

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра социологии, общей и юридической психологии

Утверждена

решением кафедры социологии,  
общей и юридической психологии  
Протокол №1 от «31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФТД.В.05 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ**  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и  
обучающихся инвалидов

по направлению подготовки  
37.03.01 Психология

---

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

**Образовательная программа  
«Психологическое консультирование»**

---

*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))*

**Бакалавр**

---

*(квалификация)*

**Очная**

---

*(форма(ы) обучения)*

**Год набора – 2020**

Волгоград, 2020 г.

**Авторы–составители:**

Старший преподаватель

Голина Л.Н.

Заведующий кафедрой  
социологии, общей и юридической психологии

Кузеванова А. Л.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (дисциплине (модулю)), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....                               | 4  |
| 2. Объем и место дисциплины (дисциплины (модуля)) в структуре образовательной программы.....                                                                                                     | 5  |
| 3. Содержание и структура дисциплины (дисциплины (модуля)) .....                                                                                                                                 | 5  |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) .....                                                           | 8  |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (дисциплины (модуля)) .....                                                                                                      | 16 |
| 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (дисциплине (модулю)) ..... | 16 |
| 6.1. Основная литература .....                                                                                                                                                                   | 16 |
| 6.2. Дополнительная литература .....                                                                                                                                                             | 16 |
| 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы .....                                                                                                                                | 17 |
| 6.4. Нормативные правовые документы .....                                                                                                                                                        | 17 |
| 6.5. Интернет-ресурсы .....                                                                                                                                                                      | 17 |
| 6.6. Иные источники.....                                                                                                                                                                         |    |
| 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....                                                                    | 17 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

1.1. Дисциплина ФТД.В.05 «Психологическая саморегуляция» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                            | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-14           | Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организацию и охрану здоровья индивидов и групп | ПК-14.2                        | Организация и предоставление психологических услуг по профессиональному самоопределению лицам разных возрастов и социальных групп<br>Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников.<br>Выявление и создание психологических ресурсов для личностного роста сотрудников организации |

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТФ/ТФ<br>(при наличии профстандарта)                                                                                                                                                                                                                                                                        | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОТФ: организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп (результаты форсайт-сессии от 01.03.2016, утв. протоколом кафедры психологии №11 от 04.03.2016 г.).<br>Профессиональные действия:<br>Подготовка межведомственных команд по оказанию психологической помощи | ПК-14.2                        | - проводит профилактику стрессовых состояний клиентов;<br>- проводит работу по дезактивации психологической травмы и психологической регуляции;<br>- владеет навыками разработки программы психологической регуляции или саморегуляции клиента. |

|                                                                                                                                                |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| социальным группам и отдельным лицам (клиентам), оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам). |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 2. Объем и место дисциплины в структуре А ОП ВО

Данная учебная дисциплина принадлежит к дисциплинам вариативной части.

Основывается на: Профессиональная этика и служебный этикет; Основы психосоматики; Немедицинская психосоматика;. Основание для: Организационная психология; Б2.П.1 - Производственная практика; Преддипломная практика.

По очной форме обучения дисциплина осваивается в 6 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 1 ЗЕ (36 часов).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 18 часов и на самостоятельную работу обучающихся – 18 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

## 3. Содержание и структура дисциплины

| № п/п                | Наименование тем (разделов)                             | Объем дисциплины (модуля), час. |                                                                         |    |    |     |    | Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации |
|----------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|----|------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                         | Всего                           | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     | СР |                                                                              |
|                      |                                                         |                                 | Л                                                                       | ЛР | ПЗ | КСР |    |                                                                              |
| Очная форма обучения |                                                         |                                 |                                                                         |    |    |     |    |                                                                              |
| Тема 1               | Понятие саморегуляции как произвольного действия        | 4                               | 2                                                                       | -  | 2  | -   | 2  | О,ПР                                                                         |
| Тема 2               | Биологические и физиологические концепции саморегуляции | 4                               | -                                                                       | -  | 2  | -   | 2  | О,ПР                                                                         |
| Тема 3               | Психологические концепции саморегуляции                 | 4                               | 2                                                                       | -  | 2  | -   | 2  | О,ПР                                                                         |
| Тема 4               | Понятие психического состояния                          | 4                               | -                                                                       | -  | 2  | -   | 2  | О, Т                                                                         |
| Тема 5               | Основные положения концепции о стрессе                  | 4                               | -                                                                       | -  | 2  | -   | 2  | О,ПР                                                                         |
| Тема 6               | Основные методы исследования психических состояний      | 3                               | -                                                                       | -  | 1  | -   | 2  | О,ПР                                                                         |
| Тема 7               | Аутогенная тренировка. Визуализация                     | 3                               | -                                                                       | -  | 1  | -   | 2  | О,ПР                                                                         |
| Тема 8               | Дыхательная и нейромышечная саморегуляция               | 3                               | -                                                                       | -  | 1  | -   | 2  | О,ПР                                                                         |

