

**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  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 24.09.2024 г.

**АДАптированная программа бакалавриата**

**Психологическое консультирование**

---

*(наименование образовательной программы)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся  
инвалидов**

**Б1.В.10 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ**  
*(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*  
по направлению подготовки

---

**37.03.01 «Психология»**

---

**Очная**

---

*форма(ы) обучения*

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры социологии, общей и юридической психологии Т.И. Забродина

Заведующий кафедрой социологии, общей и юридической психологии,  
доктор социологических наук, доцент А.Л. Кузеванова

РПД Б1.В.10 «Психологическая саморегуляция» одобрена на заседании кафедры социологии, общей и юридической психологии. Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....</b>	<b>4</b>
1.1. Осваиваемые компетенции.....	4
1.2. Результаты обучения .....	4
<b>2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Содержание и структура дисциплины.....</b>	<b>5</b>
3.1. Структура дисциплины .....	5
3.2. Содержание дисциплины.....	6
<b>4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся .....</b>	<b>9</b>
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	9
4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся .....	9
<b>5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....</b>	<b>14</b>
5.1. Методы проведения зачета.....	14
5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации .....	14
<b>6. Методические указания по освоению дисциплины.....</b>	<b>16</b>
<b>7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет .....</b>	<b>17</b>
7.1. Основная литература.....	17
7.2. Дополнительная литература.....	17
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация .....	18
7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы .....	18
7.5. Иные источники.....	18
<b>8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....</b>	<b>18</b>

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

### 1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.В.10 «Психологическая саморегуляция» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.3	Способность самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

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

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
<p>Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп. Профессиональный стандарт психолога в социальной сфере (результаты форсайт-сессии от 01.03.2016, утв. протоколом кафедры психологии №11 от 04.03.2016 г.).</p> <p>Профессиональное действие: Организация мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</p>	УК ОС-6.3	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знает общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека, причины эмоционального дискомфорта и негативные психические состояния человека</li> </ul>
		<p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применяет техники самоорганизации;</li> </ul>
		<p>на уровне навыков:</p>

		– использует приемы самоменеджмента и тайм-менеджмента
--	--	--

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

Учебная дисциплина Б1.В.10 «Психологическая саморегуляция» принадлежит к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Основывается на дисциплинах: «Введение в профессию», «Основы психосоматики»; «Немедицинская психосоматика»; является основанием для изучения дисциплин: «Психологическая коррекция и реабилитация»; «Теория и практика психологического консультирования».

Дисциплина осваивается в 5 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 ЗЕ (72 часа).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 38 часов (лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, консультация – 2 часа), на самостоятельную работу обучающихся – 30 часов, контроль – 4 часа.

Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.

## 3. Содержание и структура дисциплины

### 3.1. 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, ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КС Р		
<i>Очная форма обучения</i>								
<b>Тема 1</b>	Понятие саморегуляции как произвольного действия	6	2	-	2	-	2	О,ПР
<b>Тема 2</b>	Биологические и физиологические концепции саморегуляции	6	2	-	2	-	2	О,ПР
<b>Тема 3</b>	Психологические концепции саморегуляции	6	2	-	2	-	2	О,ПР
<b>Тема 4</b>	Понятие психического состояния	8	2	-	2	-	4	О, Т
<b>Тема 5</b>	Основные положения концепции о стрессе	8	2	-	2	-	4	О,ПР
<b>Тема 6</b>	Основные методы исследования психических состояний	8	2	-	2	-	4	О,ПР
<b>Тема 7</b>	Аутогенная тренировка. Визуализация	8	2	-	2	-	4	О,ПР

№ 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, ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КС Р		
<b>Очная форма обучения</b>								
<b>Тема 8</b>	Дыхательная и нейромышечная саморегуляция	8	2	-	2	-	4	О,ПР
<b>Тема 9</b>	Когнитивные техники саморегуляции	8	2	-	2		4	О,Т
Консультация		2						
Промежуточная аттестация		4				-		зачет с оценкой
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>		<b>30</b>	<b>2 ЗЕ</b>

*Примечание:*

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

\*\* формы промежуточной аттестации: зачет (Экз).

