

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор
по образовательной деятельности



А.А.Панфилов

« 19 » 01 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТРЕНИНГ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Направление подготовки: 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация: Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость, зач. ед, час.	Лекций (час.)	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
9	3 (108ч.)	18	36	-	54	зачет
Итого:	3 (108ч.)	18	36	-	54	зачет

Владимир - 2017

1.ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Тренинг саморегуляции» предусматривает систематизацию новых и уже имеющихся знаний студентов по проблеме психических состояний, механизмов психической саморегуляции, а также особенностей разработки психологических технологий, позволяющих субъекту деятельности овладеть приемами и техниками саморегуляции, т.е. методами, направленными на формирование внутренних средств управления работой различных психофизиологических функций и собственными состояниями.

Программа содержит теоретическую и практическую составляющие, что позволяет более полно осветить основные проблемы, которые рассматриваются в рамках данной дисциплины. Рассматриваются виды психологических тренингов, предназначенных для обучения профессионалов средствам регуляции функционального состояния при помощи использования психологических приемов самовоздействия – тренинги психической саморегуляции.

Целями изучения дисциплины «Тренинг саморегуляции» является систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

Задачами изучения дисциплины являются:

1. Формирование интереса к практической деятельности, умения рефлексировать и самостоятельно корректировать свое поведение, неблагоприятные функциональные состояния;
2. Формирование культуры профессионального самосохранения; самосовершенствования, самореализации, самопознания
3. Рассмотрение и отработка основных приемов и методов саморегуляции;
4. Формирование представлений о возможностях применения и ограничения использования методов и приемов саморегуляции;
5. Освоение методов и приемов психологического сопровождения и саморегуляции профессионального становления личности
- 6.Формирование потребности, умений и начального опыта саморегуляции, а также формирование мотивации непрерывного профессионального саморазвития и самосовершенствования.
7. Практическое освоение методических приемов и технологий обучения навыкам психической саморегуляции, в целях профилактики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний.

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Тренинг саморегуляции» относится к вариативной части, являясь курсом по выбору.

Дисциплина основана на знании предшествующих дисциплин: «Психология развития и возрастная психология», «Педагогическая психология», «Психология личности», «Социальная психология», «Психологическая диагностика», «Тренинг профессионального общения».

Дисциплина «Тренинг саморегуляции» изучается одновременно с курсами «Психология конфликта», «Методика и технология работы социального педагога» и закладывает основы профессиональных навыков. Она служит основой для освоения дисциплин: «Психология стресса», «Профессиональная этика и служебный этикет».

В системе подготовки специалиста-практика этот курс является интегративным, так как он основывается на ранее полученных знаниях и умениях по общей психологии, педагогической психологии, психодиагностике, методике и технологии работы социального педагога, тренинге профессионального общения и других.

В начале освоения дисциплины студент должен:

- *знать*: базовые представления о психике человека, вариативности личностных качеств и индивидуальных различий, знать сущность и содержание основных понятий психологии.

- *уметь*: оперировать психологическими понятиями и категориями; анализировать литературу по разделам данной науки, выделять и обобщать необходимые сведения.

- *владеть*: психологической терминологией; навыками работы с литературой, навыками анализа различных психических явлений.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:

Общекультурные компетенции:

- способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6)

Профессиональные компетенции:

- способностью выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам, диагностировать психологические свойства и состояния человека, характеристики психических процессов и проявлений в различных видах деятельности, проводить мониторинг личностного развития и социального поведения индивидов и групп, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию (ПК-8).

- способностью к комплексному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи (ПК-12);

- способностью консультировать в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста (ПК-34).

Студенты, изучившие дисциплину, должны:

1) Знать:

- понятийный аппарат в области психологических исследований и разработки методов самоуправления и саморегуляции функционального состояния, с целью представления о способах проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методах эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6);

- закономерности динамики функционального состояния в процессе применения средств психической саморегуляции, с этой целью изучить способы осуществления мониторинга личностного развития и социального поведения индивидов и групп (ПК-8);

- методические приемы, типы упражнений и характерные особенности каждого из методов психической саморегуляции, с целью комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт, гармонизации психического функционирования человека (ПК-12);

- основные этапы программ обучения психической саморегуляции, организационные формы внедрения прикладных программ, на этой основе консультировать в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста (ПК-34).

2) Уметь:

- обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств, с целью оптимизации функционального состояния, на этой основе проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6);

- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека, на этой основе выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска (ПК-8);

- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека, на этой основе воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи (ПК-12);

- планировать и реализовывать эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности, динамики функционального состояния и развития стрессовых состояний, на этой основе консультировать в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста (ПК-34).

3) Владеть:

- методами и техниками саморегуляции психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6);

- приемами и техниками психической саморегуляции функциональных состояний, на этой основе выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, характеристик психических процессов и проявлений в различных видах деятельности, проводить мониторинг личностного развития и социального поведения индивидов и групп (ПК-8);

- навыками саморегуляции стрессовых состояний, на этой основе воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи (ПК-12);

- навыками управления психическими состояниями, используя тренинг саморегуляции, на этой основе консультировать в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста (ПК-34).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
1.	Теоретические представления о процессах саморегуляции.	9	1-2	2	4			6		2,4 ч. 40%	
2	Методы саморегуляции.	9	3-4							2,4 ч. 40%	
3	Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний	9	5-6								Рейтинг-контроль 1
4	Техники психической саморегуляции.	9	7-8							2,4 ч. 40%	
5.	Психические состояния личности. Проблема управления психическими состояниями.	9	9-10	2	4			6		2,4 ч. 40%	
6.	Стресс и саморегуляция стрессовых состояний	9	11-12	2	4			6		2,4 ч. 40%	Рейтинг-контроль 2
7.	Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса	9	13-14	2	4			6		2,4 ч. 40%	
8	Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности	9	15-16	2	4			6		2,4 ч. 40%	
9.	Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния	9	17-18	2	4			6		2,4 ч. 40%	Рейтинг-контроль 3
Всего за семестр				18	36			54		21,6 40%	Зачет

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Теоретические представления о процессах саморегуляции

Общее понятие о психической саморегуляции как одном из уровней регуляции активности и произвольном действии. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.

Биологические, физиологические и психологические концепции саморегуляции. Концепция Н.А.Бернштейна о физиологической активности, схема рефлекторного кольца. Функциональная система по П.К.Анохину, схема функциональной системы. Бессознательная регуляция.

