

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии образования и профессионального развития

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.02.06 «ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ»**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Профиль программы «Организационная психология и HR-технологии»

Автор(ы): канд. психол. наук, доцент, Е.В. Лебедева
доцент
ст. преп. А.А. Шаров

Одобрена на заседании кафедры психологии образования и профессионального развития. Протокол от «13» января 2022 г. №5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Психология мотивации и саморегуляции»: формирование системы представлений о мотивационных и регуляторных процессах, обеспечивающих выполнение продуктивной деятельности.

Задачи:

- формирование навыков психологического анализа мотивационных основ поведения и деятельности;
- формирование знаний о истории развития представлений о мотивации и саморегуляции в психологии, основными понятиями, теориями и направлениями исследований в этих областях;
- формирование навыков саморегуляции, самомотивации и разрешения мотивационных конфликтов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология мотивации и саморегуляции» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Психология профессионализма.
2. Актуальные методологические проблемы организационной психологии.
3. Планирование и проведение теоретических и прикладных исследований в психологии.
4. Научные школы, отрасли психологии, психологические практики и психологические службы.
5. Технологии оценки персонала организации.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Технологии развития персонала организации.
2. Управление человеческими ресурсами.
3. HR-аналитика.
4. Карьерный менеджмент в организации.
5. Коучинг и профессиональное консультирование.
6. Психологическая диагностика в организациях.



3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ОПК-10 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе новейших разработок в области образования и психологической науки и практики применительно к образовательным потребностям представителей различных групп населения, в том числе особых социальных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ограниченными возможностями здоровья) и при организации инклюзивного образования;
- ОПК-5 Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций;
- ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей;
- УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Категориальный аппарат психологии мотивации, виды и структуру мотивации, источники внешней мотивации, принципы формирования системы трудовой мотивации персонала;

32. Теоретико-методологические основы саморегуляции деятельности и поведения;

33. Традиционные и современные подходы к изучению мотивации и саморегуляции персонала;

34. Методы психической саморегуляции, методические приемы, типы упражнений и характерные особенности каждого из методов психической саморегуляции.

Уметь:

У1. Анализировать и сопоставлять теории мотивации и саморегуляции, понимать логику их развития;

У2. Анализировать мотивационные составляющие человеческой деятельности, ситуации демотивации;

У3. Обосновывать необходимость применения методов и средств саморегуляции для оптимизации функциональных и психических состояний в труде.

Владеть:



- В1. Навыками диагностики мотивационной сферы персонала организации;
- В2. Основными видами и способами стимулирования труда сотрудников организаций различного профиля, методами построения системы трудовой мотивации персонала в организации;
- В3. Базовыми средствами анализа и оценки эффективности существующей в организации системы мотивации персонала;
- В4. Навыками диагностики и самодиагностики стилевых особенностей саморегуляции;
- В5. Навыками построения сеанса психической саморегуляции и применения разнообразных методов саморегуляции в профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 3, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	3 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	52
Лекции	8
Практические занятия	16
Самостоятельная работа студента	56
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	3 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*



4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Основные проблемы и понятия психологии мотивации	3	12	2	2	-	8
2. Зарубежные и отечественные подходы к изучению трудовой мотивации	3	16	2	2	-	12
3. Актуальные проблемы формирования систем мотивации персонала	3	16	-	4	-	12
4. Саморегуляция как объект психологических исследований	3	18	2	4	-	12
5. Методы саморегуляции в профессиональной деятельности	3	18	2	4	-	12

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Основные проблемы и понятия психологии мотивации

Роль мотивации в регуляции поведения и деятельности. Множественность трактовок определений термина «мотивация», базовые понятия психологии мотивации и их соотношение: потребность, мотив, удовлетворенность, вознаграждение, эмоциональная регуляция. Классификации мотивов. Мотивация в контексте иерархической модели строения деятельности А.Н. Леонтьева. Полимотивированность деятельности человека. Мотивация как транзактный процесс. Мотивация труда и профессиональной деятельности.