### 3.2 Содержание дисциплины (модуля)

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

Две формы саморегуляции: произвольная и произвольная. 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: цикличное 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.10 «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. Габдревой.	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	Б,ПР,Т

		состояний, экспресс - оценка эмоционального состояния с помощью «градусника состояний» Ю.Я.Киселева.	
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**

### **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 обучающихся**

#### **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 рефлекторности 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.

#### **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.

**5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине**

**5.1. Методы проведения Зачета**

Зачет проводится в три этапа: 1 этап – разработка и проведение проекта (коррекционной программы), 2 этап – тестирование (на последнем занятии), 3 этап – устный опрос по вопросам из перечня примерных вопросов из п.5.2.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации. 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.

**5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

Компонент компетенции	Промежуточный / ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.3 Способность самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать	применяет техники самоорганизации; использует приемы самоменеджмента и тайм-менеджмента	Умеет организовывать процесс саморегуляции в различных состояниях бодрствования, состояниях, вызванных чрезмерной психофизиологической активностью, состояниях, связанных с пониженной психической активностью.

успешные стратегии в различных ситуациях.		
---	--	--

**Типовые оценочные средства промежуточной аттестации**

**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% (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% (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% (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% (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.

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

### **6. Методические материалы 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

## **7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

### **7.1. Основная 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, 2022. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494648>
2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476642>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492275>
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>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>

### **7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 ( с посл. поправками) [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
2. Федеральный закон от 27 июля 2010 г. N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг» [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_103023/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_103023/)
3. Правила организации деятельности многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 22.12.2012 N 1376 <https://base.garant.ru/70290064/>
4. Методические рекомендации об особенностях обеспечения информационной доступности в сфере теле-, радиовещания, электронных и информационно-коммуникационных технологий, утвержденные Приказом Минкомсвязи России от 25.04.2014 N 108 [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_162887/cd9e503b9be8b0cb38e168afddad1631859d1e38/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162887/cd9e503b9be8b0cb38e168afddad1631859d1e38/)
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

### **7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы**

1. ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>
2. ЭБС IPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
3. ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
4. Справочно-поисковая система «Гарант» <http://base.garant.ru/>
5. Справочно-поисковая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
6. Сайт Российского психологического общества <http://www.psyurus.ru/> (открытый доступ)
7. Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/> (открытый доступ)
8. Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)
9. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)
10. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)
11. Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru> (открытый доступ)
12. Официальный сайт Президента РФ <http://www.kremlin.ru/>

### **7.5. Иные источники**

Этический кодекс психолога. Принят “14” февраля 2012 года V съездом Российского психологического общества. Режим доступа свободный: <http://psyurus.ru/rpo/documentation/ethics.php>

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, экраном;

- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows, Microsoft Office 2010, статистический пакет IBMSPSS (любой версии).

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.

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/ ...](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.

**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  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 24.09.2024 г.

**АДАптированная программа бакалавриата**

**Психологическое консультирование**

---

*(наименование образовательной программы)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся  
инвалидов

**Б1.В.10 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ**

*(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*  
по направлению подготовки

**37.03.01 «Психология»**

---

**Очная**

---

*форма(ы) обучения*

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

## **1. Вопросы к зачету**

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 взаимообусловливание 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.

## **2. Тестовые материалы**

### **Промежуточный тест 1.**

1. Стресс начинается со стадии:
  - а. адаптации;
  - б. тревоги;
  - в. резистентности;
  - г. истощения.
2. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы:
  - а. щитовидная железа;
  - б. поджелудочная железа;
  - в. мозговое вещество надпочечники;
  - г. корковое вещество надпочечники.
3. Способствует переходу стресса в дистресс:
  - а. положительный эмоциональный фон;
  - б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;

- в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г. негативный прогноз на будущее.
4. Способствует переходу стресса в эустресс:
- а. чрезмерная сила стресса;
  - б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г. недостаток нужной информации.
5. У биологического и психологического стресса общее:
- а. участие гормонов надпочечников;
  - б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г. «размытые» временные рамки.
6. 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.
7. Нарушение концентрации внимания относится к форме проявления стресса:
- а. к поведенческой;
  - б. к эмоциональной;
  - в. к интеллектуальной;
  - г. к физиологической.
8. Головная боль относится к форме проявления стресса:
- а. к поведенческой;
  - б. к эмоциональной;
  - в. к интеллектуальной;
  - г. к физиологической.
9. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к:
- а. изменению общего эмоционального фона;
  - б. выраженным негативным эмоциональным реакциям;
  - в. изменениям в характере;
  - г. невротическим состояниям.
10. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относятся к уровню ситуативной тревожности:
- а. к низкому;
  - б. к среднему;
  - в. к высокому;
  - г. к сверхвысокому.
11. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:
- а. мысли;
  - б. действия;
  - в. чувства;
  - г. последствия.
12. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии:
- а. тревоги;
  - б. адаптации;
  - в. истощения;
  - г. на любой из перечисленных.
13. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса:

