизвольная и произвольная регуляция.

11. Теоретические и практические вопросы произвольного ауто- и гетеродействия.
12. Определение и специфика измененного состояния сознания (ИСС).
13. Произвольная психорегуляция (тупиковые пути психической активности и деятельности и варианты продуктивного выхода на примере «самосовершенствования» и «самопознания»).
14. Произвольная психорегуляция (классика и современность, проблемы, противоречия и инновации).
15. Подходы к обоснованию методик и частных приемов самовоздействия.
16. Способность к самоуправлению и её формирование.
17. Развитие способности к самоуправлению и её формирование.
18. «Вертикальная» модель ауторегуляции.
19. Произвольная психическая саморегуляция (дихотомия Восток – Запад).
20. Авторские приемы и техники саморегуляции состояний («реверсивная релаксация», «парадоксальная релаксация», «динамическая ресурсная релаксация»).
21. Саморегуляция поведения, общения и деятельности.
22. Саморегуляция конкретных психических феноменов (настроение, фрустрация, утомление, страхи, тревожность, ПТС, эмоциональное выгорание).

Критерии оценивания защиты реферата

Критерии оценивания	Баллы
В реферате обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция автора, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению реферата.	90-100
Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, не выдержан объём реферата, имеются упущения в оформлении.	80-89
В работе имеются существенные отступления от требований к оформлению. В частности, тема освещена лишь частично. Допущены фактические ошибки в содержании реферата и отсутствуют выводы.	66-79
Реферат представлен, но тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; реферат содержит 25% или более текста опубликованных или подготовленных в учебных целях работ других авторов, не оформленного в виде цитат.	60-65

1.1.4. Контрольная работа

Контрольная работа является средством проверки умений применять полученные знания при выполнении заданий определенного типа. Данная работа проводится на последнем лекционном или последнем семинарском занятии и предназначена для оценки текущего контроля знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе теоретических и практических занятий курса.

В целях освоения компетенции для написания контрольной работы студенты изучают необходимый теоретический материал по теме, а также отрабатывают навыки определения психологических свойств не только человека (как члена социума), но и социальных групп, а также структуру межличностных отношений в коллективе и существующие внутригрупповые проблемы. Каждому студенту выдается индивидуальный вариант контрольной работы из расчета по времени на решение на одну полную пару.

Типовые варианты контрольной работы

ВАРИАНТ 1

Задание 1. Цель, задачи и этапы упражнений аутогенной тренировки.

Задание 2. Перечислить наиболее распространённые стрессовые ситуации в организации и соответствующие методы саморегуляции.

Задача. Провести самоанализ своего уровня саморегуляции, используя различные методы и инструменты, описать результаты и сделать выводы о личностном уровне саморегуляции и способах его улучшения.

ВАРИАНТ 2

Задание 1. Мыслеобразы. Правила построения мыслеобразов желаемой действительности В.В. Жихаренцева.

Задание 2. Сформулировать общие рекомендации по профилактике стресса.

Задача. Выбрать конкретную группу людей, которая нуждается в развитии саморегуляции, и разработать и провести тренинг, определить цели, методы, этапы и дать ему оценку.

ВАРИАНТ 3

Задание 1. Дать определение понятию «копинг» и сформулировать основные его задачи.

Задание 2. Методы и способы саморегуляции. Фрустрация и реакция на нее.

Задача. Разработать и провести эксперимент, который изучает влияние саморегуляции на поведение человека, используя концепции и теории, изученные в рамках курса "Собрать, обработать и интерпретировать данные эксперимента, а также сделать выводы о влиянии саморегуляции на поведение.

ВАРИАНТ 4

Задание 1. Перечислить примерный список личностных ресурсов.

Задание 2. Иррациональные установки, создающие проблемы по Эллису.

Задача. Разработать программу саморазвития по саморегуляции, определить цели, методы, этапы и критерии оценки программы, а также провести ее тестирование и оценку.

ВАРИАНТ 5

Задание 1. Формирование целевых установок.

Задание 2. Составить примерный план психопрофилактических мероприятий в организации.

Задача. Анализ саморегуляции в контексте организационных ролей: выбрать конкретную организационную роль и провести ее психологический анализ, т.е. описать структуру, компоненты, уровень и способы саморегуляции в этой роли, а также сделать выводы о ее влиянии на поведение и эффективность.

