

94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

(СамГУПС)

12 июля 2021 г.



Программу составил: Фокина Т.А.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 954.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

Протокол от «19» июня 2021 г. № 10

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. _____



подпись

И.В. Каспаров

Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»
с изменениями/дополнениями

Протокол от «18» _____ июня _____ 2022 г. № 10
Зав. кафедрой, канд. тех. наук, профессор _____ И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «28» _____ июня _____ 2022 г. № 1

Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»
с изменениями/дополнениями

Протокол от «___» _____ 2023 г. № _____
Зав. кафедрой, канд. тех. наук, профессор _____ И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «___» _____ 2023 г. № _____

Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»
с изменениями/дополнениями

Протокол от «___» _____ 2024 г. № _____
Зав. кафедрой, канд. тех. наук, профессор _____ И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «___» _____ 2024 г. № _____

Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»
с изменениями/дополнениями

Протокол от «___» _____ 2025 г. № _____
Зав. кафедрой, канд. тех. наук, профессор _____ И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «___» _____ 2025 г. № _____

**Лист актуализации РПД «Тренинг-практикум
по самоорганизации и саморазвитию»
на 2022-2023 учебный год
Актуализируется:**

раздел 7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Елисеев, О.П.	Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О.П. Елисеев. - 4-е изд., перераб. и доп.	Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 390 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/492010	Электронный ресурс
7.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Донцов Д.А., Сенкевич Л.В., Рыбакова А.И.	Психология личности : учебное пособие	М: Русайнс, 2021. - 357 с. - Режим доступа: https://book.ru/books/939970	Электронный ресурс
Л2.2	Самыгин С.И., Колесникова Г.И., Епифанцев С.Н.	Социология и психология управления: учебное пособие	М: КноРус, 2022 - 254 с. - Режим доступа: https://book.ru/books/942435	Электронный ресурс
Л2.3	Юрова К.И.	Проблема личности в трудах отечественных психологов: учебное пособие	М: Русайнс, 2021. - 215 с. - Режим доступа: https://book.ru/books/941963	Электронный ресурс
Л2.4	Самыгин С.И.	Социология и психология управления : учебное пособие / С.И. Самыгин, Г.И. Колесникова, С.Н. Епифанцев	Москва: КноРус, 2022. - 254 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/942435	Электронный ресурс

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. _____


подпись

И.В. Каспаров

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию» является важным компонентом подготовки экономистов и инженеров железнодорожного транспорта и специалистов смежных профессий.

Целями освоения учебной дисциплины «Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию» является получение обучающимися систематизированных научных знаний по психологии самоорганизации и саморазвития, которые наряду с другими составят базу для их профессиональной деятельности. Развитие психологической составляющей профессионального мышления будущего специалиста в области управления на железнодорожном транспорте, формирование представлений о психологии самоорганизации и саморазвития, методах психологической самопомощи и саморегуляции эмоциональных состояний.

Цель теоретической части дисциплины заключается в формировании у обучающихся знаний основ психологической самопомощи и саморегуляции, знаний методов самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни.

Цель практической части - углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельного изучения дисциплины, отработка умений самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и самоорганизации, что является важным условием саморазвития личности.

Формирование знаний и навыков обучающихся осуществляется в ходе практических занятий, самостоятельной работы с литературой и презентационным материалом предложенным преподавателем.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Компетенции и индикаторы, формируемые в процессе изучения дисциплины	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1. Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов	Знать: - основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции; - методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни Уметь: - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать и контролировать профессионально-личностное развитие Владеть: - способностью к рефлексии поведения и деятельности по

	самоорганизации и саморазвитию; - способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования
УК-6.2. Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	Знать: - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции, профессионально-личностного самосовершенствования Уметь: - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития Владеть: - навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций, индикаторов
Осваиваемая дисциплина		
Б1.О.07	Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Дисциплины, осваиваемые параллельно		
	нет	
Последующие дисциплины		
	нет	
Б3.01	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделяемых на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1. Распределение объема учебной дисциплины (модуля) на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы (семестры)
		1(1)
Общая трудоемкость дисциплины:		
- часов	108	108
- зачетных единиц	3	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем	24,25	24,25

(всего), часов		
из нее: аудиторные занятия, всего	24,25	24,25
в т.ч. лекции		
практические занятия	24	24
лабораторные работы		
КА	0,25	0,25
КЭ		
Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)		
Самостоятельная работа	83,75	83,75
в том числе на выполнение:		
контрольной работы		
расчетно-графической работы		
реферата		
курсовой работы		
Виды промежуточного контроля	ЗаО	ЗаО
Текущий контроль (вид, количество)		

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Темы и краткое содержание курса

Тема 1. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника

Понятие стресса. Психологический и физиологический стресс. Стресс положительный и отрицательный. Стадии развития стресса по Г. Селье (стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения). Признаки, особенности и виды стрессоров. Стрессогенные факторы. Неуверенность как причина стресса. Физические, эмоциональные, поведенческие признаки стресса. Три типа индивидуальных стилей поведения в стрессовых ситуациях. Механизмы психологической защиты от стресса. Профессиональный стресс. Своевременное распознавание стресса. Диагностика стрессоустойчивости. Приемы антистрессовой самозащиты. Изменение отношения к стрессогенным факторам. Преодоление стресса. Личная программа защиты от стресса.