- а. слабый и короткий;
- б. слабый и длительный;
- в. сильный и короткий;
- г. нет верного ответа.

14 Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:

- а. уровень самооценки;
- б. характер человека;
- в. направленность психики;
- г. характер протекания беременности у матери.

15. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:

- а. тип высшей нервной деятельности;
- б. родительские сценарии;
- в. условия труда;
- г. прогноз будущего.

16. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится:

- а. ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б. общественный статус;
- в. условия труда;
- г. установки и ценности человека.

17. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса:

- а. наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б. характер протекания беременности у матери;
- в. черты личности;
- г. тип высшей нервной деятельности.

18. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) – это:

- а. вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б. аккуратные и добродушные;
- в. спокойные и рассудительные;
- г. быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

19. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет:

- а. чувствительность рецепторов;
- б. тип высшей нервной деятельности;
- в. легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г. особенность процессов мышления;
- д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

20. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:

- а. стресса;
- б. внутреннего конфликта;
- в. депрессии;
- г. все ответы верны.

## **Промежуточный тест 2.**



1. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:
- а. физиологической концепции;
  - б. биохимической концепции;
  - в. психоаналитической концепции;
  - г. когнитивной концепции;
  - д. информационной концепции.
2. Аутотренинг относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:
- а. к физической;
  - б. к физиологической;
  - в. к биохимической;
  - г. к психологической.
3. Алкоголь относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:
- а. к физической;
  - б. к физиологической;
  - в. к биохимической;
  - г. к психологической.
4. Массаж относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:
- а. к физической;
  - б. к физиологической;
  - в. к биохимической;
  - г. к психологической.
5. Биологическая обратная связь относится к:
- а. к методам самопомощи;
  - б. к методам, требующим участия другого человека;
  - в. к техническим методам;
  - г. все ответы верны.
6. Основатель аутогенной тренировки:
- а. И. Шульц;
  - б. У. Джеймс;
  - в. А. Ромен;
  - г. Э. Джекобсон.
7. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:
- а. аутогенной тренировки;
  - б. медитации;
  - в. визуализации;
  - г. активное слушание.
8. Теорию о роли адреналина как гормона тревоги в приспособлении организма к состояниям, вызванным страхом, борьбой и опасностью сформулировал:
- а. Кеннон;
  - б. Эйлер;
  - в. Селье;
  - г. Павлов.
9. Теория функциональных систем была предложена:

- а. П.К. Анохиным;
- б. Кеноном;
- в. Эйлером;
- г. Селье.

10. Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма — это начальные признаки ...

- а. утомления;
- б. истощения;
- в. адаптации;
- г. все ответы верны.

11. Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией:

- а. истощения;
- б. утомления;
- в. адаптации;
- г. нет верного ответа.

12. Уменьшение числа стрессоров и их интенсивности — это:

- а. изменение ситуации;
- б. изменение отношения;
- в. изменение реакции;
- г. все ответы верны.

13. Ученый, получивший Нобелевскую премию за выдающиеся исследования роли адреналина и родственных ему гормонов в реакции стресса, — ...

- а. Эйлер;
- б. Селье;
- в. Павлов;
- г. Кенон.

14. Частный случай психологического стресса, вызывающийся сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций — это стресс ...

- а. эмоциональный;
- б. психологический;
- в. биологический;
- г. физиологический.

15. Широкий круг явлений от неблагоприятных воздействий на организм до благоприятных и неблагоприятных реакций организма как при сильных, экстремальных, так и обычных для него воздействиях в современной литературе обозначают термином:

- а. стресс;
- б. адаптация;
- в. дистресс;
- г. все ответы верны.

16. Язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце относятся к \_\_\_\_\_ проявлениям стресса на рабочем месте.

