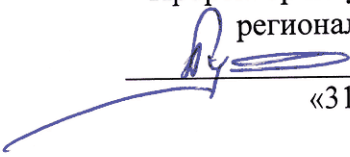


ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и
региональному развитию

В.И. Рулинский
«31» августа 2022 г.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
ИХ ДИАГНОСТИКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|--------------------------------|---|
| Укрупненная группа направлений | 37.03.01 Психологические науки |
| Направление подготовки: | 37.03.01 Психология |
| Профиль: | Психология организационно-управленческой деятельности |

Разработали: кандидат психологических наук, доцент Осипова В.В.
Банная С.А.

| № пп | На учебный год | ОДОБРЕНО на заседании кафедры | | УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой | |
|------|----------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|
| | | Протокол | Дата | Подпись | Дата |
| 1 | 2022 - 2023 | № 1 | «31» августа 2022 г. | | «31» августа 2022 г. |
| 2 | 20__ - 20__ | № | «__» __ 20__ г. | | «__» __ 20__ г. |
| 3 | 20__ - 20__ | № | «__» __ 20__ г. | | «__» __ 20__ г. |
| 4 | 20__ - 20__ | № | «__» __ 20__ г. | | «__» __ 20__ г. |

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. №946, дисциплина «Функциональные состояния в профессиональной деятельности и их диагностика» входит в состав вариативных дисциплин. Данная дисциплина, в соответствии с учебным планом института, является дисциплиной по выбору.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Функциональные состояния в профессиональной деятельности и их диагностика» включает 25 тем. Темы объединены в пять дидактических единиц: «Функциональное состояние. Виды функционального состояния», «Факторы функционального состояния. Статистические показатели функционального состояния», «Диагностика функциональных состояний», «Психофизиологический отбор, психофизиологическая подготовка, психофизиологическая реабилитация», «Экстремальные состояния и стресс».

Цель изучения дисциплины: сформировать у студентов знания о структуре функционального состояния, его видах, методах диагностики и значении для профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- изучить психологические и физиологические факторы, определяющие функциональное состояние;
- изучить пределы нормы оптимальных функциональных показателей;
- научить студентов проводить диагностику функционального состояния с помощью аппаратно-программного средства;
- сформировать у студентов представления о методах психофизиологического отбора, реабилитации, постоянного самоконтроля и саморегуляции функционального состояния.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

Освоение дисциплины «Функциональные состояния в профессиональной деятельности и их диагностика» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

Овладеть компетенциями:

ПК-6 Способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности.

ПК-14 Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ПК-6 - способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности.

Иметь представление:

- о целях и научно обоснованных средствах практической работы в области социально-психологического консультирования, диагностики и социально-психологического тренинга;

- о профессиональной позиции психолога-консультанта;

- о содержании и технологиях ведения социально-психологического тренинга;

Знать:

- основы проведения социально-психологической диагностики;

- основы проведения социально-психологического мониторинга;

- основы комплексной диагностики особенностей профессиональной ориентированности учащихся;

- основы социально-психологического консультирования;

- сущность социально-психологического тренинга;

- особенности групповой динамики в группах разного типа;

Уметь:

- планировать, организовывать и проводить социально-психологическую диагностику;

- осуществлять мониторинг развития учащихся в процессе образования;

- осуществлять диагностический анализ профориентированности учащихся;

- применять базовые приемы социально-психологического консультирования;

- устанавливать контакт с клиентом в ситуации консультирования;

- выбирать, модифицировать и адекватно использовать в профессиональной деятельности тренинговые упражнения.

Владеть:

- технологиями социально-психологической диагностики и мониторинга;

- основными средствами психологического консультирования;

- навыками разработки и проведения тренинговых упражнений;

Приобрести опыт деятельности:

- применения основных методов объективной диагностики социально-психологических особенностей личности и группы;

- обработки данных и интерпретации результатов социально-психологической диагностики личности и группы;

- использования в своей профессиональной деятельности основных технологий консультирования и тренинговой работы.

ПК-14 Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

Иметь представление:

- о современных подходах к определению и изучению социально-психологических феноменов в малом социальном сообществе;

- об основных областях применения методов диагностики феноменов групповой дифференциации в социальных контактных группах;

- о перспективах развития социальной психологии малых групп.

Знать:

- понятийный аппарат социальной психологии малых групп;

- современные социально-психологические теории и концепции группового дифференцирования;

- признаки, характеристики, особенности основных психологических феноменов социальных контактных сообществах;

- способы сравнительного анализа западных и отечественных подходов к

изучению интрагрупповых явлений и процессов;

- основы эмпирического исследования малой группы;
- методы, методики, приемы изучения и воздействия в рамках социальной психологии малых групп;
- современные подходы к анализу проблемы интрагруппового структурирования;
- социально-психологические методы и методические приемы исследования процессов групповой дифференциации;

Уметь:

- анализировать теоретические, методологические и методические основы социально-психологического исследования процессов группового дифференцирования;
- планировать и исследовать статусно-ролевые отношения и особенности интрагруппового структурирования контактных сообществ;
- подбирать и адекватно применять методы, методики, приемы диагностики и воздействия в малых контактных группах разного типа;
- правильно анализировать исследуемые социально-психологические феномены и адекватно интерпретировать экспериментальные данные;
- правильно оформлять результаты научного труда в виде научной статьи и устной презентации;
- организовать и проводить психологические игры, тренинги, направленные на развитие малых групп.