| № п/п                    | Наименование тем<br>(разделов)       | Объем дисциплины (модуля), час. |                                                                                     |    |    |         |    | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости <sup>4</sup> ,<br>промежуточной<br>аттестации |
|--------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                      | Всего                           | Контактная работа<br>обучающихся с<br>преподавателем<br>по видам учебных<br>занятий |    |    |         | СР |                                                                                             |
|                          |                                      |                                 | Л                                                                                   | ЛР | ПЗ | КС<br>Р |    |                                                                                             |
| Очная форма обучения     |                                      |                                 |                                                                                     |    |    |         |    |                                                                                             |
| Тема 9                   | Когнитивные техники<br>саморегуляции | 3                               | -                                                                                   | -  | 1  | -       | 2  | О,Т                                                                                         |
| Промежуточная аттестация |                                      |                                 |                                                                                     |    |    | -       |    | зачет                                                                                       |
| Всего:                   |                                      | 36                              | 4                                                                                   | -  | 14 |         | 18 | 1 3Е                                                                                        |

*Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), проектная работа (ПР).*

### **Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия.**

Две формы саморегуляции: произвольная и непроизвольная. Задачи решаемые саморегуляции. Становление саморегуляции у человека в ходе эволюции.

#### **Тема 2. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.**

Концепция Н.А.Бернштейна о физиологической активности, схема рефлекторного кольца. Функциональная система по П.К.Анохину, схема функциональной системы. Бессознательная регуляция.

**Тема 3. Психологические концепции саморегуляции.** Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой. Концепция регуляции психических состояний Л.Г. Дикой.

#### **Тема 4. Понятие психического состояния.**

Определение. Классификация: психические акты, психические процессы, психические свойства, психически состояния.

Функциональные психические состояния, экстремальные состояния. Два вида реакции человека на тревогу. Стадии развития психических состояний в процессе трудовой деятельности.

#### **Тема 5. Основные положения концепции о стрессе.**

Исследования Г.Селье. Стадии развития стресса: фаза тревоги, резистенции, истощения. Эустресс и дистресс. Копинг-стратегии и психологические защиты: содержание и соотношение понятий. Профессиональное выгорание.

#### **Тема 6. Основные методы исследования психических состояний.**

Исследование психических состояний производится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому, поведенческому.

Физиологические методы тестирования. Психологические методы тестирования. Комплексные методы оценки функциональных состояний.

#### **Тема 7. Аутогенная тренировка. Визуализация.**

История разработки метода. Определение. Условия возникновения аутогенного состояния. Аутогенная тренировка в повседневной жизни. Высшая степень аутогенной тренировки. Техники визуализации. Восточные техники.

#### **Тема 8. Дыхательная и нейромышечная саморегуляция.**

Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона). Основы танатотерапии по В. Баскакову. Дыхательные техники релаксации: циклическое дыхание, ступенчатое дыхание. Основные дыхательные системы йоги.

#### **Тема 9. Когнитивные техники саморегуляции.**

Произвольное самовнушение - метод Э.Куэ. Методы рационально-эмоциональной терапии в саморегуляции. Нарративный подход: использование письменных практик. Основные техники медитации.