История изучения синдрома профессионального выгорания. Учение Х. Дж. Фрейденберга о профессиональном выгорании (1974 г.), идеи К.Р. Маслач (1981 г.), Е. Макера (1983 г) и других зарубежных и отечественных исследователей синдрома профессионального выгорания. Сущностная характеристика синдрома профессионального выгорания. Стадии и фазы развития синдрома профессионального выгорания. Влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска профессионального выгорания. Диагностика профессионального выгорания. Модели тренингов антивыгорания, их цели, задачи, принципы, содержание, оценка эффективности. Стратегии и модели преодолевающего поведения.

Тема 2. Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития

Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из

уровней регуляции активности живых существ. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.

Психические состояния (функциональные и общие). Эмоциональные состояния - настроение, фрустрация, стресс и дистресс, аффект, депрессия, страсти. Кризисные, пограничные и реактивные состояния личности (неврозы, фобии, психопатии, реактивные депрессии, аффективно-шоковые реакции). Состояние психического напряжения в опасных ситуациях. Адаптивное поведение в экстремальных ситуациях (при авиакатастрофах, землетрясении, кораблекрушении, аварии железнодорожных и автомобильных цистерн, на химических производствах и др.). Общие рекомендации по безопасности поведения.

Психологическая саморегуляция функционального состояния. Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека. Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности.

Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием. Методы психологической саморегуляции как основа самоорганизации и саморазвития.

Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию - необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции. Формирование специфического состояния сниженного бодрствования - состояния релаксации - в качестве основного фактора изменения функционального состояния при использовании методов психологической саморегуляции. Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.

Тема 3. Методы психологической саморегуляции.

Тренинг-практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности

Нервно-мышечная релаксация (НМР). История возникновения и формирования метода. Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации. Многовариантность использования методов НМР, его

сочетание с другими методами психологической саморегуляции. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации.

Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода. Усвоение вербальных формулировок (формул самовнушения) в виде самоприказов как основная характеристика метода. Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации и как техники мысленного самопрограммирования. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции. Данные о преимуществе восстановительных эффектов при применении методов психологической саморегуляции (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки) по сравнению с пассивным отдыхом (пребыванием в спокойном нерабочем состоянии в течение некоторого времени, равного по времени использованию процедур ПСР). Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР.

Тема 4. Общая характеристика техник медитации, используемых при самоорганизации и саморазвитии. Тренинг-практикум по медитированию

Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации. Использование медитации как метода саморегуляции при самоорганизации и саморазвитии. Медитация как способ снять нервное напряжение. Основные правила медитации. Время медитации. Место для медитации. Поза для медитации. Позы «лотоса», «полулотоса», сидя на пятках. Упражнения для достижения комфорта в позах для медитации. Первая ступень медитации - достижение концентрации. Визуализация. Роль визуализации в медитации. Роль дыхания в медитативной практике. Особенности контроля дыхания. Негативные последствия контроля дыхания во время медитации. Техника безопасности при медитативной практике. Различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику. Сравнительная характеристика. Медитация и измененное состояние сознания. Тренировка различных медитативных практик для самоорганизации и саморазвития (Созерцание предмета. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Медитация на геометрических фигурах. Медитация на музыке. Медитация на собственном теле. Цветомедитация для достижения психической гармонии. Медитация на мандалах. Майндфулнесс-медитации).

Тема 5. Личность. Развитие и саморазвитие личности. Тренинг-практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей

Понятие личности. Соотношение объемов понятий «человек», «личность», «индивид» и «индивидуальность». Структура личности и психологические теории развития личности: концепция личности Г. Айзенка, динамическая структура личности по К.К. Платонову. Процесс развития личности - предпосылки, факторы, уровни. Модель возрастной периодизации развития личности Л. Колберга, Э. Эриксона, А.В. Петровского, Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина. Социализация личности и формирование Я - концепции личности. Структура психических свойств личности. Понятие «темперамент» и основные составляющие темперамента. Классификация типов темперамента. Понятие «способности». Факторы, влияющие на формирование способностей. Классификации способностей. Потребности и мотивация поведения личности. Виды потребностей. Классификация потребностей А. Маслоу. Мотивационная сфера личности. Виды мотивов и мотивации. Диагностика психологических свойств личности. Тренинг практикум по самоорганизации и саморазвитию индивидуальных различий. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Особенности уверенной личности. Поведенческие, эмоциональные и когнитивные характеристики уверенного человека. Этика уверенности в себе. Формирование уверенности. Техники контроля над собой. Техники формирования чувства собственной правоты.