Владеть:

- способами научного критического анализа внутригрупповых явлений и процессов;
- современными технологиями изучения социальных феноменов и методами психологического воздействия в малых группах;
- навыками комплексного социально-психологического исследования процессов групповой дифференциации в учебно-воспитательном учреждении, организации, на предприятии и т.д.

Приобрести опыт:

- в сфере анализа конкретных ситуаций взаимодействия представителей малых групп;
- принимая участие в подготовке программы исследования процессов групповой дифференциации в группах разного типа;
- в сфере повышения профессиональной квалификации, совершенствования навыков психологической работы в малых контактных группах.

4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРНО-ЛОГИЧЕСКОЙ СХЕМЕ

Для изучения дисциплины, необходимы знания и умения из дисциплин, изучаемых ранее по учебному плану:

1. Общая психология.
2. Психодиагностика.
3. Практикум по психодиагностике.
4. Общий психологический практикум.

Согласно учебному плану, дисциплина «Функциональные состояния в профессиональной деятельности и их диагностика» изучается в 7 семестре 4 курса при очной форме обучения, в 9 семестре 5 курса при заочной (4 года 6 месяцев) форме обучения и в 10 семестре 5 курса при очно-заочной и заочной (5 лет) формах обучения.

Компетенции, знания и умения, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.) | Семестр |
|--|--|---------|
| | | 7 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 4 (144) | 4 (144) |
| Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них: | 54 | 54 |
| - лекции (Л) | 18 | 18 |
| - семинарские занятия (СЗ) | - | - |
| - практические занятия (ПЗ) | 36 | 36 |
| - лабораторные занятия (ЛЗ) | - | - |
| Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе: | 90 | 90 |
| - курсовая работа (проект) | | |
| - контрольная работа | | |
| - доклад (реферат) | | |
| - расчетно-графическая работа | | |
| Вид промежуточной аттестации | экзамен | экзамен |

очно-заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.) | Семестр |
|--|--|---------|
| | | 10 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 4 (144) | 4 (144) |
| Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них: | 48 | 48 |
| - лекции (Л) | 16 | 16 |
| - семинарские занятия (СЗ) | | |
| - практические занятия (ПЗ) | 32 | 32 |
| - лабораторные занятия (ЛЗ) | | |
| Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе: | 96 | 96 |
| - курсовая работа (проект) | | |
| - контрольная работа | | |
| - доклад (реферат) | | |
| - расчетно-графическая работа | | |
| Вид промежуточной аттестации | экзамен | экзамен |

заочная форма обучения (5 лет)

| Вид учебной работы | Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.) | Семестр |
|--|--|---------|
| | | 10 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 4 (144) | 4 (144) |
| Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них: | 24 | 24 |
| - лекции (Л) | 10 | 10 |
| - семинарские занятия (СЗ) | | |

| | | |
|---|---------|---------|
| - практические занятия (ПЗ) | 14 | 14 |
| - лабораторные занятия (ЛЗ) | | |
| Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе: | 120 | 120 |
| - курсовая работа (проект) | | |
| - контрольная работа | | |
| - доклад (реферат) | | |
| - расчетно-графическая работа | | |
| Вид промежуточной аттестации | экзамен | экзамен |

заочная форма обучения (4 года 6 месяцев)

| Вид учебной работы | Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.) | Семестр |
|--|--|---------|
| | | 9 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 4 (144) | 4 (144) |
| Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них: | 24 | 24 |
| - лекции (Л) | 10 | 10 |
| - семинарские занятия (СЗ) | | |
| - практические занятия (ПЗ) | 14 | 14 |
| - лабораторные занятия (ЛЗ) | | |
| Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе: | 120 | 120 |
| - курсовая работа (проект) | | |
| - контрольная работа | | |
| - доклад (реферат) | | |
| - расчетно-графическая работа | | |
| Вид промежуточной аттестации | экзамен | экзамен |

