

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни
**“ПРИКЛАДНА ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ
ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПСИХОТРЕНІНГ”**
(для бакалаврів, спеціалістів спеціалізації
“Менеджмент безпеки”)

МАУП

Київ

ДП «Видавничий дім «Персонал»

2009

Підготовлено доктором філософії в галузі психології, доцентом кафедри медичної психології та психокорекції *Л. О. Федосовою*

Затверджено на засіданні кафедри медичної психології та психокорекції (протокол № 7 від 01.04.08)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Федосова Л. О. Навчальна програма дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” (для бакалаврів, спеціалістів спеціалізації “Менеджмент безпеки”). — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. — 14 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, тематичний план, зміст дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг», вказівки до проведення семінарських занять, теми і плани семінарських занять, теми рефератів, питання для самоконтролю, список літератури.

- © Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2009
- © ДП «Видавничий дім «Персонал», 2009

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Складна та відповідальна робота працівника служби безпеки підприємства, що характеризується підвищеною інтенсивністю розумової діяльності, нервово-психічним перевантаженням, елементами ризику, потребує спеціальної підготовки.

Вивчення дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” є основою для подальшої постійної роботи менеджера над самовдосконаленням, розвитком необхідних індивідуально-психологічних властивостей, умінням регулювати свій емоційний стан і протидіяти стресовим впливам.

Зміст програми розвиває психофізіологічні характеристики людини, особливості професійної діяльності, психофізіологічні механізми емоцій та стресу, основні методи психічної саморегуляції і психофізіологічної реабілітації.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН *дисципліни* **“ПРИКЛАДНА ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ** **ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПСИХОТРЕНІНГ”**

№ пор.	Назва змістового модуля і теми
1	2
	Змістовий модуль I. Предмет “психофізіологія”. Психофізіологічні властивості менеджера безпеки
1	Психофізіологічні властивості людини
2	Психофізіологічні вимоги до менеджера безпеки
	Змістовий модуль II. Психофізіологія емоцій та стресу
3	Психофізіологія емоцій
4	Психофізіологічна характеристика стресу
	Змістовий модуль III. Засоби саморегуляції
5	Методи психотренінгу
6	Аутогенне тренування – прийоми релаксації
7	Аутогенне тренування – прийоми мобілізації

1	2
	Змістовий модуль IV. Психічні процеси та методики їх розвитку
8	Пам'ять
9	Відчуття
10	Сприйняття
11	Розвиток зосередженості уваги і спостережливості
Разом годин: 30	

ЗМІСТ
дисципліни
**“ПРИКЛАДНА ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ
ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПСИХОТРЕНІНГ”**

**Змістовий модуль I. Предмет “психофізіологія”.
Психофізіологічні властивості
менеджера безпеки**

Тема 1. Психофізіологічні властивості людини

Зміст поняття “психофізіологія”. Роль центральної нервової системи (ЦНС) у визначенні ознак індивідуальності. Властивості нервових процесів (ВНД): сила, врівноваженість, рухомість. Типи ВНД. Функціональні стани організму. Самооцінювання функціонального стану.

Література [2; 4; 5; 14; 20]

Тема 2. Психофізіологічні вимоги до менеджера безпеки

Вимоги до загальної і спеціальної підготовки менеджера безпеки. Професійне значення розвиненого сприйняття, оперативного мислення, тренованої пам'яті. Шляхи і методи роботи з розвитку і вдосконалення відповідних якостей.

Література [10; 11; 13; 16; 17; 19; 21]

Змістовий модуль II. Психофізіологія емоцій та стресу

Тема 3. Психофізіологія емоцій

Фізіологічний механізм емоцій. Емоційні стани. Взаємозв'язок емоцій із станом внутрішніх органів і м'язовим апаратом.

Література [1; 4–6; 18; 20]

Тема 4. Психофізіологічна характеристика стресу

Синдром нервового перенапруження. Негативний вплив психофізіологічного напруження на здоров'я. Стрес. Дистрес. Механізм стресу. Шляхи підвищення стресостійкості організму.

Література [6; 8; 11; 13; 18; 20]

Змістовий модуль III. Засоби саморегуляції

Тема 5. Методи психотренінгу

Керованість психонервових процесів. Психофізіологічна реабілітація. Психофізіологічні механізми психотренінгу. Методи психічної саморегуляції: аутогенне тренування, самонавіювання, дихально-медитативні вправи, самопрограмування, застосування елементів рефлексотерапії, ідеомоторія тренування.

Література [7; 9–11; 16; 21]

Тема 6. Аутогенне тренування – прийоми релаксації

Методики зняття нервово-психічного напруження, зниження провів втоми. Набуття навичок самонавіювання.