Планирование жизни. Тренинг: Мои жизненные планы. Цели и принципы планирования. Психологические основы планирования жизни. Сферы жизни. Формулировка целей в 7 жизненных сферах. Технологии работы над жизненными планами. Использование технологии: «Интегральная графика» при работе над жизненными целями. Психология денег. Технологии взаимодействия с деньгами.

Тема 6. Тренинг-практикум по музыкотерапии в целях развития саморазвития личности

Роль музыки в жизни человека. Из истории музыкальной психологии. Психологический механизм психотерапии музыкой. Успокаивающий и мобилизующий вариант подбора музыкальных произведений. Использование музыки в процессе психологической самопомощи.

Тема 7. Самопомощь в поддержании здоровья.

Тренинг-практикум по формированию объективной внутренней картины хронического (профессионального) заболевания

Научно-обоснованные и «нетрадиционные» системы самопомощи здоровью. Отдельные методы и приемы самопомощи здоровью (дозированная ходьба, оздоровительный бег, банные процедуры, лечебные души, самомассаж и т.д.). Влияние хронической болезни на психику. Психологический аспект формирования здорового образа жизни. Тренинг-практикум по формированию объективной внутренней картины болезни. Методы, направленные на то, чтобы научиться принимать свою болезнь и реализовывать свои жизненные планы не вопреки болезни, а с учетом ее особенностей.

Тема 8. Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений

Понятие «Общение». Виды общения: (непосредственное и опосредованное,

деловое и личностное, межличностное, лично-групповое, межгрупповое, одностороннее). Формы общения (коммуникативная, интерактивная и перцептивная). Вербальные и невербальные средства общения. Технологии успешных коммуникативных контактов. Техники задавания вопросов. Техники активного слушания. Конфликт. Классификация конфликтов. Межличностный конфликт. Правила, приемы и техники конструктивного общения. Техники поведения в конфликте.

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		
		Контактная работа (Аудиторная работа)		СР
		ЛК	ПЗ	
1 курс				
1 семестр				
Тема 1. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника	12		2	10
Тема 2. Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития	12		2	10
Тема 3. Методы психологической саморегуляции. Тренинг-практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности	18		4	14
Тема 4. Общая характеристика техник медитации, используемых при самоорганизации и саморазвитии. Тренинг-практикум по медитированию	20		6	14
Тема 5. Личность. Развитие и саморазвитие личности. Тренинг-практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей	20		6	14
Тема 6. Тренинг-практикум по музыкотерапии в целях развития саморазвития личности	7		1	6
Тема 7. Самопомощь в поддержании здоровья. Тренинг-практикум по формированию объективной внутренней картины хронического (профессионального) заболевания	9		1	8
Тема 8. Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений	9,75		2	7,75
КА	0,25			
КЭ				
Контроль				
Всего за 1 семестр	108		24	83,75
ИТОГО за 1 курс	108		24	83,75

4.3. Тематика практических занятий

Тема практического занятия	Количество часов
1 курс	
1 семестр	
Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника	2

Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития	2
Методы психологической саморегуляции. Тренинг-практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности	4
Общая характеристика техник медитации, используемых при самоорганизации и саморазвитии. Тренинг-практикум по медитированию	6
Личность. Развитие и саморазвитие личности. Тренинг-практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей	6
Тренинг-практикум по музыкотерапии в целях развития саморазвития личности	1
Самопомощь в поддержании здоровья. Тренинг-практикум по формированию объективной внутренней картины хронического (профессионального) заболевания	1
Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений	2
Всего за 1 семестр	24
ИТОГО за 1 курс	24

4.4. Тематика лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

4.5. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

4.6. Тематика контрольных работ

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

4.7. Тематика рефератов

Рефераты учебным планом не предусмотрены.

5. Учебно-методическое обеспечение

для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Вид работы
1 курс		
1 семестр		
Тема 1. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника	10	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема 2. Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития	10	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации

Тема 3. Методы психологической саморегуляции. Тренинг-практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности	14	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема 4. Общая характеристика техник медитации, используемых при самоорганизации и саморазвитии. Тренинг-практикум по медитированию	14	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема 5. Личность. Развитие и саморазвитие личности. Тренинг-практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей	14	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема 6. Тренинг-практикум по музыкотерапии в целях развития саморазвития личности	6	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема 7. Самопомощь в поддержании здоровья. Тренинг-практикум по формированию объективной внутренней картины хронического (профессионального) заболевания	8	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема 8. Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений	7,75	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации
Всего за 1 семестр	83,75	
ИТОГО за 1 курс	83,75	

5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся с указанием места их нахождения:

- учебная литература - библиотека филиала;
- методические рекомендации по самостоятельному изучению теоретического материала - сайт филиала.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вид оценочных средств	Количество
Текущий контроль	
Курсовая работа (проект)	-
Контрольная работа	-
Реферат	-
Промежуточный контроль	
Зачет	-
Зачет с оценкой	1
Экзамен	-