- а. физиологическим;
- б. психологическим;
- в. биологическим;

г. не относятся к проявлениям стресса.

17. «Болезни стресса» Г. Селье называл:

- а. «Болезнями адаптации»;
- б. «Болезнями истощения»;
- в. «Болезнями психики»;
- г. все ответы верны.

18. Автором концепции преодоления стресса является:

- а. Лазарус ;
- б. Вейтц;
- в. Селье;
- г. Павлов.

19. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это:

- а. адаптация;
- б. активизация;
- в. истощение;
- г. нет правильного ответа

20. Агрессивное состояние связано с выделением

- а. норадреналина;
- б. адреналина;
- в. окситоцина;
- г. все ответы верны.

### **3. Открытые задания**

Задание 1

Цель: Сформировать умения анализа и прогнозирования ситуации профессионального развития.

Выстроить диагностическую программу изучения собственной саморегуляции (3 методики) и разработать индивидуальный план, программу.

Форма отчетности: письменная.

Задание 2

Разработка матрицы идей программы повышения культуры саморегуляции психолога (5–6 концептуальных положений по формам работы).

Форма отчетности: письменная.

Задание 3

Цель: Изучение методов саморегуляции.

Проанализировать научную статью на иностранном языке (интернет-источники) по проблемам методов и программ саморегуляции.

Указать:

1. Полное название. Выходные данные. Интернет-ссылка.
2. Рассматриваемая проблематика.
3. Основные термины.
4. Основные положения, факты, выводы.

Форма отчетности: переведенный текст статьи, письменный анализ научной статьи.

#### Задание 4

Цель: овладение основными методами и приемами диагностики, профилактики и коррекции функциональных состояний.

Разработать комплексную программу обучения приемам психологической саморегуляции с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции конкретному субъекту.

Форма отчетности: письменная.

### **Исследовательские проекты**

#### **а) примерная тематика проектов**

1. Определение саморегуляции.
2. Понятия самоактуализации и самодетерминации, соотнесенность этих понятий с понятием саморегуляции.
3. Понятия самоконтроля и внутреннего контроля, соотнесенность этих понятий с понятием саморегуляции.
4. Самонаблюдение, самоотчет, рефлексия, соотнесенность этих понятий с понятием саморегуляции.
5. Произвольная регуляция, произвольная активность, воля, соотнесенность этих понятий с понятием саморегуляции.
6. Внутреннее восприятие, внутренний опыт, связь этих понятий с понятием саморегуляции.
7. Возможности диагностики параметров саморегуляции и связанных с ней психологических явлений, применяемые методики.
8. Нарушения саморегуляции при различных психических заболеваниях и состояниях. Подходы к коррекции нарушений саморегуляции.
9. Нарушения процесса саморегуляции познавательной деятельности.
10. Обсессивный синдром как пример нарушения саморегуляции. Его варианты.
11. Нарушения саморегуляции при наркологических заболеваниях и нехимических зависимостях.
12. Аутогенная тренировка и другие методы самовнушения.
13. Психотехнические приемы саморегуляции.
14. Возможности и ограничения обучения консультируемых психологом методам саморегуляции в консультативной практике.

#### **б) критерии оценивания компетенций (результатов)**

Подготовка проекта дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Информация и изложение в проекте должны быть подобраны таким образом, что бы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить) умение анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие различные проблемы психологии здоровья в реальной ситуации, возникающей в процессе профессиональной деятельности.

Основными критериями оценки проекта являются:

- } соответствие заявленной теме;
- } использование не менее 12-15 различных источников;
- } глубина проработки материала;
- } оформление проекта (презентация);
- } правильность и полнота использования источников.

#### **4. Ключи (ответы) к оценочным материалам**

**Ответы на вопросы теста 1:** 1 б, 2 г, 3 г, 4 в, 5 а, 6 в, 7 в, 8 г, 9 в, 10 в, 11 г, 12 в, 13 б, 14 а, 15 б, 16 г, 17 в, 18 а, 19 г, 20 г.

**Ответы на вопросы теста 2:** 1 а, 2 г, 3 в, 4 б, 5 а, 6 а, 7 г, 8 а, 9 а, 10 а, 11 а, 12 а, 13 а, 14 а, 15 а, 16 а, 17 а, 18 а, 19 а, 20 а.