

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума Ученого совета ННГУ
протокол от
«20» апреля 2021 г. № 1

Рабочая программа дисциплины

Методы психологической саморегуляции

(наименование дисциплины)

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Психология развития

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная; очно-заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Арзамас

2021 год

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума ученого совета ННГУ
(протокол от 14.12.2021 г. № 4)

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
НА 2022-2023 уч.г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины и приложение
к ней (фонд оценочных средств дисциплины) одобрены без изменений**

Решение кафедры
общей и практической психологии
(протокол от 12.11.2021 №18)
заведующий кафедрой к.псих.н., доцент И.С. Беганцова

Решение методической комиссии Арзамасского филиала ННГУ
(протокол от 05.12.2021 №4)
председатель методической комиссии к.п.н., доцент Т.А. Полякова

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Методы психологической саморегуляции» относится к дисциплинам по выбору учебного плана ОП направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Психология развития.

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения на 3 курсе в 5 семестре; на очно-заочной форме обучения на 3 курсе в 6 семестре.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (Код/ Формулировка)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	Наименование оценочного средства
ОК – 6 способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p><i>З1 (ОК-6) Знать</i> концептуальные основы работы в коллективе</p> <p><i>У2 (ОК-6) Уметь</i> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</p> <p><i>В1 (ОК-6) Владеть</i> методами и технологиями работы в коллективе с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий</p>	учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
ОК – 7 способностью к самоорганизации и самообразованию	<p><i>З1 (ОК-7) Знать</i> концептуальные основы самоорганизации образовательного пространства</p> <p><i>У2 (ОК-7) Уметь</i> проектировать программы, направленные на саморазвитие в условиях современного образовательного пространства</p> <p><i>В1 (ОК-7) Владеть</i> методикой и технологиями организации процесса саморазвития</p>	контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
ПК-1 способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	<p><i>З1 (ПК-1) Знать</i> концептуальные разработки программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности</p> <p><i>У2 (ПК-1) Уметь</i> проектировать программы профилактики и коррекции развития стрессовых состояний</p> <p><i>В1(ПК-1) Владеть</i> технологиями нейтрализации отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности</p>	контрольные задания по теоретическим основам дисциплины, тестирование.
ПК ОС - 15 способность к анализу теорий, методов и технологий на основе современной научной методологии, умение оценить их значение для решения фундаментальных и прикладных задач психологии	<p><i>З1 (ПК ОС -15) Знать</i> основные теории, методы и технологии на основе современной научной методологии</p> <p><i>У1 (ПК ОС -15) Уметь</i> оценивать их значение для решения фундаментальных и прикладных задач психологии темперамента функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях</p> <p><i>В1 (ПК ОС -15) Владеть</i> основными теориями, методами и технологиями для решения фундаментальных и прикладных задач психологии.</p>	решение практических задач проблемного характера, тестирование.

<p><i>ПК ОС - 17</i> Способность к исследованию биологической природы человека, применению в профессиональной деятельности концепций нейрофизиологической детерминации поведения, регуляции, адаптации и компенсации, психофизиологических представлений о нормальном и отклоняющемся развитии человека, и факторах, влияющих на этот процесс.</p>	<p><i>З1 (ПК ОС - 17)</i> Знать особенности биологической природы человека, нейрофизиологической детерминации поведения, регуляции, адаптации и компенсации, <i>У1 (ПК ОС - 17)</i> Уметь оценивать концепции нейрофизиологической детерминации поведения, регуляции, адаптации и компенсации, психофизиологических представлений о нормальном и отклоняющемся развитии человека, и факторах, влияющих на этот процесс. <i>В1 (ПК ОС - 17)</i> Владеть навыками исследования биологической природы человека, применения в профессиональной деятельности концепций нейрофизиологической детерминации поведения, регуляции, адаптации и компенсации, психофизиологических представлений о нормальном и отклоняющемся развитии человека, и факторах, влияющих на этот процесс.</p>	<p>учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины, решение практических задач проблемного характера.</p>
--	---	---

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения	очно- заочная форма обучения
Общая трудоемкость	2 з.е	2 з.е
часов по учебному плану, из них	72	72
Контактная работа , в том числе: аудиторные занятия:		
– занятия лекционного типа	-	-
– занятия семинарского типа	36	8
- контроль самостоятельной работы	1	1
Промежуточная аттестация Зачет		
Самостоятельная работа	35	63

Содержание дисциплины (модуля) структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий.