6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

| № Д Е | Наименование модуля (дидактические единицы) | № п.п. | Тема | Перечень планируемых результатов обучения (ПРО) |
|-------|--|--------|---|---|
| 1 | Функциональное состояние. Виды функционального состояния | 1 | Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье | ПК-6 ПК-14 |
| | | 2 | Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации | |
| | | 3 | Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса | |
| | | 4 | Монотония. Сон | |

| | | | | |
|---|---|----|--|---------------|
| | | 5 | Гипнотическое состояние | |
| 2 | Факторы функционального состояния. Статистические показатели функционального состояния | 6 | Системные механизмы функционального состояния | ПК-6 ПК-14 |
| | | 7 | Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния | |
| | | 8 | Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния | |
| | | 9 | Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния | |
| | | 10 | Уровень активации ЦНС | |
| 3 | Диагностика функциональных состояний | 11 | Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния | ПК-6 ПК-14 |
| | | 12 | Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции | |
| | | 13 | Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы | |
| | | 14 | Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям | |
| | | 15 | Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма | |
| 4 | Психофизиологический отбор, психофизиологическая подготовка, психофизиологическая реабилитация | 16 | Психофизиологический отбор | ПК-6 ПК-14 |
| | | 17 | Психофизиологическая подготовка | |
| | | 18 | Психофизиологическая реабилитация | |
| | | 19 | Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | |
| | | 20 | Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | |
| 5 | Экстремальные состояния и стресс | 21 | Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности | ПК-6 ПК-14 |
| | | 22 | Абсолютная и относительная экстремальность | |
| | | 23 | Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию | |
| | | 24 | Соотнесение понятий | |

| | | | | |
|--|--|----|---|--|
| | | | экстремального состояния, психической напряженности и стресса | |
| | | 25 | Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса | |

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма обучения

| № п.п . | Темы дисциплины | Трудоемкость | Лекции | ЛР | СЗ | ПЗ | СРС |
|---------|--|--------------|--------|----|----|----|-----|
| 1 | Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье | 4,5 | 0,5 | | | 1 | 3 |
| 2 | Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации | 4,5 | 0,5 | | | 1 | 3 |
| 3 | Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса | 4,5 | 0,5 | | | 1 | 3 |
| 4 | Монотония. Сон | 4,5 | 0,5 | | | 1 | 3 |
| 5 | Гипнотическое состояние | 4,5 | 0,5 | | | 1 | 3 |
| 6 | Системные механизмы функционального состояния | 4,5 | 0,5 | | | 1 | 3 |
| 7 | Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния | 5 | 1 | | | 1 | 3 |
| 8 | Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния | 5 | 1 | | | 1 | 3 |
| 9 | Система эндогенного поощрения как фактор | 5 | 1 | | | 1 | 3 |

| | | | | | | | |
|----|--|-----|-----|--|--|---|---|
| | функционального состояния | | | | | | |
| 10 | Уровень активации ЦНС | 5 | 1 | | | 1 | 3 |
| 11 | Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния | 6 | 1 | | | 1 | 4 |
| 12 | Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции | 6 | 1 | | | 1 | 4 |
| 13 | Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы | 7 | 1 | | | 2 | 4 |
| 14 | Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям | 7 | 1 | | | 2 | 4 |
| 15 | Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма | 7 | 1 | | | 2 | 4 |
| 16 | Психофизиологический отбор | 7 | 1 | | | 2 | 4 |
| 17 | Психофизиологическая подготовка | 7 | 1 | | | 2 | 4 |
| 18 | Психофизиологическая реабилитация | 6,5 | 0,5 | | | 2 | 4 |
| 19 | Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | 6,5 | 0,5 | | | 2 | 4 |
| 20 | Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | 6,5 | 0,5 | | | 2 | 4 |
| 21 | Понятие экстремальности и | 6,5 | 0,5 | | | 2 | 4 |

| | | | | | | | |
|---------------|---|------------|-----------|--|--|-----------|-----------|
| | экстремальных условий деятельности | | | | | | |
| 22 | Абсолютная и относительная экстремальность | 6,5 | 0,5 | | | 2 | 4 |
| 23 | Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию | 6,5 | 0,5 | | | 2 | 4 |
| 24 | Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса | 5,5 | 0,5 | | | 1 | 4 |
| 25 | Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса | 5,5 | 0,5 | | | 1 | 4 |
| Итого: | | 144 | 18 | | | 36 | 90 |

очно-заочная форма обучения

| № п.п | Темы дисциплины | Трудоемкость | Лекции | ЛР | СЗ | ПЗ | СРС |
|-------|---|--------------|--------|----|----|----|-----|
| 1 | Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье | 7,5 | 0,5 | | | 2 | 5 |
| 2 | Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации | 7,5 | 0,5 | | | 2 | 5 |
| 3 | Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса | 7,5 | 0,5 | | | 2 | 5 |
| 4 | Монотония. Сон | 7,5 | 0,5 | | | 2 | 5 |
| 5 | Гипнотическое состояние | 7,5 | 0,5 | | | 2 | 5 |
| 6 | Системные механизмы функционального состояния | 7,5 | 0,5 | | | 2 | 5 |
| 7 | Вегетативная регуляция автоматических | 7,5 | 0,5 | | | 2 | 5 |

