

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Филологический факультет
Кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ
проректор

«29» марта 2024 г.

П.А. Машаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДЕ»

Укрупненная группа направлений подготовки	37.00.00 Психологические науки
Программа высшего образования	Программа специалитета
Специальность	37.05.01 Клиническая психология
Специализация	Клиническая психология
Квалификация	Клинический психолог
Форма обучения	Очная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «**Функциональные состояния человека в труде**» для обучающихся по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация: Клиническая психология), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 (с изм. и доп.). Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

доцент кафедры психологии,
канд. филос. наук



С.А. Ангелина

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры психологии.
Протокол от 26.03.2024 г. № 11

Заведующий кафедрой



А.В. Гордеева

СОГЛАСОВАНО:

Декан филологического факультета

28.03.2024 г.



Н.А. Ярошенко

Учебно-методическая комиссия филологического факультета.

Протокол от 27.03.2024 г. № 3.

Председатель



С.В. Руденко

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,

канд. психол. наук, доцент.

26.03.2024 г.



С.А. Вильдгрубе

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной: дисциплины программы специалитета: Психофизиология, Психология стресса и стрессоустойчивого поведения, Методы психологической саморегуляции, Организационная психология.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Психологическая диагностика в системе сопровождения специалистов экстремального профиля.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	37.05.01 Клиническая психология (специализация: Клиническая психология)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.В.ОД Функциональные состояния человека в труде
Часть образовательной программы	Вариативная часть (безальтернативные дисциплины)
Количество зачетных единиц / всего часов	2 / 72

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	4	8	-	-	30	42	72	зачёт
Очная, всего								

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение будущими психологами основных подходов к изучению состояний человека, возникающих в трудовой деятельности и сказывающихся на её эффективности, методов диагностики и способов их преодоления, знание которых необходимо в научно-исследовательской, практической, проектно-инновационной и педагогической деятельности магистра психологии.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
УК-8. Способен	УК-8.2.	УК-8.2.1. Знает об основных теориях и

создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Поддерживает психологическую готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях, использует методы и приемы психологической саморегуляции; определяет приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса.	концепциях психологии, касающихся проблемы функциональных состояний человека в труде; о последствиях негативных функциональных состояний. УК-8.2.2. Умеет прогнозировать последствия возникновения и развития негативных функциональных состояний; выявлять специфику психического функционирования человека с учетом факторов риска развития негативных функциональных состояний; профессионально воздействовать на уровень развития и особенности функциональных состояний с целью их гармонизации. УК-8.2.3. Владеет основными приемами диагностики, профилактики и коррекции негативных функциональных состояний на уровне индивидов и групп.
--	--	---

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
1. Научно-теоретические основы представлений о функциональных состояниях и их психофизиологических особенностях.	1.1. История развития представлений о функциональном состоянии. 1.2. Современное представление о функциональном состоянии. 1.3. Психофизиологические особенности функциональных состояний. 1.4. Психофизиологический и нейрохимический подходы к определению функциональных состояний.
2. Классификация функциональных состояний.	2.1. Классификация функциональных состояний с точки зрения эффективности выполняемой деятельности. 2.2. Классификация функциональных состояний по степени активности функциональных систем. 2.3. Классификация функциональных состояний по способности выполнять деятельность на заданном уровне. 2.4. Классификация функциональных состояний по степени активации. 2.5. Классификация функциональных состояний с процессуальной точки зрения. 2.6. Классификация функциональных состояний путём описания их качественно специфичных форм.

3. Функциональные состояния как регулятор деятельности.	2.7. Классы функциональных состояний.
	3.1. Возникновение и динамика функциональных состояний в процессе выполнения деятельности. Оптимальное рабочее состояние.
	3.2. Основные компоненты выполняемой деятельности, которые необходимо учитывать при анализе функциональных состояний.
4. Методы диагностики функциональных состояний.	3.3. Работоспособность и её виды. Напряжённость.
	4.1 Методология и методы диагностики функциональных состояний.
	4.2 Диагностика функциональных состояний на уровне физиологических систем.
	4.3 Диагностика функциональных состояний с учётом изменения психологических показателей.
	4.4 Диагностика функциональных состояний на поведенческом уровне.
	4.5 Диагностика функциональных состояний с помощью субъективной оценки.
5. Методы психической регуляции функциональных состояний.	5.1. Психологическая регуляция психических состояний.
	5.2. Уровни психической саморегуляции психофизиологического состояния.
	5.3. Методы формирования способности к самоуправлению состоянием.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 4, семестр – 8

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Научно-теоретические основы представлений о функциональных состояниях и их психофизиологических особенностях	-	-	6	10	16
Классификация функциональных состояний	-	-	4	8	12
Функциональные состояния как регулятор деятельности	-	-	4	8	12
Методы диагностики функциональных состояний	-	-	8	8	16
Методы психической регуляции функциональных состояний	-	-	8	8	16
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	-	-	30	42	72