Содержание дисциплины

<p>Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля), Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)</p>	<p>Всего (часы)</p>	<p>Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них</p>			<p>Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период</p>		
		<p>Занятия лекционного типа</p>	<p>Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)</p>		<p>промежуточной аттестации (контроля)</p>	<p>теоретического обучения</p>	
			<p>семинары, практические занятия</p>	<p>лабораторные работы</p>			<p>Контроль самостоятельной работы</p>

	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная
5 семестр очная форма; 8 семестр очно-заочная форма обучения														
Тема 1. Психологические основы процесса саморегуляции	12	15			6	2							6	13
Тема 2. Концепции психической саморегуляции	12	12			6	2							6	10
Тема 3. Стресс и технологии ресурсосбережения	12	11			6	1							6	10
Тема 4. Психотехники саморегуляции	12	11			6	1							6	10
Тема 5. Профилактика неблагоприятных состояний человека в трудовой деятельности	12	11			6	1							6	10
Тема 6. Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний	11	11			6	1							5	10
зачет	1	1							1	1				
ИТОГО	72	72			36	8			1	1			35	63

Тема 1. Проблема описания психических состояний

Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния). Характеристики состояния (состав характеристик, активация и тонус, временные и эмоциональные характеристики, осознанность состояния). Регуляция состояния. Классификация психических состояний. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.

Тема 2. Концепции психической саморегуляции

Понятие психической саморегуляции (ПСР). Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование». Особенности процессов психического саморегулирования. Виды психической саморегуляции. Аутогенная тренировка (история, источники аутогенной тренировки (АТ), принципы методики аутогенной тренировки, индивидуально-психологические особенности человека и АТ). Низшая и высшая ступени АТ.

Тема 3. Стресс и технологии ресурсосбережения

Проблема профессионального стресса. Понятие психотехнологии. Факторы динамического равновесия психических ресурсов человека: экстенсивный и преодолевающий типы поведения. Психотехнологии ресурсосбережения. Технология постановки цели. Технология планирования. Технология пошагового продвижения.

Тема 4. Психотехники саморегуляции

Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Основные задачи коррекции психического состояния. Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач. Контроль внешних проявлений эмоций. Управление нервно-психической напряженностью и настроением. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания.

Тема 5. Профилактика неблагоприятных состояний человека в трудовой деятельности

Оптимизация режима труда и отдыха. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний. Основные приемы саморегуляции состояний. Роль психологической подготовки к деятельности. Специализированная гимнастика. Нервномышечная релаксация.

Тема 6. Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний

Целевая направленность тренингов по обучению приемам психологической саморегуляции (ПСР). Особенности методов ПСР и варианты методик, используемых в профессионально-прикладной практике. Формы организации обучения навыкам ПСР. Построение сеанса ПСР.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется **электронный управляемый курс «Методы психологической саморегуляции»**, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=10430>, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих видах: подготовка учебно-исследовательских реферативных работ, контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины, решение практических задач проблемного характера, тестирование.

Рекомендации по выполнению учебно-исследовательских реферативных работ

Реферативная работа - это разновидность реферата, представляющая собой аналитическое исследование описательного характера, включающее обзор нескольких литературных и иных источников информации с целью оценки уже имеющейся научной информации. Реферативная работа подразумевает не просто осмысление существующего текста, а преобразование информации и создание собственного текста. Реферативная работа - это творческая работа, написанная на основе нескольких научных и литературных источников. Она предполагает сопоставление данных разных источников и на основе этого выработку собственной точки зрения на проблему. Главной целью реферативной работы является представление максимально полной информации по избранной теме, при этом автор должен выработать и представить собственную точку зрения на проблему. Цель реферата - дать полное объективное представление о характере освещаемой работы по данной теме в компактной, экономной форме. Этапы работы над рефератом: I этап - подготовительный, посвященный выбору темы, поиску и отбору нужной литературы по теме; II этап - исполнительский, целью которого является чтение и анализ текстов первоисточников; III этап - заключительный, в ходе которого осуществляется обработка первичного текста, первоисточников и составляется текст реферата (вторичный текст) в соответствии с его структурой и требованиями к оформлению, а также готовится устное сообщение (доклад) по выполненной реферативной работе. Реферативная работа - это самостоятельная научно-исследовательская работа, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы; приводятся различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Рекомендации по самостоятельному изучению отдельных тем (вопросов) в