| | | | | | | | |
|----|--|-----|-----|--|--|---|---|
| | жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния | | | | | | |
| 8 | Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния | 6,5 | 0,5 | | | 1 | 5 |
| 9 | Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния | 6,5 | 0,5 | | | 1 | 5 |
| 10 | Уровень активации ЦНС | 7 | 1 | | | 1 | 5 |
| 11 | Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния | 7 | 1 | | | 1 | 5 |
| 12 | Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции | 7 | 1 | | | 1 | 5 |
| 13 | Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы | 7 | 1 | | | 1 | 5 |
| 14 | Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям | 7 | 1 | | | 1 | 5 |
| 15 | Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма | 7 | 1 | | | 1 | 5 |
| 16 | Психофизиологический отбор | 7 | 1 | | | 1 | 5 |
| 17 | Психофизиологическая подготовка | 6,5 | 0,5 | | | 1 | 5 |
| 18 | Психофизиологическая реабилитация | 6,5 | 0,5 | | | 1 | 5 |
| 19 | Самоконтроль | 6,5 | 0,5 | | | 1 | 5 |

| | | | | | | | |
|---------------|---|------------|-----------|--|--|-----------|------------|
| | функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | | | | | | |
| 20 | Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | 6,5 | 0,5 | | | 1 | 5 |
| 21 | Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности | 5,5 | 0,5 | | | 1 | 4 |
| 22 | Абсолютная и относительная экстремальность | 5,5 | 0,5 | | | 1 | 4 |
| 23 | Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию | 5,5 | 0,5 | | | 1 | 4 |
| 24 | Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса | 5,5 | 0,5 | | | 1 | 4 |
| 25 | Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса | 5,5 | 0,5 | | | 1 | 4 |
| Итого: | | 144 | 16 | | | 32 | 120 |

заочная форма обучения

| № п.п | Темы дисциплины | Трудоемкость | Лекции | ЛР | СЗ | ПЗ | СРС |
|-------|---|--------------|--------|----|----|----|-----|
| 1 | Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье | 6 | 1 | | | | 5 |
| 2 | Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации | 6 | 1 | | | | 5 |
| 3 | Стресс. Функциональные и | 6 | 1 | | | | 5 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|---|
| | регуляторные возможности человека в условиях стресса | | | | | | |
| 4 | Монотония. Сон | 6 | 1 | | | | 5 |
| 5 | Гипнотическое состояние | 6 | 1 | | | | 5 |
| 6 | Системные механизмы функционального состояния | 6 | 1 | | | | 5 |
| 7 | Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния | 6 | 1 | | | | 5 |
| 8 | Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния | 6 | 1 | | | | 5 |
| 9 | Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния | 6 | 1 | | | | 5 |
| 10 | Уровень активации ЦНС | 6 | 1 | | | | 5 |
| 11 | Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния | 5 | | | | | 5 |
| 12 | Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции | 6 | | | | 1 | 5 |
| 13 | Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы | 6 | | | | 1 | 5 |
| 14 | Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям | 6 | | | | 1 | 5 |
| 15 | Диагностика | 6 | | | | 1 | 5 |

| | | | | | | | |
|---------------|---|------------|-----------|--|--|-----------|------------|
| | функциональных состояний по параметрам сердечного ритма | | | | | | |
| 16 | Психофизиологический отбор | 6 | | | | 1 | 5 |
| 17 | Психофизиологическая подготовка | 6 | | | | 1 | 5 |
| 18 | Психофизиологическая реабилитация | 6 | | | | 1 | 5 |
| 19 | Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | 6 | | | | 1 | 5 |
| 20 | Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | 6 | | | | 1 | 5 |
| 21 | Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности | 5 | | | | 1 | 4 |
| 22 | Абсолютная и относительная экстремальность | 5 | | | | 1 | 4 |
| 23 | Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию | 5 | | | | 1 | 4 |
| 24 | Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса | 5 | | | | 1 | 4 |
| 25 | Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса | 5 | | | | 1 | 4 |
| Итого: | | 144 | 10 | | | 14 | 120 |

8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине «Функциональные состояния в профессиональной деятельности и их диагностика».

Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

при очной и очно-заочной формах обучения:

1. Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье.
2. Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации.
3. Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса.
4. Монотония. Сон.
5. Гипнотическое состояние.
6. Системные механизмы функционального состояния.
7. Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния.
8. Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния.
9. Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния.
10. Уровень активации ЦНС.
11. Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния.
12. Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции.
13. Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы.
14. Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям.
15. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма.
16. Психофизиологический отбор.
17. Психофизиологическая подготовка.
18. Психофизиологическая реабилитация.
19. Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.
20. Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.
21. Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности.
22. Абсолютная и относительная экстремальность.
23. Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию.
24. Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса.
25. Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса.

при заочной форме обучения:

1. Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции.
2. Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы.
3. Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям.
4. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма.
5. Психофизиологический отбор.
6. Психофизиологическая подготовка.
7. Психофизиологическая реабилитация.
8. Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации

человека-оператора.

9. Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.

10. Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности.

11. Абсолютная и относительная экстремальность.

12. Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию.

13. Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса.

14. Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса.

10. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

11.1 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;

- подготовка к экзамену в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;

- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- Оценочные материалы.

11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП (дисциплины)

Тематическая структура дисциплины

| № Д Е | Наименование модуля (дидактически е единицы) | № п.п. | Тема | Перечень планируемых результатов обучения (ПРО) |
|--------------|---|---------------|-------------|--|
|--------------|---|---------------|-------------|--|

| | | | | |
|---|---|----|--|---------------|
| 1 | Функциональное состояние. Виды функционального состояния | 1 | Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье | ПК-6 ПК-14 |
| | | 2 | Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации | |
| | | 3 | Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса | |
| | | 4 | Монотония. Сон | |
| | | 5 | Гипнотическое состояние | |
| 2 | Факторы функционального состояния. Статистические показатели функционального состояния | 6 | Системные механизмы функционального состояния | ПК-6 ПК-14 |
| | | 7 | Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния | |
| | | 8 | Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния | |
| | | 9 | Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния | |
| | | 10 | Уровень активации ЦНС | |
| 3 | Диагностика функциональных состояний | 11 | Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния | ПК-6 ПК-14 |
| | | 12 | Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции | |
| | | 13 | Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы | |
| | | 14 | Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям | |
| | | 15 | Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма | |
| 4 | Психофизиологический отбор, психофизиологическая подготовка, психофизиологическая реабилитация | 16 | Психофизиологический отбор | ПК-6 ПК-14 |
| | | 17 | Психофизиологическая подготовка | |
| | | 18 | Психофизиологическая реабилитация | |
| | | 19 | Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | |
| | | 20 | Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | |

| | | | | |
|---|---|----|---|---------------|
| | | | | |
| 5 | Экстремальны е состояния и стресс | 21 | Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности | ПК-6 ПК-14 |
| | | 22 | Абсолютная и относительная экстремальность | |
| | | 23 | Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию | |
| | | 24 | Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса | |
| | | 25 | Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса | |

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| № пп | Компетенция | Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине | |
|------|-------------|--|--------------|
| | | Вопросы для экзамена | Тестирование |
| 1 | ПК-6 | + (1-50 вопросы) | + |
| 2 | ПК-14 | + (1-50 вопросы) | + |

12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

12.3.1. Вопросы и задания для экзамена

При оценке знаний на экзамене учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

| № пп | Оценка | Шкала |
|------|---------|---|
| 1 | Отлично | Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу. |
| 2 | Хорошо | Студент должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически |

| | | |
|---|---------------------|--|
| | | стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу. |
| 3 | Удовлетворительно | Студент должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу. |
| 4 | Неудовлетворительно | Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу. |
| 5 | Зачтено | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». |
| 6 | Не зачтено | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно». |

12.3.2. Тестирование

| № пп | Оценка | Шкала |
|------|---------------------|--|
| 1 | Отлично | Количество верных ответов в интервале: 71-100% |
| 2 | Хорошо | Количество верных ответов в интервале: 56-70% |
| 3 | Удовлетворительно | Количество верных ответов в интервале: 41-55% |
| 4 | Неудовлетворительно | Количество верных ответов в интервале: 0-40% |
| 5 | Зачтено | Количество верных ответов в интервале: 41-100% |
| 6 | Не зачтено | Количество верных ответов в интервале: 0-40% |

12.4. Типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

12.4.1. Вопросы для экзамена

1. Дайте определение понятию «функциональное состояние». Покажите психофизиологическую природу функционального состояния.

2. Какое значение имеет функциональное состояние для профессиональной деятельности (в учебной, операторской деятельности, хирургии и спорте высоких достижений)?

3. Покажите связь функционального состояния с физическим, психическим и психологическим здоровьем.