Література [9–11; 16; 19; 21]

Тема 7. Аутогенне тренування – прийоми мобілізації

Дезактуалізація. Самокодування. Мобілізуюче дихання. Методики психотонічної мобілізації. Досягнення оптимального психічного стану.

Література [1; 7; 9–11; 13; 19; 21]

Змістовий модуль IV. Психічні процеси та методики їх розвитку

Тема 8. Пам'ять

Фізіологічні основи пам'яті. Процеси пам'яті. Види пам'яті. Професійно-прикладне значення розвитку пам'яті. Прийоми підвищення ефективності пам'яті.

Література [9; 11; 16; 17; 19]

Тема 9. Відчуття

Рефлекторна природа відчуттів. Аналізатори. Екстерорецептивні, інтерорецептивні, пропріорецептивні відчуття. Пороги чутливості. Адаптація.

Література [2–5; 16; 17; 19]

Тема 10. Сприйняття

Умовні зв'язки як фізіологічна основа сприйняття. Особливості сприйняття: вибірковість, об'єктивація, цілісність, константність, аперцепція. Спостереження як цілеспрямоване сприйняття.

Література [7; 9; 10; 17; 19]

Тема 11. Розвиток зосередженості уваги і спостережливості

Психогігієна розумової праці. Професійно-прикладне значення розвитку спостережливості. Методика розвитку зосередженості уваги і тренування спостережливості.

Література [4; 5; 9; 11; 16; 17; 19; 20]

ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Вивчення теоретичних аспектів навчальної дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг” передбачає підготовку студентів до семінарських занять, метою яких є реалізація знань, здобутих у процесі прослуховування лекцій і самостійної роботи з підручниками та фаховою літературою. Під час семінарських занять проводиться усне опитування і тестування студентів.

В ході підготовки до семінарських занять студент повинен отримати розгорнуту відповідь на питання та відповісти на тестові завдан-

ня. Позитивним у підготовці до семінарських занять є написання реферату або змістовної доповіді.

Основне завдання реферату — висвітлення конкретного питання з курсу з залученням самостійно опрацьованої літератури.

Реферат повинен складатися з таких основних структурних елементів: вступу, де обґрунтовується актуальність обраної теми і формулюється мета і завдання дослідження; основної частини; висновків, а також списку літератури, який має включати не менше шести позицій, оформлених за існуючими бібліографічними вимогами. Обсяг реферату — 10–15 аркушів формату А4; 14 шрифт, 1,5 інтервала (поля: верхнє та нижнє 2 см.; праве 1,0 см., ліве 2,5см).

На титульній сторінці вказується назва установи, в якій виконується робота, ПІБ автора, тема, номер групи і назва факультету, на якому навчається студент.

Непідготовленість студента до семінару чи його відсутність на занятті розцінюється як академічна заборгованість, наявність якої є підставою для недопущення до складання заліку.

ТЕМИ І ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

Тема 1. Предмет “психофізіологія”

1. Зміст поняття “психофізіологія”.
2. Роль центральної нервової системи (ЦНС) у визначенні ознак індивідуальності.
3. Властивості нервових процесів (ВНД): сила, врівноваженість, рухомість.

Теми рефератів

1. Методологічні принципи психофізіології.
2. Типи ВНД. Функціональні стани організму.
3. Самооцінювання функціонального стану.

Тема 2. Психофізіологічні властивості менеджера безпеки

1. Вимоги до загальної і спеціальної підготовки менеджера безпеки.

2. Професійне значення розвинуеного сприйняття, оперативного мислення, тренованої пам'яті.
3. Шляхи і методи роботи з розвитку і вдосконалення відповідних якостей.

Теми рефератів

1. Психофізіологічні вимоги до менеджера безпеки.
2. Шляхи вдосконалення розвинуеного сприйняття.
3. Методи роботи з розвитку оперативного мислення.
4. Тренування професійної пам'яті.

Тема 3. Психофізіологія емоцій та стресу

1. Фізіологічний механізм емоцій.
2. Взаємозв'язок емоцій із станом внутрішніх органів і м'язовим апаратом.
3. Негативний вплив психофізіологічного напруження на здоров'я.
4. Стрес. Дистрес. Механізм стресу.

Теми рефератів

1. Психофізіологія емоцій.
2. Емоційні стани.
3. Синдром нервового перенапруження.
4. Шляхи підвищення стресостійкості організму.