соответствии со структурой дисциплины по учебной и специальной литературе

Активизация учебной деятельности и индивидуализация обучения предполагает вынесение для самостоятельного изучения отдельных тем или вопросов. Выбор тем (вопросов) для самостоятельного изучения – одна из ключевых проблем педагога в организации эффективной работы обучающихся по овладению учебным материалом.

Особую роль самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов) дисциплины играет для студентов очно-заочной формы обучения.

При этом, как правило, основанием выбора является наилучшая обеспеченность литературой и учебно-методическими материалами по данной теме, ее обобщающий характер, сформированный на аудиторных занятиях алгоритм изучения. Обязательным условием результативности самостоятельного освоения темы (вопроса) является самоконтроль выполнения задания.

Рекомендации по решению практических задач проблемного характера.

Алгоритм решения задачи

1. Уяснить в деталях психологическую задачу (в чем суть проблемы, каковы пути ее решения).
2. Вычленив психологическую проблему: в чем заключается противоречие психологической задачи.
3. Определить психологическую цель, т.е. последовательность действие, способствующих решению поставленной задачи.
4. Определить несколько вариантов достижения цели.
5. Выбрать и обосновать оптимальный вариант решения задачи.
6. Определить критерии, по которым можно судить о достигнутых результатах, методы оценки результата.
7. Реализовать продуманный план действий.
8. Провести рефлексивный анализ результатов решения психологической задачи.

Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу

адреса доступа к документам http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ от 13.05.2021 №241-ОД);

Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);

Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 25.01.2018 №41-ОД);

Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);

Регламент проведения компьютерного тестирования студентов с использованием системы «Прометей» (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Регламент проведения межсессионной аттестации студентов (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Положение о курсовой работе (Приказ от 11.02.2019 №АФ-3)

Типовое положение о реферате (Приложение к приказу от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Типовое положение о контрольной работе студентов заочной формы обучения (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД).

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		

компетенции)				
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Критерии оценки письменной реферативной работы

"отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"хорошо" реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"удовлетворительно" реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

Критерии оценки решения практических задач проблемного характера:

отлично - обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение проводить психологическое исследование.

хорошо - обучающийся (группа студентов) мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал неточности в процессе выстраивания этапов научного исследования;

испытывал незначительные затруднения в процессе анализа полученных данных.

удовлетворительно - обучающийся (группа студентов) демонстрировал низкие мотивацию и готовность выполнять поставленные задачи, испытывал существенные затруднения в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; с трудом умел выстраивать этапы научного исследования; допускал серьезные ошибки в анализе психических процессов и их проявлений в различных видах деятельности.

неудовлетворительно - учебная активность и мотивация обучающегося (группы студентов) слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует, при решении задачи не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки мониторинга личностного развития и социального поведения индивидов; демонстрировал не знание специфики научного исследования в области психологии; не может прогнозировать и анализировать результаты психолого-педагогического воздействия.

Критерии оценки выполнения контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины

Оценка **«отлично»** – выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

Оценка **«хорошо»** – выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

Оценка **«удовлетворительно»** – выполненные контрольные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.

Оценка **«неудовлетворительно»** – выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

Критерии оценки тестирования

«отлично» – 80-100% правильных ответов;

«хорошо» – 60-79% правильных ответов;

«удовлетворительно» – 50-59% правильных ответов;

«неудовлетворительно» – менее 50% правильных ответов.

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции

Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенций ОК-6; ОК-7

- Раскройте сущность понятия «саморегуляция», перечислите ее основные функции.
- Перечислите основные приемы саморегуляции.
- Дайте общую характеристику АТ как метода саморегуляции.

