

**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 от 31.08.2020 г. №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.17 Психологическая саморегуляция

(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

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

Психолог

(квалификация)

очная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2021

Волгоград, 2021 г

Автор(ы)-составитель(и):

Канд.п.наук, доцент кафедры социологии, общей
и юридической психологии

Забродина Т.И.

Зав. 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))	6
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	9
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (дисциплины (модуля))	20
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (дисциплине (модулю))	21
	6.1. Основная литература	22
	6.2. Дополнительная литература	22
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	22
	6.4. Нормативные правовые документы	23
	6.5. Интернет-ресурсы	23
	6.6. Иные источники.....	
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	24

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

1.1. Дисциплина Б1.В.17 «Психологическая саморегуляция» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-5	Способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач	ПК-5.3	Способность обозначить зону профессионального развития с применением технологий личностного развития, психологической саморегуляции, самоменеджмента. Формирование способности к креативному и критическому мышлению в социально-преобразовательной и профессиональной деятельности, овладение современным стилем научно-практического и рационально-ориентированного мышления
ПК-13	Способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологическая реабилитация лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплексы мер социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	ПК-13.3	Овладеть навыками регуляции эмоциональных состояний и психической саморегуляции в процессе практической деятельности. Организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Компетенция направлена на формирование профессионального действия: оказание квалифицированной психологической помощи клиентам(результаты форсайт-анализа, утв. протоколом кафедры психологии №12 от 28.04.2017 г.).	ПК-5.3	На уровне знаний: - знает современные теории стресса, методология и методы исследования стрессовых состояний.
		На уровне умений: - использует знания для оценки и коррекции собственного психического состояния; - диагностирует, и прогнозирует протекание стресса. Составляет программы направленные на

<p>ОТФ: решение комплексных задач психологического обеспечения управленческой, служебной деятельности личного состава и подразделений в сфере правоохранительной деятельности, обороны, безопасности личности, общества и государства, организационной и бизнес-сферах, а также в сфере образования, социальной помощи, организации работы психологических служб, предоставляющих услуги физическим лицам и организациям, и психологического образования (результаты форсайт-анализа, утв. протоколом кафедры психологии №12 от 28.04.2017 г.).</p>		<p>профилактику стрессовых состояний клиентов.</p>
		<p>На уровне навыков: - владеет навыком проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых), анализирует актуальные психологические возможности.</p>
	<p>ПК-13.3</p>	<p>На уровне знаний: - знает основные методы психологической саморегуляции; специфику применения саморегулирующих техник в различных сферах человеческой жизнедеятельности; уровень эффективности и экологичности применяемых методов; современные концепции стресса, методологию и методы исследования стрессовых состояний.</p>
		<p>На уровне умений: - умеет использовать знания курса в процессе профессиональной деятельности психолога, а также для оценки и коррекции собственного психического состояния; диагностировать, и прогнозировать протекание стресса; - профилактировать стрессовые состояния клиентов; проводить работу по дезактивации психологической травмы и психологической регуляции; обучать клиентов методам психологической саморегуляции.</p>
		<p>На уровне навыков: - владеет навыками разработки программы психологической регуляции или саморегуляции клиента; - проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых).</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.17 «Психологическая саморегуляция» принадлежит к вариативной части.

Основывается на дисциплинах: профессиональная этика и служебный этикет; основы психосоматики; является основанием для: производственной практики; преддипломной практики.

Дисциплина осваивается в 6 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 4 ЗЕ (144 часа).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 54 часа, на самостоятельную работу обучающихся – 90 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Понятие саморегуляции как произвольного действия	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 2	Биологические и физиологические концепции саморегуляции	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 3	Психологические концепции саморегуляции	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 4	Понятие психического состояния	16	-	-	6	-	10	О, Т
Тема 5	Основные положения концепции о стрессе	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 6	Основные методы исследования психических состояний	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 7	Аутогенная тренировка. Визуализация	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 8	Дыхательная и нейромышечная саморегуляция	16	-	-	6	-	10	О,ПР
Тема 9	Когнитивные техники саморегуляции	16	-	-	6	-	10	О,Т

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ		
Очная форма обучения							
	Промежуточная аттестация					-	зачет
	Всего:	144	-	54		90	4 ЗЕ

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

Самостоятельная работа (СР) по изучению дисциплины осуществляется с применением ДОТ. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ganepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся деканатом.

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 ступень 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 Б1.В.18 «Психологическая саморегуляция» выносятся следующие темы:

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма
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. 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. Визуализация	Арт-терапия в саморегуляции	Б,ПР
8	Дыхательные и нейромышечные методы саморегуляции	Йога и саморегуляция.	Б,ПР
9	Когнитивные методы саморегуляции	Медитативные техники в 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.

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 рефлексорности 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 взаимоотношение 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.

е.

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 техник 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:

(Полные материалы имеются на кафедре психологии)

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-5	Способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач	ПК-5.3	Способность обозначить зону профессионального развития с применением технологий личностного развития, психологической саморегуляции, самоменеджмента. Формирование способности к креативному и критическому мышлению в социально-преобразовательной и профессиональной деятельности, овладение