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.. Особенности регуляции отдельных психических состояний.

Саморегуляция поведенческих проявлений. Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и в напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др. Особенности регуляции отдельных психических состояний. Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).

Тема 2. Методы психической саморегуляции.

Общая характеристика методов психической саморегуляции функциональных состояний человека. Целевая направленность методов психической саморегуляции. Принципы, отражающие процесс эффективной саморегуляции. Правила, позволяющие рационально влиять на психику и волевые процессы:

Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию - необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

Психологическая саморегуляция состояний (ПСР) в прикладных условиях. нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация; аутогенная тренировка; идеомоторная тренировка; сенсорная репродукция образов (метод образных представлений). правила, позволяющие рационально влиять на психику и волевые процессы. Метод выявления смысловой сути неблагоприятных душевных состояний. Метод сканирования подсознания на наличие деструктивных установок и программ. Нервно-мышечная релаксация. Идеомоторная тренировка. Сенсорная репродукция образов. Аутогенная тренировка. Методы регуляции отрицательных психических состояний.

Методы визуализации, медитации и аутотренинга. Понятие методов визуализации, медитации и аутотренинга. Визуализированное самовнушение. Признаки и

характеристики визуализации. Механизм визуализации. Использование визуализации в саморегуляции психических состояний.

Соотношение самовнушения и медитации. Формы и виды медитаций. Методы и способы: медитация, настрой, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.

3. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний

Понятие «тренинг». Виды тренинговых процедур: методический, психокоррекционный, психотерапевтический, тренинг личностного развития, обучающий тренинг, организационный тренинг.

Отличие тренинговых занятий от лекционных. Особенности проведения. Позиция ведущего. Блочная структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания.

Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой, заключительная часть.

4. Техники психической саморегуляции.

Понятие о психотехнике. Техники саморегуляции.

Нервно-мышечная релаксация (НМР). История возникновения и формирования метода. Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации. Многовариантность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона).

Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода. История разработки метода. Определение. Условия возникновения аутогенного состояния. Аутогенная тренировка в повседневной жизни. Высшая ступень аутогенной тренировки. Усвоение вербальных формулировок (формул самовнушения) в виде самоприказов как основная характеристика метода. Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.

Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и

достижения состояния релаксации, и как техники мысленного самопрограммирования. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

Сравнительная эффективность методов психической саморегуляции. Данные о преимуществе восстановительных эффектов при применении методов ПСР (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки) по сравнению с пассивным отдыхом (пребыванием в спокойном нерабочем состоянии в течение некоторого времени, равного по времени использованию процедур ПСР). Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР.

Тема 5. Психические состояния личности и их содержательная характеристика. Проблема управления психическими состояниями.

Понятие о психических состояниях их классификация. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Причины возникновения психических состояний. Три общих измерения психического состояния: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое (определяющим выступает первое измерение).

Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс. Толерантность к стрессу. Фрустрация и реакция на нее, гнев и агрессия. Страх и тревога. Измененные состояния сознания. Зависимость продуктивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения.

Основные методы исследования психических состояний. Параметры исследования психических состояний по основным аспектам - эмоциональному, физиологическому, поведенческому. Комплексные методы оценки функциональных состояний.

Проблема оптимизации психических состояний. Проблема управления психическим состоянием. Резервы психики (резервы в развитии, резервы в деятельности). Активизация резервов. Проблема самодетерминации и произвольной регуляции в психологии. Воля и психологические механизмы волевой регуляции. Произвольная форма мотивации. Управление и самоуправление психическим состоянием.

Методы управления психическим состоянием. Методы прямого управления психическим состоянием. Методы опосредованного управления психическим состоянием.

Методы и способы: медитация, настрой, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.

Тема 6. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний.

Общие закономерности развития стресса. Причины возникновения стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса. Несоответствие генетических программ современным условиям.

Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение по Г. Селье. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Виды стресса.

Изменение поведенческих реакций при стрессе: Нарушения режима, Профессиональные нарушения, Нарушения социально-ролевых функций. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», виды эмоциональной напряженности: импульсивная, тормозная, генерализованная. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов.

Саморегуляция состояний стресса.

Тема 7. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса

Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Субъективная значимость труда и отношение к трудовой роли. Специфика понятия "профессиональный стресс" (профессиоведческая и факторная парадигмы). Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция). Стресс как состояние (феноменологическая традиция).

Основные формы проявления стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженность. Виды состояний операциональной напряженности. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию.

Синдром выгорания как феномен профессионального стресса. Выгорание как комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром «профессионального выгорания» – ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения. Личностные, ролевые и организационные факторы процесса выгорания. Особенности психического выгорания в сфере образования.

Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.

Психологическая саморегуляция функционального состояния. Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека. Различия в терминах «психическая саморегуляция» и «психологическая саморегуляция». Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности.

Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления.

Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.

Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием. Методы внешнего воздействия на функциональное состояние и методы психологической саморегуляции.

Тема 8. Методы и прикладные программы психической саморегуляции функциональных состояний

Теоретико-методологические аспекты разработки методов саморегуляции. Цели, задачи и направления. Принципы разработки и использования. Экспериментальное обоснование методов саморегуляции. Метод и технология саморегулирования: сущность и отличие. Этические и организационные принципы применения методов. Методическое руководство. Оценка эффективности и продуктивность.

Общая целевая направленность методов психической саморегуляции состояний. Использование методов психической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию - необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР. Понятие о сеансе психической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. Типы обучающих программ: вариативность программ и методов; последовательное обучение разным типам приемов. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции. Целевая направленность тренингов по обучению приемам психологической саморегуляции (ПСР). Варианты методик, используемых в профессионально-прикладной практике. Формы организации обучения навыкам ПСР. Принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам ПСР.

Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции. Формирование специфического состояния сниженного бодрствования - состояния релаксации - в качестве основного фактора изменения функционального состояния при использовании методов ПСР. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования. Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.

Тема 9. Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния.

Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. Понятие о сеансе психологической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. Типы обучающих программ: использование принципиально разных приемов самовоздействия на каждом сеансе психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.

Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) по применению методов ПСР в организациях. Принципы проектирования и организации КПР в современных условиях функционирования организаций. Методическое обеспечение работы КПР. Технология обучения навыкам ПСР и организации тренингов ПСР. Требования к функциональному дизайну КПР. Анализ опыта работы реально действующих КПР.