4. Покажите объективные характеристики состояний спокойного и активного бодрствования.
5. Дайте определение понятию «сенситизация». Покажите психофизиологическую основу состояния сенситизации.
6. Характерные поведенческие признаки сенситизации.
7. Методы снижения сенситизации.
8. Дайте определение понятию «монотония». Какие условия способствуют возникновению монотонии?
9. От чего зависит устойчивость к монотонии?
10. Стресс как эволюционно сформированный адаптационный синдром.
11. Информационные и эмоциональные факторы, обуславливающие возникновение стресса.
12. Гормональное обеспечение стрессовых состояний.
13. Виды стресса. Стадии стресса.
14. Зависимость стрессоустойчивости от свойств нервной системы.
15. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса.
16. Сон как функциональное состояние и особое состояние сознания. Какие информационные процессы происходят во время сна?
17. Опишите объективные характеристики медленноволновой и быстроволновой стадии сна, их значение для оптимизации функционального состояния.
18. Покажите системные механизмы функционального состояния.
19. Опишите строение и функции системы неспецифической активации мозга.
20. Опишите строение и функции системы специфической активации мозга.
21. Покажите связь систем активации мозга с вегетативным контуром регуляции.
22. Какие отделы вегетативной нервной системы участвуют в регуляции сердечного ритма и в каких взаимоотношениях они находятся между собой?
23. Какие автоматические жизнеобеспечивающие системы функционируют в организме?
24. Каким образом изменяется сердечный ритм и функциональное состояние в целом во время информационной нагрузки?
25. Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния.
26. От чего зависит уровень активации ЦНС ?
27. Каким образом можно определить уровень активации ЦНС?
28. Покажите роль уровня активации ЦНС в профессиональной деятельности.
29. Какие аппаратно-программные средства используются для диагностики функционального состояния?
30. Какие условия необходимы для проведения диагностики функционального состояния?
31. Какую информацию можно извлечь из анализа кардиоинтервалов?
32. Укажите верхние и нижние границы нормы частоты сердечных сокращений и вариативности сердечного ритма.
33. Что отражают статистические показатели сердечного ритма?
34. О чем свидетельствуют тахикардия, брадикардия, аритмия?
35. Какие структуры мозга участвуют в простой зрительно-моторной реакции?
36. Какие структуры мозга участвуют в сложной зрительно-моторной реакции?
37. О чем свидетельствует время простой зрительно-моторной реакции?
38. О чем свидетельствует время сложной зрительно-моторной реакции?
39. О чем свидетельствует ошибочные действия, опережение и пропуски сигналов?
40. Опишите функциональную систему, складывающуюся во время выполнения простой зрительно-моторной реакции.

41. Опишите функциональную систему, складывающуюся во время выполнения сложной зрительно-моторной реакции.
42. Укажите амплитудно-временные характеристики основных ритмов мозга.
43. Какие индивидуальные особенности имеет человек с мономорфным типом альфа-волн?
44. Какие индивидуальные особенности имеет человек с быстрым вариантом затылочного альфа-ритма?
45. О чем свидетельствует тип ЭЭГ с диффузными бета-волнами, при которых альфа-ритм не выражен?
46. Опишите основные принципы психофизиологического отбора.
47. Опишите основные принципы психофизиологической подготовки.
48. Опишите комплекс приемов, методов и средств для восстановления оптимального функционального состояния.
49. Опишите две основные стратегии реабилитации.
50. Самоконтроль и коррекция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора к новым условиям деятельности.

12.4.2. Банк тестовых заданий

Тематическая структура дисциплины

| № Д Е | Наименование модуля (дидактические единицы) | № п.п. | Тема | Перечень планируемых результатов обучения (ПРО) |
|-------|---|--------|--|---|
| 1 | Функциональное состояние. Виды функционального состояния | 1 | Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье | ПК-6 ПК-14 |
| | | 2 | Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации | |
| | | 3 | Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса | |
| | | 4 | Монотония. Сон | |
| | | 5 | Гипнотическое состояние | |
| 2 | Факторы функционального состояния. Статистические показатели функционального состояния | 6 | Системные механизмы функционального состояния | ПК-6 ПК-14 |
| | | 7 | Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния | |
| | | 8 | Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния | |
| | | 9 | Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния | |
| | | 10 | Уровень активации ЦНС | |

| | | | | |
|---|--|----|--|---------------|
| 3 | Диагностика функциональных состояний | 11 | Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния | ПК-6 ПК-14 |
| | | 12 | Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции | |
| | | 13 | Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы | |
| | | 14 | Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям | |
| | | 15 | Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма | |
| 4 | Психофизиологический отбор, психофизиологическая подготовка, психофизиологическая реабилитация | 16 | Психофизиологический отбор | ПК-6 ПК-14 |
| | | 17 | Психофизиологическая подготовка | |
| | | 18 | Психофизиологическая реабилитация | |
| | | 19 | Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | |
| | | 20 | Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора | |
| 5 | Экстремальные состояния и стресс | 21 | Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности | ПК-6 ПК-14 |
| | | 22 | Абсолютная и относительная экстремальность | |
| | | 23 | Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию | |
| | | 24 | Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса | |
| | | 25 | Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса | |

Содержание тестовых материалов

1. Задание

Цель профориентации – это:

знакомство школьников с профессиональными учебными заведениями и предприятиями города для последующего выбора карьеры

изучение профконсультантом индивидуально – психологических особенностей, учащихся для подбора подходяще профессии каждому из них

обучение школьников самостоятельному, осознанному выбору карьеры

формирование у учащихся представлений об особенностях различных профессий

2. Задание

Психолог-профконсультант:

составляет медицинские заключения учащихся в соответствии с выбранной ими профессией

обучает осознанному, самостоятельному выбору карьеры

выбирает каждому учащемуся наиболее подходящую для него профессию

дает конкретные советы учащимся относительно выбранной ими профессии

3. Задание

Должность – это:

профессия

специальность

призвание

служебная обязанность

4. Задание

Профессия-это:

род трудовой деятельности

вид занятия в рамках трудовой деятельности

служебная обязанность

наивысшая степень соответствия конкретного человека и его деятельности

5. Задание

Учитель начальных классов – это:

профессия

специальность

должность

призвание

6. Задание

Безработными признаются:

лица, не достигшие 16 лет

инвалиды 1 и 2 группы

лица, отказавшиеся в Центре занятости населения от 2-х вариантов подходящей работы в течение 10 дней

трудоспособные граждане, не имеющие работы и заработка, зарегистрированные в центре занятости населения как ищущие работу

7. Задание

Учащемуся с интеллектуальным типом личности более подходит профессия:

программиста

бухгалтера

коммерсанта

брокера

8. Задание

Для усидчивого, исполнительного, дисциплинированного человека, отдающего предпочтение четко сформулированным действиям, наиболее подходящей будет

профессия:

художника

журналиста

парикмахера

корректора

9. Задание

Учащемуся со стандартным профессиональным типом личности более подходит профессия:

военного

учителя

геолога

фотографа

10. Задание

Руководить людьми легче человеку, имеющему темперамент:

сангвиника

холерика

флегматика

меланхолика

11. Задание

Работу, требующую высокой чувствительности, легче выполнять:

холерика

флегматику

сангвинику

меланхолику

12. Задание

С работой, требующей тонких ручных умений, высокой точности легче справиться:

холерика

флегматику

сангвинику

меланхолику

13. Задание

Работа, требующая подвижности, частой смены обстановки, меньше всего подходит:

холерика

флегматику

сангвинику

меланхолику

14. Задание

Для меланхоликов в профессии врача неудачной будет специализация:

терапевта

хирурга

окулиста

фтизиатра

15. Задание

Для учащегося, предпочитающего профессию типа «человек-техника», наиболее пригодна работа:

кассира

оператора ПК

механика

секретарь-машинистка

16. Задание

Профессия «бухгалтер» относится к типу:

«человек - человек»

«человек - художественный образ»

«человек - техника»

«человек - знаковая система»

17. Задание

Специального профессионального отбора требует профессия:

геолога

летчика

следователя

журналиста

18. Задание

Для успешного выбора профессии необходимо:

учесть потребности общества в данной профессии

принять решение по совету родственников

ориентироваться на содержание будущей деятельности, соотнеся

ее со своими возможностями

связать будущую деятельность с самым любимым школьным

предметом

19. Задание

Для успеха в деятельности наиболее существенной причиной выбора профессии является:

романтичность

высокая зарплата

хорошие условия труда

заинтересованность в деле

20. Задание

Для успешной карьеры, кроме знания своего дела, наиболее существенным является:

умение устанавливать и поддерживать отношения с людьми

наличие соответствующего темперамента

хорошие бытовые условия

внешние данные

21. Задание

Возвращение к онтогенетически более ранним, инфантильным стратегиям поведения называется:

отрицанием

регрессией

вытеснением

подавлением

22. Задание

Суть проекции заключается:

в приписывании другим людям собственных чувств

в ориентации поведения на доступную цель

в отрицании реальных фактов

в выборе поведения, противоположного подавленному

23. Задание

Принято считать, что наиболее адекватным способом психической защиты является:

- проекция
- вытеснение
- сублимация**
- подавление

24. Задание

Только поведение, поддающееся наблюдению, может быть описано объективно, по мнению:

- гештальтистов
- фрейдистов
- бихевиористов**
- когнитивистов

25. Задание

Поведение человека в проблемной ситуации, базирующееся на переборе «слепых» двигательных проб, лишь случайно приводящих к успеху, объяснил(а):

- психология сознания
- гештальтпсихология
- бихевиоризм**
- психоанализ

12.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

1. Инструкция по проведению тестирования (доступна в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).
2. Демонстрационные варианты компьютерного тестирования (доступны во внутренней информационной сети вуза в учебных кабинетах с компьютерной техникой).

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гладышев Ю.В. Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие / Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 283 с. — ISBN 978-5-4497-1185-4. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108242.html> (дата обращения: 17.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Мактамкулова Г.А. Психология профессиональной деятельности: курс лекций / Мактамкулова Г.А., Бунькова И.П. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 66 с. — ISBN 978-5-88247-863-5. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83187.html> (дата обращения: 17.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии: учебник / Николаева Е.И. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 623 с. — ISBN 978-5-4486-0833-9. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88212.html> (дата обращения: 17.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии [Электронный ресурс]/ Адлер А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36496.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности. Профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 332 с. — 978-5-7410-1663-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71295.html>
3. Ковалев А.Н. Педагогика и психология в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для бакалавриата / А.Н. Ковалев, В.П. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Академии Генеральной прокуратуры РФ, 2014. — 104 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65504.html>
4. Манухина С.Ю. Основы практической психологии [Электронный ресурс]: хрестоматия. Учебно-методический комплекс/ Манухина С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11045.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека [Электронный ресурс]/ А.Ю. Акимова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2014.— 352 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51929.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Милорадова Н.Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов магистратуры, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент/ Милорадова Н.Г., Ишков А.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016.— 109 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54678.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Пахальян В.Э. Практическая психология. Введение [Электронный ресурс]/ Пахальян В.Э.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 198 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29297.html>.— ЭБС «IPRbooks»
8. Психологические основы профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: хрестоматия/ Ю.Я. Голиков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 855 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7465.html>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: хрестоматия/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2012.— 800 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14646.html>.— ЭБС «IPRbooks»
10. Социальное взаимодействие в учебной и профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Д. Ишков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2017. — 129 с. — 978-5-7264-1445-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60774.html>
11. Степанов В.Г. Профориентация. Функциональная асимметрия мозга и выбор профессии [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В.Г. Степанов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, 2017. — 448 с. — 978-5-8291-2546-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36505.html>
12. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / В.Г. Маралов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2017. — 191 с. — 978-5-8291-2552-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36595.html>