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во

Л1.1	Донцов Д.А., Сенкевич Л.В., Рыбакова А.И.	Психология личности : учебник	М: Русайнс, 2016. - 301 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/922023	Электронный ресурс
7.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Лукьянова А.С.	Психология развития субъекта образовательной и профессиональной среды: коллективная монография	Ставрополь: Северо- Кавказский федеральный университет, 2017. - 274 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/930791	Электронный ресурс
Л2.2	Юрова К.И.	Проблема личности в трудах отечественных психологов: учебное пособие	М: Русайнс, 2017. - 215 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/926429	Электронный ресурс

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный сайт филиала.
2. Электронная библиотечная система.
3. Поисковая система «Яндекс» для доступа к тематическим информационным ресурсам.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе освоения дисциплины обучающиеся должны посетить занятия, проводить самостоятельную работу, сдать зачет с оценкой.

Практические занятия - это активная форма учебного процесса. Они являются дополнением самостоятельной работы обучающихся, а также средством проверки усвоения ими знаний, получаемых в процессе изучения рекомендуемой литературы. Практические занятия включают в себя отработку психотехник, направленных на саморегуляцию, самоорганизацию и саморазвитие.

В процессе практических занятий дозированно дается теоретический материал, который сразу же отрабатывается и закрепляется на практике. Данный теоретический материал составляет основу теоретического обучения, включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах. В ходе дозированного теоретического материала, который является необходимой частью любого тренинга, преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.

В ходе теоретической части тренинг-практикума обучающимся рекомендуется:

- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все занятия, так как

тематический материал взаимосвязан между собой.

Важной частью практического занятия по дисциплине является так называемая линия опыта, где обучающиеся вербализуют накопленный опыт, связывая теоретическую часть с практическим опытом, полученным непосредственно на занятиях.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы обучающиеся должны рассмотреть теоретический материал, который не выносится на теоретическую часть занятия.

Подготовка к зачету с оценкой предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- изучение конспектов теоретической части занятия.

10. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Программное обеспечение для демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

Профессиональные базы данных, используемые для изучения дисциплины (модуля) (свободный доступ)

1. База профессиональных данных «Мир психологии» - <http://psychology.net.ru/>

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

11.1. Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата (проведение занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - аудитория № 401. Специализированная мебель: столы ученические - 32 шт., стулья ученические - 64 шт., доска настенная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре).

11.2. Перечень лабораторного оборудования

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ТРЕНИНГ-ПРАКТИКУМ
ПО САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЮ**

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (модуля)

1.1. Перечень компетенций и индикаторов

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Индикатор УК-6.1. Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов.

Индикатор УК-6.2. Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития.

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины (модуля)

Наименование этапа	Содержание этапа (виды учебной работы)	Коды формируемых на этапе компетенций, индикаторы
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Теоретическая часть практических занятий, самостоятельная работа обучающихся с теоретической базой, практические занятия	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Этап 2. Формирование умений	Практические занятия	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Практические занятия	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачет с оценкой	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)

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

2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции	Код компетенции, индикаторов	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- посещение практических занятий; - ведение конспекта теоретической части занятия	- наличие конспекта теоретической части практического занятия по всем темам тематического плана	выполнение заданий практических занятий
Этап 2. Формирование умений (решение задачи по образцу)	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- посещение практических занятий; ведение конспекта теоретической	- активное участие обучающегося в обсуждении теоретических вопросов;	выполнение заданий практических занятий; участие в

		части занятия; - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии	- успешное самостоятельное решение задач	дискуссии
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- посещение практических занятий; ведение конспекта теоретической части занятия; - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии	- активное участие обучающегося в обсуждении теоретических вопросов; - успешное самостоятельное решение задач	выполнение заданий практических занятий; участие в дискуссии
Этап 4. Проверка усвоенного материала	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- зачет с оценкой	- ответы на основные и дополнительные вопросы зачета с оценкой	устный ответ

2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции, индикаторов	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
УК-6 (УК-6.1)	Знать: - основы психологической самопомощи; - методы самоуправления жизненным тонусом Уметь: - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать профессионально-личностное развитие Владеть: - способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации; - способами планирования и контроля профессионально-личностного развития	Знать: - основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции; - методы самоуправления жизненным тонусом Уметь: - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать и контролировать профессионально-личностное развитие Владеть: - способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию; - способами планирования и контроля профессионально-личностного развития,	Знать: - основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции; - методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни Уметь: - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать и контролировать профессионально-личностное развитие Владеть: - способностью к

		самоорганизации и самосовершенствования	рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию; - способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования
УК-6 (УК-6.2)	Знать: - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа Уметь: - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием; - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования Владеть: - навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей	Знать: - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции Уметь: - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования Владеть: - навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей	Знать: - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции, профессионально-личностного самосовершенствования Уметь: - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития. Владеть: - навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей

2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

а) Шкала оценивания зачета с оценкой

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Оценка «отлично»	Индикаторы достижений компетенций сформированы на высоком уровне. Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов. Обучающийся демонстрирует полное соответствие знаний, умений и навыков показателям и критериям