Задания к практическим занятиям

Практическое занятие 1. Теоретические представления о процессах саморегуляции

Вопросы для обсуждения:

1. Общее понятие о психической саморегуляции
2. Предмет, задачи, основные понятия о психической саморегуляции;
3. Биологические, физиологические и психологические концепции саморегуляции.;
4. Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и в напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой;
5. Особенности регуляции отдельных психических состояний. Специфика саморегуляции и профилактики состояний (утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы, фрустрации и др.).

Практическое занятие 2. Тренинг психической саморегуляции

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о тренинге психической саморегуляции;
2. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания.
3. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой
4. Выполнение упражнений рефлексивного тренинга;
5. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

Практическое занятие 3. Методы психической саморегуляции

Вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика методов психической саморегуляции;
2. Принципы и правила эффективной саморегуляции, позволяющие рационально влиять на психику и волевые процессы;
3. Психическая саморегуляция состояний (ПСР) в прикладных условиях;
4. Методы выявления смысловой сути неблагоприятных душевных состояний. и сканирования подсознания на наличие деструктивных установок и программ;
5. Нервно-мышечная релаксация. Идеомоторная тренировка.
6. Сенсорная репродукция образов. Аутогенная тренировка;
7. Методы и способы: медитация, настройки, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики и другие методы.

Практическое занятие 4. Сензитивный тренинг

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о сензитивном тренинге;
2. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания.
3. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой
4. Выполнение упражнений сензитивного тренинга;
5. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

Практическое занятие 5. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «тренинга»;
2. Виды тренинговых процедур. Особенности проведения;
3. Блочная структура занятия: организационный момент, основная часть, подведение итогов, ритуал прощания.
4. Игры и упражнения в тренинге.

Практическое занятие 6. Аутотренинг и тренинг саморегуляции

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о аутотренинге и саморегуляции;
2. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания.
3. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой
4. Выполнение упражнений аутотренинга;

5. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

Практическое занятие 7. Техники психической саморегуляции.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о психотехнике. Техники саморегуляции;
2. Нервно-мышечная релаксация (НМР). Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования;
3. Аутогенная тренировка (АТ). Механизм действия аутогенной тренировки;
4. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений и образов;
5. Сравнительная эффективность методов психической саморегуляции.

Практическое занятие 8. Тренинг решения личностных проблем.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о тренинге решения личностных проблем.
2. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания.
3. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой
4. Выполнение упражнений тренинга решения личностных проблем;
5. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

Практическое занятие 9. Психические состояния личности и их содержательная характеристика. Проблема управления психическими состояниями.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о психических состояниях их классификация;
2. Структура и функции психических состояний;
3. Основные методы исследования психических состояний;
4. Проблема оптимизации психических состояний и управления психическим состоянием;
5. Методы прямого и опосредованного управления психическим состоянием.

Практическое занятие 10. Тренинг личностного роста.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о тренинге личностного роста.
2. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания.
3. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой

4. Выполнение упражнений тренинга личностного роста;
5. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

Практическое занятие 11. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний.

Вопросы для обсуждения:

1. Общие закономерности развития стресса
2. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение по Г. Селье.
3. Изменение поведенческих реакций при стрессе;
4. Саморегуляция состояний стресса.

Практическое занятие 12. Тренинг саморегуляции состояний стресса.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о тренинге саморегуляции состояний стресса;
2. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания;
3. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой;
4. Выполнение упражнений тренинга саморегуляции состояний стресса;
5. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

Практическое занятие 13. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональный стресс и подходы к его изучению;
2. Основные формы проявления стрессовых состояний в профессиональной деятельности;
3. Синдром выгорания как феномен профессионального стресса;
4. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента;
5. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.

Практическое занятие 14. Тренинг уверенности в себе.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о тренинге уверенности в себе;
2. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания;
3. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой;
4. Выполнение упражнений тренинга уверенности в себе;

5. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

Практическое занятие 15. Методы и прикладные программы психической саморегуляции функциональных состояний

Вопросы для обсуждения:

1. Теоретико-методологические аспекты разработки методов саморегуляции
2. Методы психической саморегуляции и оптимизации функционального состояния;
3. Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР;
4. Типы обучающих программ: вариативность программ и методов; последовательное обучение разным типам приемов саморегуляции;
5. Характеристика состояния релаксации как фактора при использовании методов психической саморегуляции.

Практическое занятие 16. Тренинг развития самосознания.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о тренинге развития самосознания;
2. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала), подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания;
3. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой;
4. Выполнение упражнений тренинга развития самосознания;
5. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

Практическое занятие 17. Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния.

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции;
2. Понятие о сеансе психологической саморегуляции;
3. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием;
4. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР;
5. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции;
6. Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) по применению методов ПСР в организациях.

Практическое занятие 18. Тренинг психической саморегуляции

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о тренинге психической саморегуляции;
2. Саморегуляция личности в профессиональном развитии специалистов сферы образования.
2. Структура занятия: организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала),

подведение итогов (осмысление), домашнее задание (подразумевается не всегда), ритуал прощания.

3. Игры и упражнения в тренинге. Мини-лекция, игры-приветствия, игры-знакомства, составление групповых норм, ролевая игра, деловая игра, айсбрейкеры, метафоры и притчи в работе с группой

4. Выполнение упражнений тренинга психической саморегуляции;

5. Заключительная часть. Рефлексия в тренинге.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

1. Информационно-коммуникационные технологии (1- 9 темы).
2. Работа в команде (в малой группе) (1-9 темы).
3. Ролевая игра (1-9 тема).
4. Проблемное обучение (1-9 темы).
5. Обучение на основе опыта (3, 5 темы).
6. Индивидуальное обучение (1 – 9 темы).
7. Междисциплинарное обучение (1-9 тема).

Формы организации учебного процесса:

1. Лекция (1-9 темы).
2. Практические (1 – 9 темы).
3. Тренинг саморегуляции (1-9 тема)
4. Самостоятельная работа студентов (1 – 9 темы).
5. Консультирование студентов (1 – 9 темы).