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
для оценки сформированности индикаторов компетенций ПК-1; ПК ОС-17**

- Проблема описания психических состояний
- Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Концепции психической саморегуляции
- Проблема проектирования программ психологической саморегуляции
-

Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенций ОК-6; ПК ОС - 17

- Стресс и технологии ресурсосбережения
- Психотехники саморегуляции
- Профилактика неблагоприятных состояний человека в трудовой деятельности
- Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний

Примеры практических задач проблемного характера для оценки сформированности компетенций ПК ОС-15; ПК ОС -17

Задание 1.

Ситуация 1.

Летом дети встречаются своих родителей на площадке. До прихода родителей дети играют в «Догонялки». Олег и Вика, во время бега сталкиваются, налетают друг на друга. Вика с плачем подходит к воспитателю и говорит, что Олег ее стукнул.

Вариант 1.

Объяснить правила игры до ее начала. Обговаривать с детьми правила безопасности.

Бегущие дети должны смотреть вперед и уворачиваться от других детей, чтобы избежать столкновения.

Вариант 2.

Если столкновение произошло, не надо сваливать вину на другого. Виноваты оба, т.к. не смотрели вперед. Остановить игру, успокоить детей.

Вариант 3. Обратиться за помощью к другим играющим детям, чтобы выяснить, как все произошло. Успокоить и пожалеть детей, ещё раз напомнить правила безопасности во время бега.

Ситуация 2.

Света (6 лет) посещает подготовительную группу детского сада. Она умеет читать, писать, любит танцевать, петь, декламировать. Мама ею гордится, а Света – сама собой.

Как-то, идя домой вместе с мамой, девочка сказала: «Завтра в садик не пойду! Мне дают задания трудней, чем другим, чтобы я не знала, как ответить». Как отреагировать маме?

Ситуация 3.

Ребенок обладает очень хорошей памятью, поэтому легко запоминает информацию, тексты, песни. При проведении праздников исполняя свою роль, суфлирует роли других персонажей, чем мешает другим детям проявить себя, нарушает ход праздника.

Ситуация 4.

Родители часто умиляются замысловатости детской речи, называя своих детей вундеркиндами.

Когда мама говорит Диме: «Не удирай так далеко!» - Дима отвечает: «Не беспокойся, мама, я удеру и придеру!» С чем связано подобное явление?

Ситуация 5.

В общении со своими детьми родители часто сравнивают их с другими детьми. Нинина мама, довольная поведением дочери, часто говорит: «Ты у меня все умеешь, ты лучше всех», «Ты у меня — самая красивая».

А вот мама Тани, желая, чтобы ее дочь была организованнее и развивалась лучше, говорит: «Все дети, как дети, только ты у меня ненормальная», «Посмотри, какая умница Катя. Все у нее получается, а у тебя...».

Обе мамы желают добра своим детям, но кто из них добьется лучшего результата в воспитании? Есть ли зависимость направления «проектирования» поведения детей от особенностей личности самих мам?

Пример тестовых заданий

для оценки сформированности компетенций ПК-1; ПК ОС-15

1. **Верно ли, что: а) отклоняющееся поведение обязательно носит отрицательный характер; б) отклоняющееся поведение свойственно только молодежи?**
 - 1) верно только а
 - 2) верно только б
 - 3) верны оба суждения
 - 4) оба суждения неверны
2. **Элементом механизма самоконтроля не является**
 - 1) коммуникация
 - 2) общественное мнение
 - 3) санкция
 - 4) индивидуальное сознание
3. **Отклоняющееся поведение, не согласующее общественными нормами, называется**
 - 1) девиантным
 - 2) демонстративным
 - 3) дезинтеграционным
 - 4) деструктивным
4. **К какому виду акцентуации характера относится следующая характеристика: повышенная гневность, раздражительность, вспыльчивость. Склонность к импульсивным поведенческим реакциям. Один из самых трудных и неблагоприятных для социальной адаптации, воспитательных воздействий и социальной коррекции тип людей, подверженных противоправному поведению:**
 1. психостенический;
 2. циклоидный;
 3. сенситивный;
 4. гипертимный;
 5. эпилептоидный.
 6. шизоидный.
5. **Появление отрицательных эмоций связано с:**
 1. особенностями индивидуального поведения человека и животных;