	оценивания индикатора достижения компетенции на формируемом дисциплиной уровне. Оперировать приобретенными знаниями, умениями и навыками, в том числе в ситуациях повышенной сложности. Отвечает на все вопросы билета без наводящих вопросов со стороны преподавателя. Не испытывает затруднений при ответе на дополнительные вопросы.
Оценка «хорошо»	- Индикаторы достижений компетенций сформированы на высоком уровне, но допускаются неточности; - индикаторы достижений компетенций сформированы на среднем уровне, но обучающийся отвечает на все дополнительные вопросы. Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов. Обучающийся демонстрирует полное соответствие знаний, умений и навыков показателям и критериям оценивания индикаторов достижений компетенций на формируемом дисциплиной уровне. Оперировать приобретенными знаниями, умениями и навыками; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствуют существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами. На два теоретических вопроса обучающийся дал полные ответы, на третий - при наводящих вопросах преподавателя. При ответе на дополнительные вопросы допускает неточности.
Оценка «удовлетворительно»	- Индикаторы достижений компетенций сформированы на базовом уровне и обучающийся отвечает на все дополнительные вопросы; - индикаторы достижений компетенций сформированы на среднем уровне с наличием неточностей и затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но проблемы не носят принципиального характера. Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений и навыков показателям и критериям оценивания индикаторов достижения компетенции на формируемом дисциплиной уровне: допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний по ряду вопросов. Затрудняется отвечать на дополнительные вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Индикаторы достижений компетенций сформированы на уровне ниже базового и обучающийся затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Теоретическое содержание дисциплины освоено частично. Обучающийся демонстрирует явную недостаточность или полное отсутствие знаний, умений и навыков на заданном уровне сформированности индикаторов достижения компетенции.

3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Код компетенции, индикаторов	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	- Дискуссия: вопросы для обсуждения (методические рекомендации для проведения практических занятий)
	Этап 2. Формирование умений	- Задачи: практические занятия (методические рекомендации для проведения практических занятий)
	Этап 3. Формирование навыков	- Задачи: практические занятия

	практического использования знаний и умений	(методические рекомендации для проведения практических занятий)
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	- Вопросы к зачету с оценкой (приложение 1)

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Зачет с оценкой

Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет с оценкой проходит в форме собеседования по билетам, в которые включаются теоретические вопросы и задачу. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Аудиторное время, отведенное обучающемуся, на подготовку - 30 мин.

Дискуссия

При проведении дискуссии обучающимся для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины). При ответе на вопросы обучающимся необходимо сформулировать основные экономические категории, выявить их причины.

Практические занятия

Практические занятия - метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у обучающихся умений и навыков применения знаний, полученных на лекции и в ходе самостоятельной работы.

При проведении практических занятий обучающимся предлагаются два вида задач по темам, отведенным на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины):

- типовые задачи, образцы, решения которых были рассмотрены на занятиях, при их решении применяется одно правило (формула, закон);
- задачи, требующие для решения применения нескольких правил (формул, законов), построения графиков. Как правило, образцы таких задач на занятиях не рассматриваются.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Процесс саморазвития предполагает...
2. К какой группе методов психологической самопомощи относится аутогенная тренировка?
3. Какой механизм лежит в основе существующих методов аутогенной тренировки?
4. Кто первый применил аутогенную тренировку во врачебной практике?
5. Что является критерием эффективности аутогенной тренировки?
6. В процессе аутогенной тренировки должна быть реализована схема...
7. К элементам техники аутогенной тренировки не относится
8. Пусковым механизмом аутогенной тренировки является
9. В основе идеомоторной тренировки лежит
10. Что такое идеомоторный акт?
11. Из каких компонентов состоит эмоциональное выгорание?
12. Кто является автором методики прогрессивной мышечной релаксации?
13. Какое действие предполагает методика прогрессивной мышечной релаксации?
14. Что такое идеомоторная тренировка?
15. Кто является автором методики произвольного самовнушения под названием: «Школа самообладания путем сознательного самовнушения»?
16. Кто является автором аутогенной тренировки?
17. Кто является автором теории стресса?
18. К какому типу психотехник относится ребефинг?
19. Кто является автором-разработчиком техники «ребефинг»?
20. Кто является автором техники «холотропное дыхание»?
21. С чем на практике сочетают холотропное дыхание?
22. В каких случаях возникает профессиональный стресс достижения?
23. Какая поза не используется для занятий медитативной практикой?
24. Какими факторами вызывается информационный стресс?
25. Какой цвет возбуждает, мобилизует?
26. Какой цвет способствует концентрации внимания?
27. Какой цвет навевает легкость, способствует релаксации?
28. Какой цвет нагнетает тревожность, беспокойство?
29. Как проявляется стресс достижения?
30. Когда появились первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека?
31. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при гриппе?
32. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства при страхах и беспокойствах?
33. Какие термины употребляются наряду с понятием: «Личность»?
34. Что такое направленность личности?
35. Какими показателями характеризуется направленность личности?