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Задания рейтинг-контроля

Рейтинг-контроль 1

1. Понятие «Саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает:

1. регуляция
2. приводить в порядок
3. подчинять определенному правилу
4. налаживать
5. регулировать

3. Саморегуляция это

1. непроизвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам

2. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
3. произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
4. **Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям:**
 1. регулировать свою психику постоянно
 2. активизировать свою психику, когда надо
 3. контролировать свою психику иногда
 4. успокаивать свою психику, когда это необходимо
5. **Элементом концепции Н.А.Берштейна является.**
 1. понятие о цели
 2. акцептор результата действия
 3. система критериев
 4. прибор сличения
6. **Представление о рефлексорном кольце создал:**
 1. Павлов
 2. Берштейн
 3. Бехтерев
 4. Симонов
7. **Уровни регуляции жизнедеятельности Габдреевой Г.Ш. являются:**
 1. результатом системного подхода
 2. результатом нейрогуморальных исследований
 3. результатом многочисленных экспериментов
 4. развитием культурно - исторического подхода Л.С.Выготского
8. **Элементом концепции П.К.Анохина является.**
 1. понятие о цели
 2. акцептор результата действия
 3. система критериев
 4. прибор сличения
9. **О.А.Конопкин предложил:**
 1. метод релаксации
 2. систему функциональных состояний человека
 3. систему психологической регуляции деятельности
 4. систему поуровневой регуляции двигательного акта
10. **Психический акт:**
 1. протекает быстро
 2. медленно
 3. поэтапно
 4. внезапно

Рейтинг-контроль 2

1. **Психические состояния подразделяются на две группы:**
 1. состояния напряжения и расслабления
 2. состояния ситуативные и личностные
 3. состояния гармоничные и конфликтные
2. **К устойчивым психическим состояниям личности относятся:**
 1. конфликтные психические состояния
 2. оптимальные и кризисные состояния
 3. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения
 4. психические состояния нарушенного сознания
 5. пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)

3. Соотнесите психическое состояние с его характеристиками

1. *пассивность*
2. *активность*
3. *скука*
4. сопровождается разными оттенками и степенью отношения к предмету или процессу
5. характеризует некоторый фон активности при отсутствии заинтересованного отношения к чему-либо
6. связано с безразличным отношением к чему-либо

4. Для достижения глубокого расслабления каких-либо мышц необходимо:

1. несколько раз подряд повторить упражнение на расслабление
 2. затратить больше времени на выполнение упражнения
 3. предварительное и максимальное их напряжение
- ### 5. Соотнесите характер дыхания с ситуацией, в которой оно применяется

1. *медленное и глубокое дыхание с акцентом на вдох*
2. *быстрое и глубокое дыхание с акцентом на вдох*
3. *быстрое и поверхностное дыхание*
4. когда вы хотите отдохнуть
5. когда вы боретесь со сном
6. когда у вас истерика

6. Революционное открытие Ганса Селье – автора первоначальной концепции стресса заключалось:

1. в обнаружении специфических биохимических изменений в организме в ответ на разные воздействия
2. в обнаружении феномена неспецифической реакции организма в ответ на разные воздействия
3. в выявлении различных реакций организма на различные раздражители-стрессоры

7. Основателем аутогенной тренировки является

1. Г. Селье 2. И. Шульц 3. Э. Куэ 4. А. Алексеев

8. С какой стадии начинается стресс?

1. со стадии адаптации 2. со стадии тревоги 3. со стадии резистентности 4. со стадии истощения

9. Метод аутогенной тренировки разработал:

1. Э. Куэ.
2. И. Шульц
3. А. Ролан
4. И. Саломатин

10. Первое стандартное упражнения в аутогенной тренировки:

1. тяжесть
2. дыхание
3. сердце
4. тепло

Рейтинг-контроль 3

1. О функциональном состоянии и работоспособности личности свидетельствуют следующие биохимические данные:

1. показатели силы и выносливости
2. показатели дыхания
3. показатели общего анализа крови
4. показатели экскреции гормонов
5. исследование рН слюны

3. К психологическим и психофизиологическим показателям функционального состояния и работоспособности личности относятся:

1. показатели помехоустойчивости
2. изменение цвета кожи
3. данные пространственного восприятия и глазомера
4. изменение температуры тела
5. время и ошибки сенсомоторных реакций

3. В 1922 году Эмиль Куэ пришел к выводу, что не существует внушения как такового, есть только

4. Автором труда «Прогрессивная релаксация», написанного в 30-х годах прошлого века является:

1. А. Свядощ
2. Э. Джекобсон
3. Р. Бэндлер

5. Методы саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющие непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них называются методом

1. самонаблюдения
2. медитации
3. биологической обратной связи
4. релаксации

6. Функциональные психические состояния возникают у человека:

1. во время отдыха
2. во время сна.
3. в процессе работы
4. . во время релаксации

7. Форма ответа при реакции тревоги:

1. направлена на сохранение функционирование организма
2. жестко связана с особенностями воздействия экстремального фактора
3. направлена на сохранность трудовой деятельности
4. преодоление фрустрации

8. Человек живет в условиях стресса:

1. постоянно
2. периодически
3. во время катастроф
4. выходя на улицу

9. Вторая стадия развития стресса называется:

1. истощение
2. преодоление
3. резистенции
4. адаптации

10. Медитация – это:

1. познание мира
2. взгляды на действительность
3. образ жизни
4. техника релаксации

План самостоятельной работы студентов

№	Тема	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Теоретические представления о процессах саморегуляции.	1.Составить словарь психологических терминов по теме. 2.Составить схему данной темы 3.Подобрать персоналии по теме 4.Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	6
2.	Методы саморегуляции.	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	6
3.	Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	6
4.	Техники психической саморегуляции.	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	6
5.	Психические состояния личности. Проблема управления психическими состояниями.	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Презентация по теме 4. Подобрать персоналии по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	6
6.	Стресс и саморегуляция стрессовых состояний	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Презентация по теме 4. Подобрать персоналии по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	6
7.	Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	6
8.	Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	6
9.	Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния	1. Составить словарь психологических терминов по теме. 2. Составить схему данной темы 3. Подобрать персоналии по теме 4. Презентация по теме	Проверка словаря терминов. Проверка самостоятельной работы	6
	Итого:			54