13. Щербинина, О.А. Психические состояния человека в профессиональной деятельности: учебно-методическое пособие / О.А. Щербинина, Т.А. Болдырева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 109 с. — ISBN 978-5-7410-1768-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78827.html> (дата обращения: 01.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?
2. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>
3. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Функциональные состояния в профессиональной деятельности и их диагностика» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, осуществляется в виде лекционных и практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить лекционные материалы и другие источники (учебники и учебно-методические пособия), подготовиться к ответам на контрольные вопросы и выполнить тестовые задания.

Дисциплина «Функциональные состояния в профессиональной деятельности и их диагностика» включает 25 тем.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

очная и очно-заочная формы обучения

1. Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье.
2. Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации.
3. Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса.
4. Монотония. Сон.
5. Гипнотическое состояние.
6. Системные механизмы функционального состояния.
7. Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния.
8. Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния.
9. Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния.
10. Уровень активации ЦНС.
11. Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния.
12. Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции.
13. Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы.
14. Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям.
15. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма.

16. Психофизиологический отбор.
17. Психофизиологическая подготовка.
18. Психофизиологическая реабилитация.
19. Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.
20. Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.
21. Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности.
22. Абсолютная и относительная экстремальность.
23. Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию.
24. Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса.
25. Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса.

заочная форма обучения

1. Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье.
2. Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации.
3. Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса.
4. Монотония. Сон.
5. Гипнотическое состояние.
6. Системные механизмы функционального состояния.
7. Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния.
8. Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния.
9. Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния.
10. Уровень активации ЦНС.

Лекция – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

Базовые рекомендации:

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;

- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;
- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;
- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателей. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное - не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») - это скорее,

признак «пациента», чем специалиста.

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

при очной и очно-заочной формах обучения:

1. Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье.
2. Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации.
3. Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса.
4. Монотония. Сон.
5. Гипнотическое состояние.
6. Системные механизмы функционального состояния.
7. Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния.
8. Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния.
9. Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния.
10. Уровень активации ЦНС.
11. Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния.
12. Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции.
13. Диагностика функционального состояния по параметрам

электроэнцефалограммы.

14. Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям.

15. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма.

16. Психофизиологический отбор.

17. Психофизиологическая подготовка.

18. Психофизиологическая реабилитация.

19. Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.

20. Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.

21. Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности.

22. Абсолютная и относительная экстремальность.

23. Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию.

24. Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса.

25. Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса.

при заочной форме обучения:

1. Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции.

2. Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы.

3. Диагностика функционального состояния по вызванным потенциалам мозга и другим показателям.

4. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма.

5. Психофизиологический отбор.

6. Психофизиологическая подготовка.

7. Психофизиологическая реабилитация.

8. Самоконтроль функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.

9. Саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.

10. Понятие экстремальности и экстремальных условий деятельности.

11. Абсолютная и относительная экстремальность.

12. Адекватные и неадекватные формы ответа на экстремальную ситуацию.

13. Соотнесение понятий экстремального состояния, психической напряженности и стресса.

14. Классическая теория Г.Селье и ее развитие в психологии. Когнитивная модель стресса Р.Лазаруса.

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу.

Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

При подготовке к практическому занятию:

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;
- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы.

В процессе работы на практическом занятии:

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;
- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;
- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;
- после практического занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?
3. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>

15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Компьютерная и офисная техника.
2. Мультимедиа-проектор.
3. Телевизор.

| | |
|---|--|
| Кабинет психологического практикума № 101 | 3 стола, 8 стульев, 1 диван, 1 маркерная доска, телевизор, DVD, 1 ПК, 1 принтер, вешалка напольная - 1 |
|---|--|

Рабочую программу дисциплины составили:

Осипова Виктория Викторовна кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психологии» Частного образовательного учреждения высшего образования «Брянский институт управления и бизнеса».

Банная Светлана Александровна, старший преподаватель кафедры «Психологии» дисциплин Частного образовательного учреждения высшего образования «Брянский институт управления и бизнеса».

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Психологии»:

протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Проректор по учебной работе и региональному развитию _____ /Рулинский В.И./