

АННОТАЦИЯ

дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 «Саморегуляция функциональных состояний»
Направление подготовки «37.03.02 Конфликтология (уровень бакалавриата)».
Форма обучения – очно-заочная

Объем трудоемкости: 3 зачетные единицы (108 часов, из них: 18 ч. – практических; 0,2 ч. – ИКР; 89,8 ч. – самостоятельной работы).

Цель освоения дисциплины. В соответствии с ФГОС ВО целью изучения дисциплины «Саморегуляция функциональных состояний» является: знакомство студентов с основными положениями психофизиологии функциональных состояний человека, обучение навыкам организации системы управления ресурсами личности с учетом требований психофизиологии, освоение технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанной на умении регулировать функциональное состояние личности.

Задачи дисциплины. В соответствии с ФГОС ВО задачи дисциплины:

– изучение психофизиологических, психологических и социально-психологических свойств человека, которые проявляются в конкретной деятельности, оказывают влияние на эффективность и качество этой деятельности, определяют надежность и работоспособность человека, его психическое состояние, удовлетворенность трудом и психофизиологические ресурсы, особенности поведения в коллективе, а также изучение влияния негативных производственных факторов на работоспособность человека и другие проблемы психофизиологии функциональных состояний;

– формирование навыка выявления индивидуальных психофизиологических особенностей личности, важных для выполнения той или иной конкретной деятельности с учетом выявленных особенностей; оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии;

– изучение способов профилактики неблагоприятных психофизиологических состояний личности, предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации и эмоционального выгорания, повышения работоспособности;

– освоение технологий урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанных на умении личности регулировать функциональное состояние;

– развитие навыков самоорганизации и самообразования.

Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Саморегуляция функциональных состояний» относится к факультативной, вариативной части Блока 1 «Дисциплины по выбору» учебного плана ООП по направлению подготовки «37.03.02 Конфликтология (уровень бакалавриата)».

Дисциплина предназначена для студентов третьего курса очной формы обучения.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения дисциплин «История», «Концепции современного естествознания», «Культурология», «Введение в профессию», «История конфликтологии», «Социальная психология», «Психология развития», «Физическая культура и спорт», «Психология групп», «Психология конфликта», «Психология безопасности», «Теория конфликта». Дисциплина изучается параллельно с курсами «Психология переговоров», «Основы медиации», «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях».

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Саморегуляция функциональных состояний» предшествует изучению дисциплин «Психология управления», «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях», «Современные психотерапевтические практики» и др. Завершается изучение учебной дисциплины «Саморегуляция функциональных состояний» зачетом в конце пятого семестра третьего курса.

Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 «Саморегуляция функциональных состояний» направлено на формирование у студентов общекультурной и профессиональной компетенций ОК–7 и ПК–7.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК–7	способность к самоорганизации и самообразованию	<ul style="list-style-type: none"> – основные способы самоорганизации и самообразования; – основные понятия психофизиологии саморегуляции функциональных состояний для решения конкретных прикладных задач; – основные теоретические подходы и психодиагностические методы, используемые в психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; – основные идеи и направления исследований психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; – основные виды функциональных состояний; – основные способы оптимизации функциональных состояний; – основы предупреждения и профилактики неблагоприятных функциональных состояний и конфликтов с ними связанных. 	<ul style="list-style-type: none"> – организовать самостоятельно учебную деятельность и самостоятельную работу направленную на самообразование; – проводить психодиагностику индивидуально-типологических особенностей и психофизиологических свойств субъекта деятельности, функциональных состояний и т.д. – проводить профилактику негативного воздействия неблагоприятных факторов, оказывающих влияние на функциональное состояние личности; – организовывать оптимальный режим труда и отдыха; – осуществлять мероприятия по оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии; – способствовать оптимизации состояния работоспособности субъектов труда, профилактику конфликтов; – прогнозировать изменения мотивации, связанные с 	<ul style="list-style-type: none"> – способами и приемами самоорганизации и самообразования; – основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств, индивидуально-типологических особенностей личности и функциональных состояний, психических и физических ресурсов субъекта деятельности; – методами выявления и осознания своих функциональных состояний; – методами эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния.

				функциональными состояниями сотрудников, стимулировать работоспособность.	
2	ПК-7	способность определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира	<p>– о связи функциональных состояний личности с поведением, работоспособностью, особенностями общения;</p> <p>– о связи функциональных состояний личности с возникновением конфликтов, их урегулированием и поддержанием мира;</p> <p>– специфику психического функционирования личности при различных функциональных состояниях;</p> <p>– способы и необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира личностью имеющей различные индивидуально-типологические особенности.</p>	<p>– учитывать влияние возраста, кризисов развития, факторов риска, влияние профессии, индивидуально-типологических особенностей, гендерных особенностей, культуры, образа жизни и др. на специфику психического функционирования человека и его функциональные состояния;</p> <p>– учитывать индивидуально-типологические и психологические особенности человека при проведении работы по профилактике, коррекции неблагоприятных функциональных состояний;</p> <p>– определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанные на умении регулировать функциональное состояние.</p>	<p>– владеть системой знаний, касающихся выявления специфики психического функционирования человека с учетом его функционального состояния,</p> <p>– владеть системой знаний, касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанных на умении регулировать функциональное состояние.</p>

Структура и содержание дисциплины.

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 7 семестре:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Предмет, методы и задачи психофизиологии. Психофизиология саморегуляции функциональных состояний личности.	16		2			14
2.	Психофизиологические основы поведения человека и особенностей его эмоционального реагирования	16		2			14
3.	Структура и методические подходы к диагностике функциональных состояний.	16		2			14
4.	Психофизиология работоспособности и функциональных состояний.	18		4			14
5.	Функциональные состояния как регулятор профессиональной деятельности и поведения личности	16		2			14
6.	Контроль функциональных состояний личности в технологии урегулирования конфликтов.	25,8		6			19,8
<i>Итого по дисциплине:</i>				18			89,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Курсовые работы: *не предусмотрены.*

Форма проведения аттестации по дисциплине: *зачет.*

Основная литература:

1. Лёвкин, В. Е. Психические состояния : учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 231 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09655-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437339> (дата обращения: 20.05.2019).

2. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 238 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. <https://biblio-online.ru/book/5E5D0B41-E3BC-4EE3-BE7C-099E49F6F4EC/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni>

Автор РПД: канд. психол. наук, доцент, Удачина П.Ю.