Раздел 2. Зарубежные и отечественные подходы к изучению трудовой мотивации

Развитие концепций трудовой мотивации в исторической перспективе. Содержательные теории трудовой мотивации: выделение базовых типов потребностей, лежащих в основе мотивационного процесса. Концепция иерархии потребностей А. Маслоу. Применение теории А.Маслоу для анализа направлений индивидуальной и групповой работы с персоналом. Содержательные и процессуальные теории мотивации: «ERG-модель» (К. Адельфер), мотивы



достижения успеха и избегания неудачи (Д. МакКлелланд), двухфакторная теория мотивации Герцберга, теория X и теория Y (Д. Макгрегор), теория Z и их современные трактовки, концепция Врума, Портера-Лоулера, Хекхаузена и др. Практические приложения и ограничения основных содержательных и процессуальных теорий мотивации. Отечественные теории трудовой мотивации. Типологическая модель мотивации Герчикова и возможности её применения.

Раздел 3. Актуальные проблемы формирования систем мотивации персонала

Мотивация и удовлетворенность трудом. Особенности стимулирования и вознаграждения за труд в процессе формирования системы мотивации персонала. Виды материального стимулирования, системы премирования. Типичные формы и современные направления нематериального стимулирования деятельности.

Проблема методов формирования и оценки эффективности внедрения системы трудовой мотивации персонала. Мотивация и организационная культура. Проблема стиля руководства и варианты ее учета в формировании системы мотивации персонала. Возможности выявления ведущих мотивационных конструктов персонала: диагностический потенциал различных методик оценки трудовой мотивации.

Раздел 4. Саморегуляция как объект психологических исследований

Сходства и отличия понятий «управление», «самоуправление», «саморегулирование». Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психической регуляции. Общая характеристика психической саморегуляции. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. Место саморегуляции в системе психического функционирования. Произвольная и произвольная саморегуляции. Формы и контуры саморегуляции и их развитие в онтогенезе: самоконтроль, самодисциплина, самоуправление, самодетерминация (Д. Леонтьев). Трактовка саморегуляции в трудах зарубежных психологов. Актуальность изучения механизмов произвольной саморегуляции в современной психологической науке. Характеристика биологической саморегуляции. Проблема биорегулирования в трудах Б.Г. Ананьева. Принцип саморегуляции движений Н.А. Бернштейна. Типы произвольной саморегуляции (Л.П. Гримак). Понятие о саморегуляции как произвольном действии. Модель организации и регуляции поведенческого акта П.К. Анохина. Концепция осознанной саморегуляции О.А. Конопкина. Концепция индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина. Концептуальная модель регуляторного опыта человека А.К. Осницкого. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой. Системно-деятельностная концепция



психической саморегуляции функционального состояния (Л.Г. Дикая). Концепция функциональных структур регуляции психических состояний А.О. Прохорова. Индивидуальный, субъектный и личностный уровни саморегуляции. Когнитивные, эмоциональные и волевые механизмы саморегуляции. Мотивационные, ценностно-смысловые и рефлексивные механизмы. Структурные компоненты личностной саморегуляции: ценности, цели, идеалы, «образ Я», притязания, самооценка (Ю.А. Миславский).

Феноменология саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности. Характеристика состояний утомления, монотонии, эмоционального напряжения и напряженности. Состояние психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях. Проблема регуляции эмоциональных состояний. Саморегуляция как механизм профессиональной надежности. Саморегуляция и профессиональное здоровье человека.

Раздел 5. Методы саморегуляции в профессиональной деятельности

Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса. Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л. Г. Дикая, Л. П. Гримак и др.). Общий обзор методов саморегуляции. Произвольное самовнушение по Э. Куэ. Техника самовнушения. Дыхательные техники. Аутогенная тренировка по И. Шульцу. Правила выполнения и техника аутотренинга. Нервно-мышечная релаксация (НМР). Многовариантность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции. Идеомоторная тренировка, метод «Ключ». Образная визуализация и сенсорная репродукция. Трансово-медитативная саморегуляция. Арт-терапия, как метод психологической разгрузки. Техники арт-терапии и саморегуляция психоэмоциональных нарушений. Диагностика и оценка навыков психологической саморегуляции. Использование биологической обратной связи в тренинге саморегуляции. Методы и прикладные программы психической саморегуляции функциональных состояний. Понятие о сеансе психической саморегуляции. Типы обучающих программ: вариативность программ и методов; последовательное обучение разным типам приемов. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР. Формы организации обучения навыкам ПСР. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности,



облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.

2. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

3. Концепция построения образовательного процесса в системе высшего образования предполагает большой объем самостоятельной работы студента, что требует ее системной организации. С этой целью в рамках дисциплины предполагается создание концепции организации самостоятельной работы, которая включает в себя: информационно-методическую поддержку дисциплины, организацию мероприятий по самоконтролю, формирование дистанционной поддержки при помощи информационно-коммуникационных технологий.

Самостоятельная работа студента обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и включает в себя: изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме; выполнение заданий, работу над отдельными темами учебных дисциплин в соответствии с учебно-тематическим планом, подготовку к различным видам аттестации.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.



6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Гроголева О. Ю. Психология мотивации : учебное пособие. - Омск : Омский государственный университет, 2015. - 126 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59646>.
2. Абакумова, Н. Н. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности : учебное пособие / Н. Н. Абакумова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 234 с. — ISBN 978-5-4497-1176-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108237.html>
3. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека : монография. - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51914>.
4. Толочек, В. А. Психология труда [Текст : Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов [Гриф УМО] / В. А. Толочек. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2016. - 479 с. - Режим доступа: <https://ibooks.ru/bookshelf/354059/reading>

6.2 Дополнительная литература

1. Отт, Т.О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов, обучающихся в вузе [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 127 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92370>. — Загл. с экрана.
2. Гузанов, Б. Н. Профессиональная мотивация студентов вуза в процессе интегрированного производственного обучения : монография / Б. Н. Гузанов, А. С. Кривоногова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2016. - 222 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20933>.
3. Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика [Текст] : учебник для бакалавров [Гриф Минобразования РФ] / Е. Ю. Пряжникова ; Моск. гор. психолог.-пед. ун-т. - Москва : Юрайт, 2014. - 520 с.
4. Психология труда : учеб. пособие для вузов [Гриф УМО по ППО] / А. М. Павлова ; ред. Э. Ф. Зеер ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2008. - 155 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/1285>
5. Иванова, С. В. Мотивация на 100%. А где же у него кнопка? [Электронный ресурс] / [С. В. Иванова]. - 9-е изд. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Альпина Паблицер, 2016. - 286 с. : табл. - (Бизнес на 100%). - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/95436/#1>.
6. Солнцева, Н.В. Динамика изменений мотивационной структуры педагога в процессе профессионализации [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/13056>. — Загл. с экрана.
7. Фаулер, С. Почему они не работают? Новый взгляд на мотивацию сотрудников [Электронный ресурс] = Why motivating people doesn't work... and what does. The new science of leading, energizing, and engaging / Сьюзен Фаулер ;



пер. с англ. [Д. Баймухаметовой]. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 200 с. : ил., табл. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/87892/#1>

8. Яковлев, Б. П. Мотивационный менеджмент в образовании : учебное пособие / Б. П. Яковлев. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 194 с. — ISBN 978-5-4487-0692-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93070.html>

9. Джонсон У. Команда А. Модель обучения и мотивации для профессионального роста ваших сотрудников / Джонсон У. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 221 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140456>.

10. Виндекер О. С. Психология мотивационных различий : учебно-методическое пособие. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, 2015. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66196>.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Журнал "Психологические исследования". Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/about.html>

2. Московский государственный психолого-педагогический университет. Электронная библиотека. Режим доступа: <http://psychlib.ru/index.php>

3. Научная онлайн-библиотека Порталус. Режим доступа: <http://www.portalus.ru>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.

2. Браузер Chrome.

3. Офисная система Office Professional Plus.

4. Программное обеспечение для автоматизации рабочих мест психологов 1С: Психодиагностика образовательного учреждения.

5. Программное обеспечение для организации вебинаров Mirapolis Virtual Room.

6. Система дистанционного обучения Moodle.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».

2. Информационная система «Таймлайн».

3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».



7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.
4. Лаборатория психодиагностики.
5. Учебная аудитория.