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Выделите категории людей, кому не следует самостоятельно заниматься аутогенной тренировкой.
2. Выделите позы, используемые для занятий аутогенной тренировкой.
3. Выделите умения или действия, которые входят в технологию аутогенной тренировки.
4. Сформулируйте суть гармоничного типа отношения к болезни .
5. Выделите последовательность этапов процесса медитации .
6. Объясните понятие: «идеомоторный акт».
7. Соотнесите метод саморегуляции с его автором.
8. Дайте понятие саморегуляции.
9. Раскройте понятие: «Профессиональный стресс достижения».
10. Систематизируйте функциональные звенья, реализующие полноценный процесс саморегуляции.
11. Дайте понятие стресса.
12. Выделите стадии стресса.
13. Объясните суть стадии тревоги при стрессе.
14. Объясните суть стадии резистентности при стрессе.
15. Объясните суть стадии истощения при стрессе.
16. Дайте понятие профессионального стресса.
17. Сформулируйте суть тревожного типа отношения к болезни
18. Сформулируйте суть ипохондрического типа отношения к болезни
19. Сформулируйте суть апатического типа отношения к болезни
20. Сформулируйте суть меланхолического типа отношения к болезни
21. Охарактеризуйте педантичный тип личности.
22. Охарактеризуйте демонстративный тип личности.
23. Охарактеризуйте эмотивный тип личности.
24. Раскройте суть эмоционального истощения.
25. Раскройте суть деперсонализации.
26. Раскройте суть редукции личных достижений.
27. Раскройте понятие самосознания.
28. Выделите основную характеристику эгоцентрического типа отношения к болезни
29. Раскройте суть понятия: «библиотерапия».
30. Дайте понятие самосовершенствования.
31. Дайте понятие музыкотерапии.
32. Дайте понятие характера.
33. Выделите составляющие статической структуры личности
34. Сформулируйте понятие личности.
35. Соотнесите и охарактеризуйте понятия: человек, индивид, индивидуальность.

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»:

1. Перечислите симптомы стресса.
2. Перечислите симптомы эмоционального выгорания.
3. Перечислите компоненты структуры самосознания.
4. Перечислите качества, без решения которых невозможна эффективная деятельность современного специалиста.
5. Назовите качества, препятствующие успешной карьере любого работника..
6. Перечислите составляющие структуры характера
7. Перечислите методы саморегуляции и саморазвития.
8. Перечислите свойства нервной системы сангвиника.
9. Перечислите категории людей, кому не следует самостоятельно заниматься аутогенной тренировкой.
10. Перечислите позы, используемые для занятий аутогенной тренировкой.
11. Перечислите умения или действия, которые входят в технологию аутогенной тренировки.
12. Перечислите и раскройте этапы постановки цели.
13. Перечислите характеристики цели.
14. Перечислите шаги планирования дел.
15. Перечислите свойства нервной системы флегматика.
16. Приведите примеры формул позитивных самовнушений.
17. Опишите технику саморазвития: «Я ценю себя за то, что я...».
18. Перечислите этапы процесса медитации.
19. Перечислите свойства нервной системы холерика
20. Какое основное свойство ЦНС определяет меланхолический темперамент?
21. Охарактеризуйте понятие майндфулнесса .
22. Перечислите шаги майндфулнесса.
23. Перечислите, в чем можно практиковать майндфулнесс (осознанность).
24. Перечислите и раскройте особенности структуры личности по Платонову.
25. Перечислите основные диагностические методики на изучение темперамента.
26. Назовите методику на изучение характера.
27. Перечислите типы характеров по К.Леонгарду.
28. Выделите основные аспекты коррекционного воздействия музыки на психику человека.
29. Порекомендуйте музыкальные произведения для уменьшения раздражительности.
30. Порекомендуйте музыкальные произведения для улучшения настроения.
31. Порекомендуйте музыкальные произведения для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия и активности.
32. Перечислите типы личностной реакции на заболевание.

Оценочные средства

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Тестовые задания

1. Процесс саморазвития предполагает

- a) Наличие высокой самооценки
- b) Наличие воли и способности к самовнушению
- c) Наличие свободного времени
- d) Нет правильного ответа

2. Аутогенная тренировка относится к методам саморегуляции?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

3. Какой механизм лежит в основе существующих методов аутогенной тренировки?

- a) Самопознание
- b) Самовнушение
- c) Самовоспитание
- d) Самоанализ

4. Согласны ли Вы с тем утверждением, что в основе существующих методов аутогенной тренировки лежит механизм самовнушения?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

5. Кто первый применил аутогенную тренировку во врачебной практике?