			современным стилем научно-практического и рационально-ориентированного мышления
ПК-13	Способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологическая реабилитация лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплексы мер социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	ПК-13.3	Овладеть навыками регуляции эмоциональных состояний и психической саморегуляции в процессе практической деятельности. Организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
3 этап (ПК-5.3) Способность обозначить зону профессионального развития с применением технологий личностного развития, психологической саморегуляции, самоменеджмента	Знать: - методы антропологии как науки для развития личности; основные направления исторической и биологической эволюции человека; - степень воздействия генотипа и фенотипа на характер развития психологических особенностей личности. Анализировать основные сферы жизнедеятельности человека, определять тенденции и перспективы их развития. Ориентироваться в предметном поле различных школ биологической и психологической антропологии. Диагностировать, и прогнозировать протекание стресса. Составляет программы направленные на профилактику стрессовых состояний клиентов. Владеть навыком проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых).	Точно определяет: - методы антропологии как науки для развития личности; основные направления исторической и биологической эволюции человека; - степень воздействия генотипа и фенотипа на характер развития психологических особенностей личности. Верно описывает современные теории стресса, методологию и методы исследования стрессовых состояний. Составляет качественные программы направленные на профилактику стрессовых состояний клиентов.
ПК-13.3 Овладеть навыками регуляции эмоциональных состояний и психической саморегуляции в процессе практической деятельности. Организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности	Знать основные методы психологической саморегуляции; специфику применения саморегулирующих техник в различных сферах человеческой жизнедеятельности; Уметь: - использовать знания курса в процессе профессиональной деятельности психолога, а также для оценки и коррекции собственного психического состояния; - диагностировать, и прогнозировать протекание стресса. Владеть навыками разработки программы психологической регуляции или саморегуляции клиента.	Правильно характеризует основные методы психологической саморегуляции; специфику применения саморегулирующих техник в различных сферах человеческой жизнедеятельности. Составлена и проведена программа по коррекции эмоциональных состояний и обучения базовым навыкам психологической

4.3.2. Типовые оценочные средства

(Полные материалы на кафедре психологии)

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.

Интегральная шкала оценивания

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре над проектом(коррекционной программой), результаты текущих тестов, тест и ответы на вопросы на зачете.

Максимальное количество баллов -100.

Оценочный критерий:

Меньше 60 баллов – не зачтено.

От 60 до 100 баллов – зачтено.

№	Оцениваемый компонент программы	Максимальный вес в итоговой оценке
1	Опрос первый (тест)	10
2	Опрос второй (тест)	10
3	Участие в проектной работе	30
4.	Проведение коррекционной программы направленной на регуляцию психического состояния.	20
5	Тестирование на зачете	10
6	Устный ответ на зачете	20

Оценочная шкала проектной работы

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке проектной работы (разработке и проведении коррекционной программы направленной на регуляцию психического состояния) во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке проектной работы является демонстрация основных теоретических положений и практических навыков в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов проектной работы используется следующая шкала оценок:

Оценочная пятибалльная шкала

Балл	Название оценки	Описание
------	-----------------	----------

5	Отлично 90-100	Оценка соответствует высокому уровню развития умений и навыков: - применять изученные в рамках курса техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - предоставлять полную информацию о простейших навыках саморегуляции; - эффективно реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния
4	Хорошо 75-89	Оценка соответствует достаточно высокому развитию умений и навыков: - применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - предоставлять базовую информацию о простейших навыках саморегуляции; - частично реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния
3	Удовлетворительно 60-74	Оценка свидетельствует о допустимом уровне умений и навыков: - применять одну-две техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - перечислять, кратко характеризовать базовые навыки саморегуляции; - частично реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния
2	Неудовлетворительно 30-59	Оценка свидетельствует о частичном наличии умений и навыков: - перечисляет базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - не способен предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - не умеет реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния
1	Плохо 0-30	Оценка означает отсутствие практических умений и навыков: - не умеет применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - не способен предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - не умеет реализовывать освоенные в рамках курса обучения методы диагностики и коррекции психического состояния

Оценочная шкала тестирования

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\% ,$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;

О – общее количество вопросов в тесте.

Оценочная шкала устного опроса

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины, точное понимание того,

как применять полученные знания на практике, верное описание базовых техник психологической регуляции эмоционального состояния (собственного и клиента).

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100%-90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины: - точно и развернуто описывает психологическую концепцию саморегуляции; - верно характеризует и анализирует основные методы исследования психических состояний; - верно описывает основные техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - логично анализирует условия и факторы, способствующие развитию стресса.
89%- 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины: - точно описывает психологическую концепцию саморегуляции; - верно характеризует основные методы исследования психических состояний; - верно описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - характеризует условия и факторы, способствующие развитию стресса.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины: - дает определение психологической концепции саморегуляции; - кратко характеризует один-два метода исследования психических состояний; - перечисляет базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - перечисляет условия и факторы, способствующие развитию стресса.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой дисциплины: - не характеризует психологическую концепцию саморегуляции; - не верно описывает и анализирует основные методы исследования психических состояний; - не верно описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - не способен анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса.

4.4. Методические материалы

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Регламентом о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Волгоградском филиале 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. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

2. Марина, И. Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки : учебное пособие / И. Е. Марина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147554>

6.2. Дополнительная литература.

1. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455951>

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453600>

3. Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Т. Ю. Удалова. — Омск : ОмГПУ, 2019. — 70 с. — ISBN 978-5-8268-2213-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170556>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>

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.

1. ЭБС IPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
2. ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
3. ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>
4. Сайт Российского психологического общества <http://www.psyus.ru/> (открытый доступ)
5. Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/> (открытый доступ)
6. Российская психология – информационно-аналитический портал <http://roscopy.ru> (открытый доступ)
7. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)
8. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)
9. Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru> (открытый доступ)

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроеционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью;
- компьютерные классы, оснащенные современными компьютерами с выходом в Интернет.

Дисциплина должна быть поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами.

Программные средства обеспечения учебного процесса должны включать:

- операционную систему Windows;
- программы презентационной графики;
- текстовые редакторы;
- графические редакторы.

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины Б1.В.18 «Психологическая саморегуляция».

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом		Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Б1.В.18	Психологическая саморегуляция	Учебная аудитория №02,	кабинет психологического консультирования. Оборудована модульной мебелью, перегородкой, диваном, креслом-грушей