Тема 4. Засоби саморегуляції

1. Керованість психонервових процесів.
2. Психофізіологічні механізми психотренінгу.
3. Методи психічної саморегуляції: аутогенне тренування, самонавіювання, дихально-медитативні вправи, самопрограмування, застосування елементів рефлексотерапії, ідеомоторія тренування.

Теми рефератів

1. Психофізіологічна реабілітація.
2. Методики зняття нервово-психічного напруження.
3. Досягнення оптимального психічного стану.

Тема 5. Психічні процеси та методики їх розвитку

1. Фізіологічні основи пам'яті.
2. Рефлекторна природа відчуттів.
3. Аналізатори. Пороги чутливості. Адаптація.
4. Особливості сприйняття: вибірковість, об'єктивізація, цілісність, константність, аперцепція.
5. Методика розвитку зосередженості уваги.

Теми рефератів

1. Прийоми підвищення ефективності пам'яті.
2. Екстерорецептивні, інтерорецептивні, пропріоцептивні відчуття.
3. Умовні зв'язки як фізіологічна основа сприйняття.
4. Спостереження як цілеспрямоване сприйняття.
5. Методика тренування спостережливості.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Зміст поняття "психофізіологія".
2. Розділи психофізіологічної науки.
3. Методологічні принципи психофізіології.
4. Принцип детермінізму.
5. Матеріальна природа ідеального.
6. Психосоматична єдність в організації людини.
7. Біосоціальна сутність людини.
8. Експериментальний фізіологічний метод для вивчення психічної діяльності.
9. Механізм дії аналізатора.
10. Роль ЦНС у визначенні ознак індивідуальності.
11. Властивості нервових процесів.
12. Типи ВНД.
13. Психофізіологічні вимоги до менеджера безпеки.
14. Емоції.
15. Фізіологічний механізм емоцій.
16. Емоційні стани, емоційні реакції.
17. Види почуттів.
18. Синдром нервового перенапруження.

19. Негативний вплив психофізіологічного напруження на здоров'я.
20. Дистрес.
21. Шляхи підвищення стресостійкості організму.
22. Керованість психонервових процесів.
23. Психофізіологічні механізми психотренінгу.
24. Методи психотренінгу.
25. Психофізіологічна реабілітація.
26. Аутогенне тренування.
27. Методики досягнення релаксації.
28. Формули аутогенного тренування.
29. Дезактуалізація вливу негативної ситуації.
30. Дихальні вправи.
31. Самокодування.
32. Методика мобілізації.
33. Оптимальний психічний стан.
34. Фізіологічні основи пам'яті.
35. Види пам'яті.
36. Прийоми підвищення ефективності пам'яті.
37. Відчуття.
38. Фізіологічна природа відчуттів.
39. Розвиток чутливості.
40. Якості відчуттів.
41. Роль аналізаторів.
42. Пороги чутливості.
43. Адаптація.
44. Тренування чутливості.
45. Особливості сприйняття.
46. Роль сприйняття в процесі формування психіки у філогенезі.
47. Аперцепція та вибірковість сприйняття.
48. Спостережливість.
49. Сутність мислення.
50. Види дій мислення.
51. Види мислення.
52. Уява та творчість.
53. Якості розуму.
54. Сутність уваги.
55. Якості уваги.
56. Вибірковість уваги.

57. Психогігієна розумової праці.
58. Методики розвитку уваги і спостережливості.
59. Проблема свідомості.
60. Психофізіологія поведінки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. *Алексеев А. В.* Себя преодолеть! — М., 1985.
2. *Анохин В. К.* Очерк по физиологии функциональных систем. — М., 1966.
3. *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966.
4. *Горго Ю. П.* Психофізіологія (прикладні аспекти). — К.: МАУП, 1999.
5. *Греченко Т. Н.* Психофизиология. — М.: Гардарики, 1999.
6. *Гринберг Дж.* Управление стрессом. — СПб.: Питер, 2002.
7. *Каптен Ю. Л.* Основы медитации. — Самара. 1994.
8. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. — М., 1982.
9. *Лобзин В. С., Решетников М. М.* Аутогенная тренировка.— Л., 1986.
10. *Макаров Н. Л., Антонов Г. В.* Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. — Минск, 1994.
11. *Макнаб Крис.* Психологическая подготовка подразделений специального назначения. — М.: Гранд-Фаир, 2002.
12. *Мастерс Р.* Нейроречь. — К.: София, 1997.
13. *Мунтян В. С.* Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха. — Харьков, 2001.
14. *Небылицин В. Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий. — М.: Наука, 1976.
15. *О'Коннор Дж., Гриндер Дж.* Введение в нейролингвистическое программирование. — Челябинск, 1997.
16. *Особая подготовка подразделений спецназа: Учеб. пособие / М. В. Гатанский, С. В. Малиновский, Э. Ю. Янталтис и др. — Минск. — 1998.*
17. *Потапов А. А.* Боевая психофизиология // Приемы стрельбы из пистолета. Практика СМЕРШа. — М.: Фаир-Пресс, 2001.
18. *Селье Г.* Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982.