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

1. Чем отличается понятие «функциональное состояние» от понятия «психическое состояние»?
2. Что означает «деятельностный подход» к изучению состояния человека?
3. Что лежит в основе каждого конкретного вида функционального состояния, и каковы основные элементы структуры функционального состояния?
4. Какие классификации функциональных состояний Вы знаете?
5. Почему нельзя рассматривать функциональное состояние только как фоновую активность центральной нервной системы?
6. Опишите ситуацию, когда одно функциональное состояние сменяется другим. Что при этом происходит?
7. Объясните, в чем состоит различие между состоянием адекватной мобилизации и состоянием динамического рассогласования.
8. Чем различаются психологический и физиологический подходы к пониманию функционального состояния?
9. В чем суть нейрохимического подхода?
10. Опишите с помощью нейрохимического подхода, что происходит, когда человек начинает чувствовать усталость.
11. Для чего необходимо знание физиологических механизмов функционального состояния?
12. Почему для изучения функциональных состояний лучше выбирать методики, специально разработанные для исследования конкретной трудовой деятельности?
13. Как происходит изучение функционального состояния на основе физиологического подхода?
14. Как можно описать состояние адекватной мобилизации в процессе учебной деятельности?
15. Что такое «разрешённые» и «запрещённые» функциональные состояния?
16. Перечислите фазы работоспособности учащихся в течение контрольной работы с большим количеством заданий.
17. Расскажите о классификации состояний в случае, если функциональное состояние рассматривается как процесс.
18. Перечислите виды работоспособности.
19. Какие известны способы увеличения работоспособности? Какими из них люди пользуются чаще всего? Что мешает использовать и другие способы?
20. В каких ситуациях, и при каких условиях быстро наступает утомление? Что такое хроническое утомление? Что при этом происходит?
21. В каких ситуациях, и при каких условиях быстро наступает состояние монотонии?
22. В каких ситуациях, и при каких условиях быстро наступает состояние психического пресыщения?
23. Для чего необходима диагностика функциональных состояний?
24. Каковы основные методологические положения диагностики функциональных состояний?
25. Какие компоненты деятельности необходимо учитывать при анализе функциональных состояний?
26. Какие уровни саморегуляции ПФС выделены в концепции Л.Г. Дикой?
27. Какие структурные образования мозга контролируют уровень бодрствования?
28. Какие показатели используются для диагностики функциональных состояний?
29. В чём состоят особенности психофизиологического подхода к определению функциональных состояний?

30. Охарактеризуйте значение комплексного подхода в изучении функциональных состояний.
31. Какие структурные образования мозга контролируют уровень бодрствования?
32. Как действует искусственная обратная связь?

7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Методы оценки психического компонента функционального состояния в учебной и трудовой деятельности.
2. Функциональные состояния при монотонной работе.
3. Психическая напряженность в трудовой деятельности.
4. Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности.
5. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния.
6. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека.
7. Динамика функционального состояния в процессе овладения трудовой деятельностью.
8. Принципы диагностики функциональных состояний.
9. Психофизиологические основания диагностики функциональных состояний.
10. Психологическая диагностика функциональных состояний.
11. Пути оптимизации функционального состояния в трудовой деятельности.
12. Мероприятия по профилактике и устранению монотонии.
13. Понятие функционального мотива в психологии.
14. Методы саморегуляции функционального состояния.
15. Источники трудового стресса «белых воротничков».
16. Трансактный подход к изучению производственного стресса.
17. Формирование навыков контроля профессионального стресса предпосылки благополучного перехода из начальной школы в среднюю.
18. Организационный стресс в условиях социальных и технологических изменений.
19. Феномен психического выгорания в трудовой деятельности.
20. Личностные корреляты функциональных состояний.

7.3. Темы письменных работ

Контрольная работа по проверке теоретических знаний – по всем темам, с использованием указанных выше контрольных вопросов.

В случае ведения учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, содержание билета может отличаться от приведенного.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

8.1. Семестр 5, форма обучения очная

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
-----------------	------------	--------------------------------

1	Организационно-учебная работа в аудитории	20
	Самостоятельная работа	20
	Контрольная работа по теоретическому материалу	20
ИТОГО		60
Зачёт		40
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - зачёт оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - зачёт оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - зачёт проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в корпусе № 1 ДонГУ (г. Донецк, ул. Университетская, 24). Для проведения практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методических кабинетах 1-го (ауд. 231) и главного учебных корпусов (ауд. 102), материально-техническую базу учебной лаборатории кафедры психологии.

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Егоршин, А. П. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / А. П. Егоршин. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2013. - 378 с.
2. Психология состояний : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности ВПО 030301 "Психология" / [А. О. Прохоров, М. Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдреева и др.] ; под ред. проф. А. О. Прохорова. - Москва : Когито-Центр, 2011. - 623 с.
3. Шадриков, В. Д. Психология деятельности человека. - М., 2013.

11.2. Дополнительная литература

1. Дубровина, О.И. Психология труда, инженерная психология и эргономика : учебное пособие : [16+] / О.И. Дубровина ; Тюменский государственный университет. - Тюмень : Тюменский государственный университет, 2015. - 224 с.
2. Пырьев, Е.А. Психология труда : учебное пособие / Е.А. Пырьев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 458 с.

3. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии : монография / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский ; Российская Академия Наук и др. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - 712 с.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.
2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека **«КиберЛенинка»:** сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система **«Лань»:** [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.
8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).