Вопросы к зачету

1. Понятие о саморегуляции.
2. Теоретические представления о процессах саморегуляции
3. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.
4. Психологические подходы к проблеме саморегуляции.
5. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний
6. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину
7. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.
8. Концепция регуляции психических состояний Л.Г. Дикой.
9. Методы саморегуляции
10. Функциональные состояния.
11. Теория стресса Г.Селье.
12. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний
13. Классификация методов исследования функциональных состояний
14. Техники психической саморегуляции.
15. Аутогенная тренировка. Высшая ступень аутогенной тренировки.
16. Произвольное самовнушение (метод Куэ)
17. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона).
18. Понятие психического состояния.
19. Методы и способы саморегуляции.
20. Проблемы управления психическим состоянием.
21. Методы прямого управления психическим состоянием.
22. Методы опосредованного управления психическим состоянием.
23. Методы релаксации.
24. Аутогенная тренировка.
25. Основные концепции саморегуляции психической деятельности.
26. Концепции саморегуляции психических состояний.
27. Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности
28. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса
29. Психология утомления. Способы и приемы профилактики утомления.
30. Состояния нервно-психического напряжения. Методы и методики профилактики нервно-психического напряжения.
31. Страхи и тревожность. Способы регуляции.
32. Профилактика и саморегуляция состояния эмоционального "выгорания".
33. Фрустрации и их преодоление.
34. Саморегуляция поведения и общения в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности..
35. Теория и практика медитативных упражнений.
36. Теория и практика самовнушений.
37. Теория и практика релаксации.
38. Теория и практика телесно-ориентированных способов саморегуляции.
39. Теория и практика дыхательных практик.
40. Теория и практика эмоционально-волевой саморегуляции.
41. Теория и практика создания индивидуальной психотехники саморегуляции.
42. Формирование способности к саморегуляции.

43. Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Базылевич Т.Ф. Психология высших достижений личности (психоакмеология): Монография / Базылевич Т. Ф. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 330 с.: - (Научная мысль) (Обложка) ISBN 978-5-16-006851-0

Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=6>

2. Вараева Н.В. "Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов "Работа в радость" [Электронный ресурс] / Вараева Н.В. - М.: ФЛИНТА, 2013." - 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517080.html>

3. Духновский С.В. Психология личности и деятельности педагога: Учебное пособие / Духновский С.В. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 300 с. - (Высшее образование) ISBN 978-5-369-01537-7 (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=6>

4. Мандель Б.Р. Организационная психология. Модульный курс [Электронный ресурс] : учеб. пособие для обучающихся в гуманитарных вузах (бакалавры, магистры) / Мандель Б.Р. - М. : ФЛИНТА, 2015. - 371 с. - ISBN 978-5-9765-2438-5.

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524385.html>

5. Харитоновна Е.В. Психология социально-профессиональной востребованности личности [Электронный ресурс]/ Харитоновна Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2014.— 416 с

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32147.—> ЭБС «IPRbooks

Дополнительная литература

1. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога [Электронный ресурс] / Н. Н. Ежова. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 318 с. (Психологический практикум) - - ISBN 978-5-222-21520-3. .(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

2. Кибанов А.Я. Конфликтология: Учебник / Кибанов А.Я., Ворожейкин И.Е., Захаров Д.К.; Под ред. Кибанов А.Я., - 2-е изд., перераб. и доп. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 301 с.: - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-005724-8

Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?item=newissue#>

3. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. .(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

4. Оганесян Т.Н. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Н.Т. Оганесян - М.: ФЛИНТА, 2013. – 134 с. - ISBN 978-5-9765-1726-4 (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517264.html>

5. Пикулева О.А. Психология самопрезентации личности: Монография / О.А. Пикулева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 320 с.: - (Научная мысль; Психология). ISBN 978-5-16-006926-5(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=22>

6. Прохоров О.А. Психология состояний [Электронный ресурс]: Учебное пособие /Под ред. А.О. Прохорова. - М.:Когито-Центр, 2011. - 624 с (Университетское психологическое образование). - ISBN 978-5-89353-337-8. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html>

7. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks»

Периодические издания

1. Журнал практического психолога (Библиотека ВлГУ)
2. Вестник психосоциальной и коррекционной работы (Библиотека ВлГУ)

Интернет-ресурсы

<http://www.psysport.ru>

<http://www.book.teonet.ru>

<http://www.psylib.ru>

<http://www.azps.ru>

<http://www.myword.ru>

<http://www.coob.ru>

Информационные справочные системы

1. ИПС «Консультант Плюс»
2. ИСС «ГАРАНТ»

Профессиональные базы данных

1. Виртуальный читальный зал диссертаций РГБ
2. Электронная база данных Scopus
3. МАРС АРБИКОН
4. Научная электронная библиотека

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения занятий по дисциплине необходимы рабочий стол преподавателя, переносный мультимедийный презентационный проектор Epson, экран Lumien и ноутбук Acer, рабочий стол преподавателя, кафедра, учебные столы, стулья, доска настенная, мел. Для контроля освоения студентами лекционного материала разработаны тестовые задания, которые представлены в виде раздаточного материала.

Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Лицензия на Microsoft Windows/Office Professional 2003 Win32 Russian
Microsoft Open License 18495261
0005003002-1С-211695-6 2004 г.

2. Лицензия на антивирусное ПО: Kaspersky Endpoint Security Standart 1356-161220-
101943-827-71

Договор: № 219/16-44 АЭФ от 20.12.2016

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения», специализация – «Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения».

Рабочую программу составил
доцент кафедры СПП Онуфриева В.В. _____

Рецензент:

Заместитель начальника, заведующий отделом воспитания
и социальной защиты детства управления образования
администрации города Владимира,
кандидат психологических наук Пенькова И.И. _____



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и психологии, протокол № 6 от 16.01.2014 года.

Заведующий кафедрой, проф. В.А. Попов _____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения» протокол № 1 от 19.01.2014 года.

Председатель комиссии, проф. В.А. Попов _____


Министерство образования и науки Российской Федерации
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

**Педагогический институт
Кафедра социальной педагогики и психологии**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 В.А. Попов
« 16 » 01 2017г.

Основание:

решение кафедры
от « 16 » 01 2017г.
протокол № 6

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ТРЕНИНГ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

наименование дисциплины

44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения»
код и наименование специальности подготовки

Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения
наименование специализации подготовки

специалист

квалификация (степень) выпускника

Владимир-2017

Содержание

- 1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Тренинг саморегуляции»**
- 2. Перечень формируемых компетенций и этапы их формирования**
 - 2.1. Формируемые компетенции
 - 2.2. Процесс формирования компетенций
- 3. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках текущего контроля**
 - 3.1. Виды оценочных средств, используемых для текущего контроля:
 - 3.2. Критерии оценки сформированности компетенций:
- 4. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках промежуточной аттестации**
 - 4.1. Критерии оценки сформированности компетенций на зачете
 - 4.2. Критерии оценки сформированности компетенций по дисциплине

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Тренинг саморегуляции»

Направление подготовки: 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения»

Дисциплина: «Тренинг саморегуляции»

Форма промежуточной аттестации: зачет (9 семестр)

2. Перечень формируемых компетенций и этапы их формирования

2.1. Формируемые компетенции

ОК-6 - способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния

знать: понятийный аппарат в области психологических исследований и разработки методов саморегуляции и самоуправления (31); методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (32); способы проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях (33).