ВАРИАНТ 6

Задание 1. Регуляция состояния утомления, тревоги и волнения.

Задание 2. Определите основные принципы психогигиены в организации.

Задача. Разработать и провести эксперимент, который изучает влияние саморегуляции на эффективность организационных взаимодействий, а именно собрать, обработать и интерпретировать данные эксперимента, а также сделать выводы о влиянии саморегуляции на эффективность.

ВАРИАНТ 7

Задание 1. Кларификация, идентификация следствий, реконструкция иррациональных установок.

Задание 2. Составить примерный текст медитации для работы с состоянием дезадаптации.

Задача. Разработать программу саморазвития по саморегуляции в контексте организационных взаимодействий: определить цели, методы, этапы и критерии оценки программы, провести ее оценку.

ВАРИАНТ 8

Задание 1. Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону.

Задание 2. Определите отличия в произвольной и непроизвольной саморегуляции.

Задача. Разработать и провести исследование, которое изучает влияние саморегуляции на эффективность организационных взаимодействий, а также собрать, обработать и интерпретировать данные исследования, оформить выводы.

ВАРИАНТ 9

Задание 1. Сформулировать пять стрессовых ситуаций, связанных с организационным взаимодействием. Описать по формуле ABC возможный анализ данных ситуаций.

Задание 2. Основные правила медитативных техник релаксации.

Задача. Разработать программу саморазвития по саморегуляции для ее сотрудников: определить цели, методы, этапы и критерии оценки программы, сделать выводы.

ВАРИАНТ 10

Задание 1. Особенности аутогенной тренировки при повышенном нервно-эмоциональном напряжении.

Задание 2. Выделите общее и специфическое в методах саморегуляции.

Задача. Выбрать конкретного организационного лидера и провести его психологический анализ, используя концепции и теории саморегуляции, изученные в рамках курса. Описать структуру, компоненты, уровень и способы саморегуляции этого лидера, а также сделать выводы о ее влиянии на его эффективность и способах ее улучшения.

Критерии оценивания

Критерии оценивания	Баллы
В контрольной работе обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью. Студент показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Отчет по контрольной работе оформлен аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями.	90-100
Основные требования к контрольной работе выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях. Студент не смог обосновать оптимальность предложенного решения. Есть недостатки в оформлении отчета по контрольной работе.	80-89
В контрольной работе имеются существенные отступления от требований к оформлению. Тема освещена частично, допущены фактические ошибки в содержании, отсутствуют выводы. Отчет по контрольной работе имеет недостаточный уровень качества оформления.	66-79
Контрольная работа представлена, но задание выполнено не полностью, тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Студент проявил недостаточный уровень знаний и умений.	60-65

2.2 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля

2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний/умений

Вопросы к зачету

1. Введение в психологическую саморегуляцию и ее роль в организационных взаимодействиях.
2. Структура и компоненты психической саморегуляции.
3. Концепции психической саморегуляции в современной психологии.
4. Формирование и развитие психической саморегуляции.
5. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
6. История саморегуляции. Этапы становления саморегуляции.
7. Характеристика методов саморегуляции.
8. Психическая саморегуляция и эмоции.
9. Психическая саморегуляция и мотивация.
10. Психическая саморегуляция и когнитивные процессы.
11. Специфика использования техник самовнушения.
12. Психологические факторы, влияющие на здоровье человека
13. Психология здоровья и ее роль в организационных взаимодействиях.
14. Психологическая поддержка и реабилитация в организации.
15. Понятие стресса и его роль в организационных взаимодействиях.
16. Факторы стресса в организационных взаимодействиях.
17. Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса.
18. Копинг-ресурсы и их роль в преодолении стресса.
19. Психологическая диагностика и оценка стресса.
20. Стратегия развития стрессоустойчивого поведения.
21. Копинговые стратегии поведения при стрессе.
22. Психологическая адаптация к стрессам.
23. Источники и последствия личностного стресса.
24. Психопрофилактика стресса в организационных взаимодействиях.
25. Практические методы и инструменты психопрофилактики стресса в организационных взаимодействиях.
26. Ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания.
27. Этические вопросы саморегуляции.
28. Использование аутогенной тренировки и медитации для саморегуляции психических состояний.
29. Технология и эффективность мышечной релаксации.
30. Роль эмоций в формировании стресса.
31. Психогигиена и профилактика психических расстройств в организации.
32. Психологическая саморегуляция в контексте организационных изменений.
33. Определение психологической произвольной саморегуляции и ее связь с близкими понятиями.
34. Взгляды Л.С. Выготского, А.Р. Лурия на саморегуляцию.
35. Общая характеристика методов саморегуляции.
36. Классическая теория стресса Г. Селье и современные психологические подходы к его изучению.
37. Физиологические механизмы стресса.