- a) Эмиль Куэ
- b) Иоган Шульц
- c) Ганс Селье
- d) Эдмунд Джекобсон

6. Что является критерием эффективности аутогенной тренировки

- a) Готовность к преодолению трудностей
- b) Уровень психомышечной релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений
- c) Положительные эмоции, возникшие после тренировки
- d) Нет правильных ответов

7. Уровень психомышечной релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений является критерием эффективности аутогенной тренировки?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

8. В процессе аутогенной тренировки должна быть реализована схема

- a) Умение-навык-привычка
- b) Навык-умение-привычка
- c) Привычка-умение-навык
- d) Привычка-навык-умение

9. Кому не следует самостоятельно заниматься аутогенной тренировкой?

- a) Лицам, имеющим склонность к резкому понижению артериального давления
- b) Лицам, перенесшим в течение последних шести месяцев тяжелые обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
- c) Лицам, перенесшим серьезную травму черепа
- d) Лицам, имеющим отрицательный настрой на обучение аутогенной тренировкой
- e) Все ответы верны

10. К элементам техники аутогенной тренировки не относится?

- a) Управление вниманием
- b) Словесные внушения
- c) Изменение самооценки
- d) Регуляция мышечного тонуса

11. Пусковым механизмом аутогенной тренировки является

- a) Измененное состояние сознания
- b) Речевая инструкция
- c) Психомышечная релаксация
- d) Положительная установка на занятия аутогенной тренировкой

12. Какие позы используются для занятий аутогенной тренировкой? (выбрать несколько правильных ответов)

- a) Лежа на спине
- b) Сидя в мягком кресле
- c) Поза кучера
- d) Стоя

13. Какое из перечисленных умений или действий не входит в технологию аутогенной тренировки?

- a) Умение глубоко и быстро вызвать полное расслабление мышц тела
- b) Произвольная регуляция ритма сердечной деятельности
- c) Умение вызвать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба
- d) Умение вызвать чувство прохлады в области живота, тепла в области лба

14. Идеомоторная тренировка – это

- a) Мысленное выполнение определенных двигательных актов или поведенческих действий
- b) Дыхательная психотехника
- c) Управление тонусом мышц
- d) Элемент аутогенной тренировки

15. Идеомоторная тренировка - это мысленное выполнение определенных двигательных актов или поведенческих действий?

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

16. Мысленное выполнение определенных двигательных актов или поведенческих действий - это

- a) Идеомоторная тренировка
- b) Аутогенная тренировка
- c) Ребефинг
- d) Нет правильного ответа

17. В основе идеомоторной тренировки лежит

- a) Эффект связи мысли и движения
- b) Произвольная регуляция ритма сердечной деятельности
- c) Умение вызвать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба
- d) Нет правильного ответа

18. В основе идеомоторной тренировки лежит эффект связи мысли и движения?

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

19. Идеомоторный акт – это

- a) Микродвижение мышц, ответственных за выполнение движения в целом
- b) Произвольная регуляция ритма сердечной деятельности
- c) Речевая инструкция
- d) нет правильного ответа

20. Идеомоторный акт – это микродвижение мышц, ответственных за выполнение движения в целом?

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

21. Идеомоторная тренировка относится к методам психологической самопомощи?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

22. Кто является автором методики прогрессивной мышечной релаксации?

- a) Эмиль Куэ
- b) Иоган Шульц
- c) Ганс Селье
- d) Эдмунд Джекобсон

23. Эдмунд Джекобсон является автором методики прогрессивной мышечной релаксации?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

24. Методика прогрессивной мышечной релаксации предполагает

- a) Произвольную регуляцию ритма сердечной деятельности
- b) Умение вызвать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба
- c) Управление тонусом мышц
- d) Нет правильного ответа

25. Методика прогрессивной мышечной релаксации предполагает управление тонусом мышц?

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

26. Методика прогрессивной мышечной релаксации относится к методам психологической самопомощи?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

27. Кто является автором методики произвольного самовнушения под названием: «Школа самообладания путем сознательного самовнушения»

- a) Иоган Шульц
- b) Эмиль Куэ
- c) Ганс Селье
- d) Эдмунд Джекобсон

28. Какая из перечисленных психотехник не относится к дыхательным?

- a) Ребефинг
- b) Холотропное дыхание
- c) Дыхание по Бутейко
- d) Идеомоторная тренировка

29. Кто является автором-разработчиком техники «ребефинг»?

- a) Эмиль Куэ
- b) Иоган Шульц
- c) Леонардо Орр
- d) Эдмунд Джекобсон

30. Леонардо Орр является автором-разработчиком техники «ребефинг»?

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

31. Ребефинг относится к дыхательным техникам психологической помощи и самопомощи?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

32. Кто является автором техники «холотропное дыхание»?

- a) Эдмунд Джекобсон
- b) Иоган Шульц
- c) Леонардо Орр
- d) Станислав Гроф

33. Станислав Гроф является автором техники «холотропное дыхание»?

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

34. С чем на практике сочетают холотропное дыхание?

- a) С аутогенной тренировкой
- b) С идеомоторной тренировкой
- c) С рисованием мандал
- d) Нет правильного ответа

35. На практике сочетают холотропное дыхание с рисованием мандал?