На самостоятельную работу студентов по дисциплине ФТД.В.05 «Психологическая саморегуляция» выносятся следующие темы:

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема</b>                                              | <b>Вопросы, выносимые на СРС</b>                                                                                                                                                                           | <b>Очная форма</b> |
|--------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1            | 2                                                        | 3                                                                                                                                                                                                          | 5                  |
| 1.           | Понятие саморегуляции как произвольного действия.        | Развитие процессов саморегуляции в онтогенезе.                                                                                                                                                             | Б,ПР               |
| 2.           | Биологические и физиологические концепции саморегуляции. | Теория активации как психофизиологическая основа изучения функциональных состояний.                                                                                                                        | Б,ПР               |
| 3.           | Психологические концепции саморегуляции.                 | Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.                                                                                                                                                     | Б,ПР               |
| 4.           | Понятие психического состояния.                          | Концепция регуляции психических состояний Л.Г. Дикой                                                                                                                                                       | Б,ПР               |
| 5            | Основные положения концепции о стрессе.                  | Понятие профессионального выгорания.<br>Посттравматический синдром: содержание определения, стадии формирования, методы работы.                                                                            | Б,ПР               |
| 6            | Основные методы исследования психических состояний.      | Методы тестирования функциональных состояний: САН, исследование тревожности, самооценка эмоциональных состояний, экспресс - оценка эмоционального состояния с помощью «градусника состояний» Ю.Я.Киселева. | Б,ПР,Т             |
| 7            | Аутогенные методы саморегуляции.<br>Визуализация         | Арт-терапия в саморегуляции                                                                                                                                                                                | Б,ПР               |

|   |                                                        |                                        |        |
|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|
| 8 | Дыхательные и<br>нейромышечные методы<br>саморегуляции | Йога и саморегуляция.                  | Б,ПР   |
| 9 | Когнитивные методы<br>саморегуляции                    | Медитативные техники<br>саморегуляции. | Б,ПР,Т |

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- При проведении занятий лекционного типа: Устный опрос.
- При проведении практических занятий: Процесс работы над проектом, тестирование.
- При контроле результатов самостоятельной работы: Результаты проектной работы

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов:

подготовки проекта (коррекционных программ направленных на регуляцию психического состояния), тестирования и устного опроса по перечню примерных вопросов из п. 4.3.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачёту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачёте. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

#### **Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия.**

##### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Концепция стресса Г. Селье и ее современное состояние.
2. Понятие стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Нейрофизиологические и нейропсихологические механизмы саморегуляции.
4. Положение И.М. Сеченова о рефлексности психических актов.
5. Роль речи и образных представлений в установлении двухсторонних связей между моторными актами и корковыми отделами анализаторов (П.К. Анохин, Н.Л. Бернштейн, А.Р. Лурия).

##### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В

случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 2. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Теория функциональных систем П.К. Анохина и взаимообуславливание физиологических и поведенческих реакций.
2. Концепция психологического стресса Р.Лазаруса.
3. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
4. Особенности психологических реакций при психологическом стрессе.
5. Способы прогнозирования уровня стресса.

### ***Проектная работа:***

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 3. Психологические концепции саморегуляции.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Генетические факторы стрессоустойчивости.
2. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
3. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
4. Причины стрессов в рамках концепции потребностей Маслоу.
5. Механизмы психологической защиты, как факторы снижающие уровень стресса.

### ***Проектная работа:***

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

#### **Тема 4. Понятие психического состояния.**

##### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Стрессменеджмент в управленческой деятельности
2. Аффектменеджмент: управление собой и клиентом.
3. Танатотерапия
4. Дыхательные техники в системе саморегуляции.
5. Йога и саморегуляция.

##### **Типовые материалы тестирования:**

**(Полные материалы имеются на кафедре психологии)**

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?
  - а. Тревоги
  - б. Адаптации
  - в. Истощения
  - г. На любой
2. Какая фаза развития стресса подразделяется на 3 периода?
  - а. Стадия адаптации
  - б. Стадия тревоги
  - в. Стадия истощения
  - г. Стадия расслабления
3. Какой характер стресса более вреден для организма человека?
  - а. Слабый и короткий
  - б. Слабый и длительный
  - в. Сильный и короткий
  - г. Все

#### **Тема 5. Основные положения концепции о стрессе.**

##### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Субъективные причины возникновения стресса. Учебный и экзаменационный стресс.
2. Какая связь существует между методом НЛП и учением И.П.Павлова?
3. Исследования Г.Селье.
4. Копинг-стратегии и психологические защиты: содержание и соотношение понятий.
5. Профессиональное выгорание.