уметь: необходимость применения психопрофилактических методов и средств (У1); применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (У2); проявлять психологическую устойчивость в сложных условиях (У3).

владеть: методами и техниками саморегуляции психологической устойчивости (Н1); применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (Н2).

ПК-8 - способностью выявлять специфику психического функционирования, человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам, диагностировать психические свойства и состояния человека, характеристики психических процессов и проявлений в различных видах деятельности, проводить мониторинг личностного развития и социального поведения индивидов и групп, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию.

знать: закономерности динамики ФС в процессе применения средств психической саморегуляции, (31); изучить способы осуществления мониторинга личностного развития и социального поведения индивидов и групп (32); диагностировать психические свойства и состояния человека (33).

уметь: ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека, (У1); выявлять специфику психического функционирования, человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска (У2);

владеть: приемами и техниками психической саморегуляции функциональных состояний (Н1); проводить мониторинг личностного развития и социального поведения индивидов и групп (Н2)

ПК-12 - способность к комплексному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи

знать: процесс профессиональной саморегуляции личности в процессе профессиональной деятельности (З1); методические приемы, типы упражнений и характерные особенности каждого из методов ПСР, с целью комплексного воздействия на личность (З2); процесс гармонизации психического функционирования человека (З3).

уметь: осуществлять психологическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи в процессе профессиональной деятельности (У1); ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека (У2); способами гармонизации психического функционирования человека (У3).

владеть: навыками управления психическими состояниями, используя тренинг саморегуляции (Н1); планировать групповую работу с целью реализации тренингов личностного роста (Н2), создавать и применять программы тренинга в процессе профессионального саморегуляции личности (Н3).

ПК-34 - способностью консультировать в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста.

знать: основные этапы программ обучения ПСР (З1); организационные формы внедрения прикладных программ ПСР (З2); консультировать в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста (З3).

уметь: осуществлять психологическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи в процессе профессиональной деятельности (У1); ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека (У2); способами гармонизации психического функционирования человека (У3).

владеть: планировать и реализовывать эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности в профессиональной деятельности (Н1); динамикой оценки функционального состояния человека (Н2), навыками оценки развития стрессовых состояний, на этой основе консультировать в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста (Н3).

2.2. Процесс формирования компетенций

№	Контролируемые темы, разделы (в соответствии с рабочей программой дисциплины)	Формируемые компетенции	Последовательность (этапы) формирования компетенций								
			З			У			Н		
			З ¹	З ²	З ³	У ¹	У ²	У ³	Н ¹	Н ²	Н ³
1)	Теоретические представления о процессах саморегуляции.	ПК-8	+	+	+	+	+		+	+	
2)	Методы саморегуляции.	ПК-8 ОК-6	+	+	+	+	+	+		+	+
3)	Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний	ПК-8 ПК-12 ПК-34 ОК-6	+	+	+	+	+	+		+	+
4)	Техники психической саморегуляции.	ПК-8 ПК-12 ПК-34 ОК-6	+	+	+	+	+	+		+	+
5)	Психические состояния личности. Проблема управления психическими состояниями.	ПК-8 ПК-12 ПК-34	+	+	+	+	+	+		+	+
6)	Стресс и саморегуляция стрессовых состояний	ПК-8 ПК-12	+	+	+	+	+	+		+	+
7)	Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса	ПК-1 ПК-8 ПК-12 ПК-34	+	+	+	+	+	+		+	+
8)	Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности	ПК-8 ПК-12 ПК-34	+	+	+	+	+	+		+	+
9)	Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния	ПК-8 ПК-12 ОК-6 ПК-34	+	+	+	+	+	+		+	+

3. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках текущего контроля

3.1. Виды оценочных средств, используемых для текущего контроля

№	Контролируемые темы, разделы (в соответствии с рабочей программой дисциплины)	Формируемые компетенции	Виды оценочных средств (max – 60 баллов в течение семестра)
1.	<p>Психологические основы профессионального становления личности. Основные понятия</p> <p><i>Представления о собственном профессиональном развитии</i></p>	ПК-8	Тест 1
2.	<p>Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала</p> <p><i>Представление о целях профессионального развития.</i></p>	ПК-8 ОК-6	Тест 1
3.	<p>Сущность и особенности профессионального саморазвития.</p> <p><i>Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности</i></p>	ПК-8 ПК-12 ПК-34 ОК-6	Тест 1
4.	<p>Становление профессионального самосознания личности.</p> <p><i>Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности</i></p>	ПК-8 ПК-12 ПК-34 ОК-6	Тест 2
5.	<p>Психология развивающего профессионального образования.</p> <p><i>Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности</i></p>	ПК-8 ПК-12 ПК-34	Тест 2
6.	<p>Психологические барьеры профессионального развития личности</p> <p><i>Кризисы профессионального</i></p>	ПК-8 ПК-12	Тест 2

	<i>развития личности.</i>		
7.	Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности <i>Психология влияния профессии на личность.</i>	ПК-1 ПК-8 ПК-12 ПК-34	Тест 3
8.	Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности <i>Психическое выгорание как профессиональная деформация личности.</i>	ПК-8 ПК-12 ПК-34	Тест 3
9.	Психология профессионального становления личности в сфере образования. <i>Психологические технологии профессионального развития специалистов сферы образования</i>	ПК-8 ПК-12 ОК-6 ПК-34	Тест 3

Тесты

Тестовые задания к рейтинг-контролю №1

1. Понятие «Саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает:

1. регуляция
2. приводить в порядок
3. подчинять определенному правилу
4. налаживать
5. регулировать

2. Саморегуляция это

1. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
2. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
3. произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам

3. Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям:

1. регулировать свою психику постоянно
2. активизировать свою психику, когда надо
3. контролировать свою психику иногда
4. успокаивать свою психику, когда это необходимо

4. Элементом концепции Н.А.Берштейна является.