2. дефицитом имеющейся информации о способах и средствах удовлетворения актуальной потребности;
 3. избыточностью информации о возможности удовлетворения потребности;
 4. характеристиками заданной ситуации;
- 6. Классический аффект – это**
1. стремительная, бурно протекающая эмоциональная реакция взрывного характера.
 2. эмоциональное состояние лица, при котором оно является вменяемым, однако его сознание существенно ограничено.
 3. реакция, характеризующаяся некоторыми патологически измененными закономерностями развития и аномалиями механизма течения аффекта, вызванными определенными внешними раздражителями (алкоголь, наркотики, интоксикация).
 4. кратковременное психическое расстройство, выражающееся во внезапном приступе необычайно сильного гнева или ярости, возникшее в ответ на психическую травму.
- 7. Психические состояния – это**
1. лабильные психические явления, формирующиеся в ходе научения и определяющие качество профессиональной и всякой другой деятельности человека.
 2. эмоция переживания неудачи
 3. совокупность наиболее устойчивых психических черт, определяющих все стороны деятельности личности и выражающих ее индивидуальное своеобразие.
 4. временные целостные состояния психики человека, влияющие на протекание психических процессов и проявление свойств личности.

**Примерные вопросы к зачету для оценки сформированности компетенций
ОК-6; ОК-7; ПК-1; ПК ОС-15; ПК ОС - 17**

1. Проблема психической саморегуляции в современной науке
2. Теории саморегуляции личности в современной науке
3. Классификация психических состояний.
4. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.
5. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
6. Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний.
7. Психология неравновесных состояний.
8. Понятие психической саморегуляции (ПСР).
9. Особенности процессов психического саморегулирования.
10. Виды психической саморегуляции.
11. Классификация техник медитации.
12. Проблема профессионального стресса. Понятие психотехнологии.
13. Психотехнологии ресурсосбережения.
14. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.
15. Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач
16. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.
17. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.
18. Отработка приемов релаксации. Подбор музыкальных релаксационных произведений.
19. Целевая направленность тренингов по обучению приемам психологической саморегуляции (ПСР).
20. Формы организации обучения навыкам ПСР.
21. Построение сеанса ПСР.
22. Принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам ПСР.
23. Эмоциональные проявления стресса.
24. Объективные методы оценки уровня стресса.
25. Субъективные методы оценки уровня стресса.
26. Методы прогнозирования уровня стресса.

27. Классическая динамика развития стресса.
28. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
29. Продолжительность стресса.
30. Индивидуальная чувствительность к стрессу.
31. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт, как факторы, влияющие на развитие стресса.
32. Родительские сценарии, как фактор, влияющий на развитие стресса.
33. Личностные особенности. Характер человека и черты личности, как факторы влияющие на развитие стресса.
34. Факторы социальной среды, влияющие на развитие стресса, социальные условия и условия труда.
35. Когнитивные факторы, влияющие на развитие стресса, уровень сензитивности.
36. Психосоматические заболевания и стресс.
37. Посттравматический синдром.
38. Субъективные причины возникновения стресса.
39. Возможные неадекватные установки и убеждения личности, которые могут приводить к стрессам.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
а) основная литература:**

1. 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, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-472466>
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-samorazvitiya-471912>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-stressa-469940>

б) дополнительная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/stress-menedzhment-472257>
2. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности: учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-lichnosti-zakonomernosti-i-mehanizmy-razvitiya-lichnosti-472951>
3. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. В. Нестерова. — М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. — ЭБС «Лань»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа:

- <http://znanium.com/bookread2.php?book=451386>
4. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка: практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/autogennaya-trenirovka-455219>
 5. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/izbrannye-trudy-v-7-t-tom-1-psihicheskaya-samoregulyaciya-465942>
 6. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-473581>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].— Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Scopus: реферативно-библиографическая база научных публикаций и цитирования. Адрес доступа: <http://www.scopus.com>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система «Юрайт» <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система «Znanium» <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ.- Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»

<https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран;

Помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины **Методы психологической саморегуляции** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ВО ННГУ) бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ от 13.05.2020г. №249-ОД).

Автор(ы):
к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Рецензент (ы):
к.пс.н., доцент

Калинина Т.В.

Программа одобрена на заседании кафедры общей и практической психологии от 18.02.2021 года, протокол № 3

зав.кафедрой
к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель УМК
к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.