##### **Пр Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением

преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 6. Основные методы исследования психических состояний.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Перечислите возможные неадекватные установки личности, приводящие к стрессам.
2. Перечислите группы межличностных факторов, которые могут вызывать профессиональный стресс
3. Назовите основные симптомы эмоционального выгорания и напишите, в чем они выражаются
4. Перечислите основные (4) группы объективных причин, возникновения стресса.
5. В чем состоят уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессорного воздействия.

### ***Проектная работа:***

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 7. Аутогенная тренировка. Визуализация.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Мышечная релаксация.
2. Техники НЛП
3. Методы ТОТ
4. Профессиональные стрессы.
5. Психологические тесты, используемые для оценки стресса.

### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 8. Дыхательная и нейромышечная саморегуляция.**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Работа с подсознанием как метод психологической саморегуляции.
2. Эмоциональнообразная терапия.
3. Медитативные техники в саморегуляции.
4. Арттерапия и саморегуляция.
5. Психологическая саморегуляция в профилактике эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий.

### **Проектная работа:**

Составить (письменно) коррекционную программу направленную на коррекцию психического состояния, обучения базовым техникам психологической саморегуляции (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанной программой провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение коррекционного занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего занятия, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи программы, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 9. Когнитивные техники саморегуляции.**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Перечислите основные техники саморегуляции.
2. Опишите метод произвольного самовнушения.

3. Методы рационально-эмоциональной терапии в саморегуляции.
4. Нарративный подход: использование письменных практик. Основные техники медитации.

**Типовые материалы тестирования:**

1. Психологический стресс это, в том числе:
  - а. все варианты
  - б. участие гормонов надпочечников;
  - в. преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - г. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
2. Примером «психологического» стресса является:
  - а. воспалительная реакция после ожога;
  - б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г. травма, связанная с падением.
3. Головная боль относится к форме проявления стресса:
  - а. к поведенческой;
  - б. к эмоциональной;
  - в. к интеллектуальной;
  - г. к физиологической.

**4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

Зачет проводится в три этапа: 1 этап – разработка и проведение проекта (коррекционной программы), 2 этап – тестирование (на последнем занятии), 3 этап – устный опрос.

**4.3.1. Формируемые компетенции**

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                            | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-14           | Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организацию и охрану здоровья индивидов и групп | ПК-14.2                        | Организация и предоставление психологических услуг по профессиональному самоопределению лицам разных возрастов и социальных групп<br>Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников. Выявление и создание психологических ресурсов для личностного роста сотрудников организации |

| Этап освоения компетенции                                        | Показатели оценивания                                                      | Критерии оценивания                                                               |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-14.2<br>Организация и предоставление психологических услуг по | Знает типологию профессий; психологию способностей; возрастные особенности | Верно описывает типологию профессий. Точно характеризует психологию способностей; |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>профессиональному самоопределению лицам разных возрастов и социальных групп</p> <p>Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников. Выявление и создание психологических ресурсов для личностного роста сотрудников организации профессиональной деятельности клиентов. Применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры</p> | <p>самоопределения; психологию карьеры и кризисы самоопределения зрелого возраста; психологию социального поведения</p> <p>Владеет методами диагностики профессиональной предрасположенности</p> <p>Проводит работу по созданию и сохранению психологических ресурсов личностного роста для сотрудников организации. Содействует в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов</p> | <p>возрастные особенности самоопределения; психологию карьеры и кризисы самоопределения зрелого возраста; психологию социального поведения.</p> <p>Владеет точными методами диагностики профессиональной предрасположенности. Самостоятельно планирует, теоретически обосновывает, верно описывает и проводит на учебных занятиях трениговую программу. Объясняет и верно описывает профессиональное самоопределение на разных возрастных этапах. Верно анализирует ресурсы и ограничения в процессе профессионального самоопределения клиента.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

**1 этап. Проектная работа. Разработка и проведение коррекционной программы.**

**2 этап. Материалы тестирования (проводится на последнем занятии):**

1. Биологическая обратная связь относится к:
  - а. к методам самопомощи;
  - б. к методам, требующим участия другого человека;
  - в. к техническим методам;
  - г. все ответы верны.
2. Основатель аутогенной тренировки:
  - а. И. Шульц;
  - б. У. Джеймс;
  - в. А. Ромен;
  - г. Э. Джекобсон.
3. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:
  - а. аутогенной тренировки;
  - б. медитации;
  - в. визуализации;
  - г. активное слушание.