38. Прямые и косвенные методы оценки стресса.
39. Стратегии поведения при стрессе.
40. Проблема адаптации и внутренняя картина жизненного пути.
41. Структурно-функциональная модель поведения человека в сложных ситуациях.
42. Определение понятия «личностный ресурс».
43. Основные задачи копинга.
44. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла).
45. Стрессоустойчивость личности.
46. Роль поисковой активности в развитии стрессоустойчивости.

2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки умений/навыки

Зачетные задания для проверки сформированности умений и навыков студентов

Демонстрационные примеры заданий

Ситуационная задача 1. Практическая отработка навыка аутогенной тренировки по И. Шульцу.

Ситуационная задача 2. Обладая способностью к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, раскройте сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов самомассажа.

Ситуационная задача 3. Демонстрируя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите алгоритм выполнения специальных двигательных и дыхательных упражнений.

Ситуационная задача 4. Демонстрируя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите технологию сенсорной репродукции образов.

Ситуационная задача 5. Обладая способностью к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите технологию идеомоторной тренировки.

Ситуационная задача 6. Применяя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите технологию нервно-мышечной релаксации.

Ситуационная задача 7. Обладая способностью к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление

психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, раскройте цель и задачи профилактики неблагоприятных функциональных состояний.

Ситуационная задача 8. Демонстрируя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, проанализируйте возможности аутогенной тренировки и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.

Ситуационная задача 9. Обладая способностью к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, опишите противопоказания к проведению аутогенной тренировки.

Ситуационная задача 10. Применяя способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности, раскройте сущность цветомузыкального воздействия на психику человека.

Критерии оценки уровня усвоения знаний, умений и навыков по результатам зачета

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи в рамках освоенного учебного материала. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. При ответе студент демонстрирует применение знаний к реальным профессиональным ситуациям. Мыслит на уровне анализа, синтеза и дает свою оценку решения проблемы, причем студент не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса и правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами в рамках освоенного учебного материала.	A	100-96	Зачтено	Повышенный уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений в рамках освоенного учебного материала. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и	A	95-91	Зачтено	

междисциплинарных связей. Умеет тесно увязывать теорию с практикой. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.				
Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Доказательно раскрыты основные положения темы. В ответах прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Правильно обосновывает принятую методику решения в рамках освоенного учебного материала. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	A	90-86	Зачтено	
Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами в рамках освоенного учебного материала. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	B	85-81	Зачтено	Базовый уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на вопросы. Показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами в рамках освоенного учебного материала. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.	C	80-76	Зачтено	
Студент демонстрирует достаточные теоретические и практические знания при ответе на вопросы. Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи в рамках освоенного учебного материала. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	C	75-71	Зачтено	
Дан недостаточно полный и развернутый ответ на вопросы. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи в рамках освоенного учебного материала. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент испытывает затруднения при указании связи теории с практикой.	D	70-66	Зачтено	Пороговый уровень сформированности компетенций
Дан неполный ответ вопросы. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений в рамках освоенного учебного материала, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	65-61	Зачтено	

<p>Дан неполный ответ на вопросы. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений в рамках освоенного учебного материала. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя</p>	Е	60	Зачтено	
<p>Студент испытывает значительные трудности в ответе на экзаменационные вопросы. Присутствует масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений в рамках освоенного учебного материала. Речь неграмотна. На дополнительные вопросы студент не отвечает.</p>	Ф	Менее 60	Не зачтено	Компетенции не сформированы

УВО «УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Психологическая саморегуляция в процессе
организационных взаимодействий»
на тему «.....»

Выполнил студент (ка) группы: _____
_____ Ф.И.О

Проверил:

Казань – 20__ г.