1. понятие о цели
2. . акцептор результата действия
3. . система критериев
4. . прибор сличения

5. Представление о рефлексорном кольце создал:

1. . Павлов
2. . Берштейн
3. . Бехтерев
4. . Симонов

6. Уровни регуляции жизнедеятельности Габдреевой Г.Ш. являются:

1. . результатом системного подхода
2. . результатом нейрогуморальных исследований
3. . результатом многочисленных экспериментов
4. . развитием культурно - исторического подхода Л.С.Выготского

7. Элементом концепции П.К.Анохина является.

1. . понятие о цели
2. . акцептор результата действия
3. . система критериев
4. . прибор сличения

8. .О.А. Конопкин предложил:

1. . метод релаксации
2. . систему функциональных состояний человека
3. . систему психологической регуляции деятельности

4. . систему поуровневой регуляции двигательного акта

9. Психический акт:

1. . протекает быстро
2. . медленно
3. . поэтапно
4. . внезапно

10. Психическое состояние это своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением к этому содержанию.

1. специфическое
2. эмоциональное
3. временное
4. устойчивое
5. поведенческое

Ответы на вопросы теста

№ п/п	Правильный ответ	Оценка правильных ответов в баллах	Максимальный балл за задание
1.	5	1,5	1,5
2.	2	1,5	1,5
3.	1, 2	1,5	1,5
4.	2	1,5	1,5
5.	1	1,5	1,5
6.	4	1,5	1,5
7.	1	1,5	1,5
8.	1	1,5	1,5
9.	3	1,5	1,5
10.	2	1,5	1,5

Тестовые задания к рейтинг-контролю №2

1. Психические состояния подразделяются на две группы:

1. состояния напряжения и расслабления
2. состояния ситуативные и личностные
3. состояния гармоничные и конфликтные

2. К устойчивым психическим состояниям личности относятся:

1. конфликтные психические состояния
2. оптимальные и кризисные состояния
3. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения

4. психические состояния нарушенного сознания
5. пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)
- 3. Соотнесите психическое состояние с его характеристиками**
 1. *пассивность*
 2. *активность*
 3. *скука*
 4. сопровождается разными оттенками и степенью отношения к предмету или процессу
 5. характеризует некоторый фон активности при отсутствии заинтересованного отношения к чему-либо
 6. связано с безразличным отношением к чему-либо
- 4. Для достижения глубокого расслабления каких-либо мышц необходимо:**
 1. несколько раз подряд повторить упражнение на расслабление
 2. затратить больше времени на выполнение упражнения
 3. предварительное и максимальное их напряжение
- 5. Соотнесите характер дыхания с ситуацией, в которой оно применяется**
 1. *медленное и глубокое дыхание с акцентом на вдох*
 2. *быстрое и глубокое дыхание с акцентом на вдох*
 3. *быстрое и поверхностное дыхание*
 4. когда вы хотите отдохнуть
 5. когда вы боретесь со сном
 6. когда у вас истерика
- 6. Революционное открытие Ганса Селье – автора первоначальной концепции стресса заключалось:**
 1. в обнаружении специфических биохимических изменений в организме в ответ на разные воздействия
 2. в обнаружении феномена неспецифической реакции организма в ответ на разные воздействия
 3. в выявлении различных реакций организма на различные раздражители-стрессоры
- 7. Основателем аутогенной тренировки является**
1. Г. Селье 2. И. Шульц 3. Э. Куэ 4. А. Алексеев
- 8. С какой стадии начинается стресс?**
1. со стадии адаптации 2. со стадии тревоги 3. со стадии резистентности 4. со стадии истощения
- 9. Метод аутогенной тренировки разработал:**
 1. Э. Куэ.
 2. И. Шульц
 3. А. Ролан
 4. И. Саломатин
- 10. Первое стандартное упражнения в аутогенной тренировки:**
 1. тяжесть
 2. дыхание
 3. сердце
 4. тепло

Ответы на вопросы теста

№ п/п	Правильный ответ	Оценка правильных ответов в баллах	Максимальный балл за задание
1.	1	1,5	1,5
2.	2	1,5	1,5
3.	1-6, 2-5, 3-4,	1,5	1,5
4.	3	1,5	1,5
5.	1-4, 2-5, 3-6	1,5	1,5
6.	2	1,5	1,5
7.	2	1,5	1,5
8.	2	1,5	1,5
9.	2	1,5	1,5
10.	4	1,5	1,5

Тестовые задания к рейтинг-контролю №3

1. О функциональном состоянии и работоспособности личности свидетельствуют следующие биохимические данные:

1. показатели силы и выносливости
2. показатели дыхания
3. показатели общего анализа крови
4. показатели экскреции гормонов
5. исследование рН слюны

3. К психологическим и психофизиологическим показателям функционального состояния и работоспособности личности относятся:

1. показатели помехоустойчивости
2. изменение цвета кожи
3. данные пространственного восприятия и глазомера
4. изменение температуры тела
5. время и ошибки сенсомоторных реакций

3. В 1922 году Эмиль Куэ пришел к выводу, что не существует внушения как такового, есть только

4. Автором труда «Прогрессивная релаксация», написанного в 30-х годах прошлого века является:

1. А. Свядощ
2. Э. Джекобсон
3. Р. Бэндлер

5. Методы саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющие непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них называются методом

1. самонаблюдения
2. медитации
3. биологической обратной связи

4. релаксации

6. Функциональные психические состояния возникают у человека:

1. во время отдыха
2. во время сна.
3. в процессе работы
4. . во время релаксации

7. Форма ответа при реакции тревоги:

1. направлена на сохранение функционирование организма
2. жестко связана с особенностями воздействия экстремального фактора
3. направлена на сохранность трудовой деятельности
4. преодоление фрустрации

8. Человек живет в условиях стресса:

1. постоянно
2. периодически
3. во время катастроф
4. выходя на улицу

9. Вторая стадия развития стресса называется:

1. истощение
2. преодоление
3. резистенции
4. адаптации

10. Медитация – это:

1. познание мира
2. взгляды на действительность
3. образ жизни
4. техника релаксации

Ответы на вопросы теста

№ п/п	Правильный ответ	Оценка правильных ответов в баллах	Максимальный балл за задание
1.	1	1,5	1,5
2.	1,5	1,5	1,5
3.	Сознательное самовнушение	1,5	1,5
4.	2	1,5	1,5
5.	3	1,5	1,5
6.	3	1,5	1,5
7.	1	1,5	1,5
8.	2	1,5	1,5
9.	4	1,5	1,5
10.	4	1,5	1,5

3.2. Критерии оценки сформированности компетенций

Критерии оценки выполнения заданий тестов (max – 5 баллов за выполнение заданий одного теста)

Баллы рейтинговой оценки	Оценка	Критерии оценки
5	«Отлично» 5	Студент выполнил 80-100% заданий теста – 9-10 заданий.
4	«Хорошо» 4	Студент выполнил 60-79% заданий теста - 7-8 заданий.
3	«Удовлетворительно» 3	Студент выполнил 40-59% заданий теста – 5-6 заданий
2	«Неудовлетворительно» 2	Студент выполнил менее 40% заданий теста – 3-4 заданий.

4. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках промежуточной аттестации (max – 40 баллов)

4.1. Критерии оценки сформированности компетенций на зачете

Баллы рейтинговой оценки (max – 40)	Критерии оценки
31-40	Содержание ответа соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют фактические ошибки. Объем изложенного материала объему изученного материала. Продемонстрировано овладение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины: студент знает и использует термины, правильно дает определение понятий. Показано умелое использование понятий дисциплины в их связи. Ответ студента хорошо структурирован, материал изложен последовательно, логично. Изложение материала отражает логику поставленного вопроса: проблема - аргументация - выводы. Студент обобщает изложенный материал и делает выводы. Может привести примеры. Материал излагает полно, самостоятельно. Предложения построены стилистически и синтаксически грамотно, лексический запас широкий, речь орфоэпически правильна.
21-30	Содержание ответа соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Продемонстрировано знание фактического материала, присутствуют несущественные фактические ошибки. Объем изложенного материала незначительно меньше изученного. Продемонстрировано овладение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины: студент знает и использует термины, правильно дает определение понятий. Показано умелое использование понятий дисциплины в их связи. Не всегда может привести примеры. Ответ студента достаточно структурирован, материал изложен последовательно, логично. Изложение материала отражает логику поставленного вопроса: проблема - аргументация - выводы. Студент не всегда обобщает изложенный материал и делает выводы. Материал излагает полно, самостоятельно. Предложения построены стилистически и синтаксически грамотно, лексический запас широкий, речь орфоэпически правильна.
11-20	Содержание ответа не полностью соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены не все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Присутствуют фактические ошибки. Объем изложенного материала значительно меньше изученного, но не менее 50%. Продемонстрировано неполное овладение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины: студент знает и использует термины, при определении понятий допускает существенные ошибки, дает неполные определения. Не приводит примеры. Ответ студента плохо структурирован. Части ответа изложены непоследовательно, между ними нет логической связи. Изложение материала не отражает логику поставленного вопроса: проблема - аргументация - выводы. Студент не обобщает изложенный материал и не делает выводы. Материал самостоятельно воспроизвести не может, требуются наводящие вопросы. Предложения содержат стилистические и

	синтаксические ошибки, лексический запас узкий.
10 и менее	Содержание ответа частично соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены не все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Фактический материал искаженный, содержит много ошибок. Объем изложенного материала значительно меньше изученного: менее 50%. Продемонстрировано слабое овладение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины: студент частично знает и использует термины, не может определить понятия. Взаимосвязи понятий неверные. Не приводит примеры. Ответ студента не структурирован. Материал изложен отрывочно, непоследовательно. Изложение материала не отражает логику поставленного вопроса: проблема - аргументация - выводы. Студент не обобщает изложенный материал и не делает выводы. Привести примеры не может. Материал самостоятельно воспроизвести не может, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы. Предложения содержат стилистические и синтаксические ошибки, лексический запас узкий

Вопросы к зачету

1. Понятие о саморегуляции.
2. Теоретические представления о процессах саморегуляции
3. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.
4. Психологические подходы к проблеме саморегуляции.
5. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний
6. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину
7. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.
8. Концепция регуляции психических состояний Л.Г. Дикой.
9. Методы саморегуляции
10. Функциональные состояния.
11. Теория стресса Г.Селье.
12. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний
13. Классификация методов исследования функциональных состояний
14. Техники психической саморегуляции.
15. Аутогенная тренировка. Высшая ступень аутогенной тренировки.
16. Произвольное самовнушение (метод Куэ)
17. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона).
18. Понятие психического состояния.
19. Методы и способы саморегуляции.
20. Проблемы управления психическим состоянием.
21. Методы прямого управления психическим состоянием.
22. Методы опосредованного управления психическим состоянием.
23. Методы релаксации.
24. Аутогенная тренировка.
25. Основные концепции саморегуляции психической деятельности.
26. Концепции саморегуляции психических состояний.
27. Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности
28. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса

29. Психология утомления. Способы и приемы профилактики утомления.
30. Состояния нервно-психического напряжения. Методы и методики профилактики нервно-психического напряжения.
31. Страх и тревожность. Способы регуляции.
32. Профилактика и саморегуляция состояния эмоционального "выгорания".
33. Фрустрации и их преодоление.
34. Саморегуляция поведения и общения в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности..
35. Теория и практика медитативных упражнений.
36. Теория и практика самовнушений.
37. Теория и практика релаксации.
38. Теория и практика телесно-ориентированных способов саморегуляции.
39. Теория и практика дыхательных практик.
40. Теория и практика эмоционально-волевой саморегуляции.
41. Теория и практика создания индивидуальной психотехники саморегуляции.
42. Формирование способности к саморегуляции.
43. Организационные формы применения методов психической саморегуляции функционального состояния

4.2. Критерии оценки сформированности компетенций по дисциплине

Общая сумма баллов рейтинговой оценки (max – 100 баллов)	Оценка уровня сформированности компетенций на зачете	Критерии оценки
91-100	<i>«зачтено»</i>	<p>Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает его на экзамене, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют высокую степень овладения программным материалом.</p>
74-90	<i>«зачтено»</i>	<p>Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют хорошую степень овладения программным материалом.</p>
61-73	<i>«зачтено»</i>	<p>Студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом.</p>
60 и менее	<i>«не зачтено»</i>	<p>Студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые регулярно пропускали учебные занятия и не выполняли требования по выполнению самостоятельной работы и текущего контроля.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют низкий уровень овладения программным материалом.</p>

Разработчик: к.пс.н., доцент кафедры СПП



В.В. Онуфриева