**3 этап. Вопросы для устного опроса.**

1. Определение понятия «саморегуляция», измененные состояния сознания, функциональные состояния человека.
2. Оптимальные состояния активности и покоя человека.
3. Теория функциональных систем П. К. Анохина и взаимообуславливание физиологических и поведенческих реакций.
4. Сознательный контроль и регуляция психических процессов.
5. Проблема стресса в биологии и медицине.
6. Классическая концепция стресса Селье и ее развитие.
7. Гормональные и физиологические проявления стресса.
8. Особенности психологического стресса.
9. Поведенческие признаки стресса.
10. Интеллектуальные признаки стресса.
11. Физиологические признаки стресса.
12. Эмоциональные признаки стресса.
13. Объективные методы оценки уровня стресса.
14. Субъективные методы оценки уровня стресса.
15. Влияние характеристики стрессора на уровень стресса.
16. Факторы, влияющие на развитие стресса.
17. Последствия стресса: психосоматические заболевания и ПТСР.
18. Причины возникновения психологического стресса.
19. Тактика работы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
20. Техники телесно-ориентированной терапии в саморегуляции (по выбору).
21. Нервно-мышечная релаксация Джейкобсона.
22. Дыхательные техники в психорегуляции.
23. Ауторациональная терапия.
24. Визуализация.
25. Восточные техники саморегуляции.
26. Эмоционально - волевая тренировка.
27. Профилактика стрессов.
28. Поведенческая саморегуляция.

29. Противопоказания к занятиям АТ.
30. Причины и признаки сопротивления занятиям аутотренингом.
31. Особенности применения методов саморегуляции в работе с детьми.

Полный комплект оценочных материалов для промежуточной аттестации представлен в приложении 1 РПД.

### **Шкала оценивания**

При оценивании результатов обучения используется следующая шкала оценок:

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100% - 90%<br>(отлично)            | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач |
| 89% - 75%<br>(хорошо)              | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.                                                |
| 74% - 60%<br>(удовлетворительно)   | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.                                                                |
| менее 60%<br>(неудовлетворительно) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.                                  |

Материалы текущего контроля успеваемости предоставляются в формах, адаптированных к конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся:

для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля.

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических

средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ВИУ РАНХиГС или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

#### **4.4. Методические материалы**

Процедура оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС.

#### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Максимально значимым элементом в работе является разработка коррекционной программы и эффективное взаимодействие с членами учебной группы, самостоятельная работа над проектом. Рекомендуется при организации самостоятельной работы и работы над проектом работать с пособием: Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012

#### **Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины**

##### **Структура времени, необходимого на изучение дисциплины**

| Форма изучения дисциплины                                      | Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, % |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Изучение литературы, рекомендованной в учебной программе       | 40                                             |
| Решение задач, практических упражнений и ситуационных примеров | 40                                             |
| Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение        | 20                                             |
| Итого                                                          | 100                                            |

#### **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### **6.1. Основная литература.**

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012
2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Саратов. - 121 с. Вузовское образование. 2014. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks»

##### **6.2. Дополнительная литература.**

1. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/122652> (дата обращения: 27.08.2019)

2. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание : монография / ответственные редакторы А. Л. Журавлев [и др.]. — Москва : Институт психологии РАН, 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109026>

3. Психология стресса : учебное пособие / составитель Т.И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — 133 с. — ISBN 978-5-903978-12-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/>.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012.

Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]/ Копытин А.И.— Электрон. текстовые данные.— 208 с. М.: Когито-Центр.2014

### **6.4. Нормативные правовые документы.**

ISO 9001:2008 Системы менеджмента качества. Требования. URL: <http://www.internet-law.ru/gosts/gost/47856/> (Открытый доступ).

### **6.5. Интернет-ресурсы.**

Сайт Российского психологического общества <http://www.psyrgus.ru/> (открытый доступ)

Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/> (открытый доступ)

Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)

Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)

Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru> (открытый доступ)

### **6.6. Иные источники**

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддерживается соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеувелечитель САНЭД

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки;

тифлофлешплееры, радиоклассы.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств;

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;

других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: Ссылка: <http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/> ...

Информационные средства обучения, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся:

электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

ЭБС «Айбукс», Информационно-правовые базы данных («Консультант Плюс», «Гарант»).

Мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.