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

36. Медитативные психотехники используются в процессе саморегуляции и саморазвития

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

37. Какова последовательность этапов процесса медитации?

- a) Концентрация, созерцание, единение, просветление
- b) Созерцание, концентрация, единение, просветление
- c) Единение, созерцание, концентрация, просветление
- d) Просветление, концентрация, созерцание, единение

38. Какая поза не используется для занятий медитативной практикой?

- a) Лежа на спине
- b) Поза «лотоса»
- c) Поза кучера
- d) Стоя

39. Способен ли цвет воздействовать на психоэмоциональное состояние человека?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

40. Какой цвет возбуждает, мобилизует?

- a) Голубой
- b) Красный
- c) Розовый
- d) Фиолетовый

41. Какой цвет способствует концентрации внимания?

- a) Оранжевый
- b) Красный
- c) Розовый
- d) Фиолетовый

42. Какой цвет навевает легкость, способствует релаксации?

- a) Голубой
- b) Красный
- c) Оранжевый
- d) Фиолетовый

43. Какой цвет нагнетает тревожность, беспокойство?

- a) Голубой
- b) Красный
- c) Розовый
- d) Синий

44. Является ли музыка одним из способов психологической самопомощи для регуляции психических и эмоциональных состояний?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

45. Когда появились первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека?

- a) В конце 19 начале 20 века
- b) В середине 20 века
- c) В конце 20 века
- d) В 21 веке

46. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при гриппе?

- a) Лаванды, лимона, шалфея
- b) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, орхидеи

47. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при гипертонии?

- a) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- b) Лаванды, лимона, шалфея
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, орхидеи

48. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при болезнях сердца?

- a) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- b) Лаванды, лимона, шалфея
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, орхидеи

49. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства при страхах и беспокойствах?

- a) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- b) Лаванды, лимона, шалфея
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, ладана, мирры

50. _____ является автором техники «холотропное дыхание»

51. Найдите соответствие между методом саморегуляции и его автором

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| a) Ребефинг | a) Иоган Шульц |
| b) холотропное дыхание | b) Леонардо Орр |
| c) аутогенная тренировка | c) Станислав Грофф |

Вопросы для подготовки к тестовым заданиям

1. Анализ понятий: «самоорганизация» и «саморазвитие».
2. Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ.
3. Психологическая саморегуляция функционального состояния.
4. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
5. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления.
6. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
7. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
8. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека.
9. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
10. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
11. Основные особенности состояния релаксации и возможности их

- использования для психопрофилактики профессионального стресса.
12. Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации.
 13. Основные правила медитации.
 14. Роль дыхания в медитативной практике.
 15. Общее представление о личности, структура личности.
 16. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Теории стресса.
 17. Дистресс. Факторы способствующие переходу стресса в дистресс.
 18. Общие закономерности профессиональных стрессов.
 19. Понятие эмоционального выгорания специалиста.
 20. Социализация личности и формирование Я – концепции личности.
 21. Структура психических свойств личности.
 22. Способности человека как психическое свойство.
 23. Классификация способностей.
 24. Классификация потребностей А. Маслоу.
 25. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Влияние темперамента на самоорганизацию.
 26. Общее представление о характере. Типологии характеров. Роль характера в процессе саморазвития личности.
 27. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.
 28. Понятие команды.
 29. Команда как вид групп высшего уровня развития.
 30. Сплоченность в команде.
 31. Нервно-мышечная релаксация (НМР).
 32. Аутогенная тренировка (АТ).
 33. Использование медитации как метода саморегуляции. Роль медитаций для саморазвития личности.
 34. Медитация и измененное состояние сознания. Роль медитаций для саморазвития личности.
 35. Медитации на созерцание предмета.
 36. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации.
 37. Медитация на геометрических фигурах.
 38. Медитация на собственном теле.
 39. Цветомедитация для достижения психической гармонии в целях саморазвития. Лечебная цветомедитация при соматических расстройствах.
 40. Медитация на мандалах. Роль медитаций на мандалах для саморазвития личности.
 41. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.
 42. Методы диагностики тестирования типов темперамента и характера.
 43. Методы диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости.
 44. Методы диагностики эмоционального выгорания.
 45. Методы исследования личности.
 46. Виды потребностей. Мотивы и виды мотивов. Диагностика мотивационно-потребностной сферы личности.
 47. Вербальные и невербальные средства общения. Их использование для эффективного общения. Правила и приемы конструктивного общения.
 48. Активное и пассивное слушание.
 49. Коммуникативные барьеры и их преодоление.

- 50. Манипуляции в общении, их виды и противодействие им.
- 51. Межличностный конфликт. Способы разрешения конфликтов.
- 52. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков в конфликте.
- 53. Формирование команды.
- 54. Технологии командной работы.
- 55. Распределение ролей и особенности работы в команде.
- 56. Управление взаимоотношениями в команде.
- 57. Коммуникации в команде.
- 58. Жизненный путь личности и саморазвитие.
- 59. Индивидуальный коучинг.
- 60. Развитие личности в команде.