19. *Стивен К. Хайес* Нин-дзютсу: В 4 т. — К.: София, 1996.
20. *Філіптов М. М.* Психофізіологія людини. — К.: МАУП, 2003.
21. *Шлахтер В. В.* Человек-оружие: Курс профессиональной психофизической подготовки бойца. — СПб. 2002.

Додаткова

1. *Айзенк Г.* Проверьте свои способности. — М.: Мир, 1972. — 177 с.
2. *Алдер Х.* НЛП: современные психотехнологии. — СПб: Питер, 2000. — 160 с.
3. *Бердяев Н. А.* Самопознание (опыт философской автобиографии). — М.: Междунар. отношения, 1990. — 336 с.
4. *Беседин А. Н., Липатов И. И., Тимченко А. В., Шапарь В. Б.* Книга практического психолога: Ч. 1. — Харьков, 1996. — 302 с.
5. *Беседин А. Н., Липатов И. И., Тимченко А. В., Шапарь В. Б.* Книга практического психолога: Ч. 2. — Харьков, 1996. — 424 с.
6. *Вагин И.* Живи без проблем! Кризис и перемены как шанс изменить жизнь к лучшему. — СПб.: Питер, 2003. — 160 с.
7. *Вагин И.* Психология зла. Практика решения конфликтов. — СПб.: Питер, 2003. — 192 с.
8. *Вагин И. О.* Тренинги — это классно! Стратегия проведения психологических тренингов. — М.: АСТ; Астрель, 2005. — 256 с.
9. *Варламова Е. П.* ТЫ и ТЫ! — М., 2001. — 176 с.
10. *Вассерман Л. И., Дорофеева С. А., Меерсон Я. А., Трауготт Н. Н.* Стандартизированный набор диагностических нейропсихологических методик: Метод. рекомендации. — Л., 1987. — 193 с.
11. *Вилкокс Г., Моррис С.* Як успішно сформувати команду. — К.: Бриганська Рада в Україні, 2000. — 88 с.
12. *Завязкин О. В.* Как избежать стресса. — Донецк: Сталкер, 1999. — 320 с.
13. *Касаткин С. Ф.* Техника обратной связи. Мастер общения. — СПб.: Питер, 2002. — 192 с.
14. *Клиническая психология и психофизиология: Учеб. пособие /* Под ред. Г. М. Яковлева. — СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2003. — 296 с.
15. *Краткий психологический словарь /* Сост. Л. А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1985. — 431 с.
16. *Лурия А. Р.* Основы нейропсихологии: Учеб. пособие для студ. вузов. — М.: Академия, 2002. — 384 с.

17. *М'ясоїд П. А.* Задачі з курсу загальної психології: Навч. посіб. — К.: Вища шк., 2000. — 183 с.
18. *Пекеліс В. Д.* Твои возможности, человек! — М.: Знание, 1974. — 208 с.
19. *Платонов К. К.* Занимательная психология. — 4-е изд., перераб. — М., 1986. — 224 с.
20. *Платонов К. К., Голубев Г. Г.* Психология: Учеб. для индустр.-пед. техникумов. — М.: Высш. шк., 1973. — 256 с.
21. *Психологический* тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. — СПб: Питер, 2003. — 271 с.
22. *Титаренко Ю. А., Чуприкова Е. Г., Чуприков А. П.* Психологический стресс и стресс-анализ. — К., 2005. — 73 с.
23. *Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотренинг: игры и упражнения. — М., 1988. — 272 с.

МАУП

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
Тематичний план дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг”	3
Зміст дисципліни “Прикладна психофізіологія та індивідуальний психотренінг”	4
Вказівки до проведення семінарських занять.....	6
Теми і плани семінарських занять. Теми рефератів.....	7
Питання для самоконтролю	9
Список літератури	11

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*
Редактор *О. М. Коваленко*
Комп'ютерне верстання *А. М. Голянда*

Зам. № ВКЦ-4058

Підп. до друку 22.05.09. Формат 60x84/₁₆. Папір офсетний.

Друк ротатійний трафаретний.

Ум. друк. арк. 0,7. Обл.-вид. арк. 0,6. Наклад 50 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)

03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

ДП «Видавничий дім «Персонал»

03039 Київ-39, пр. Червонозоряний, 119, літ. XX

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008