

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»

Факультет социальных наук

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением ученого совета ННГУ  
протокол от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_

**Рабочая программа дисциплины**

*Психическая саморегуляция*

---

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

*Специалитет*

---

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

*37.05.01 – Клиническая психология*

---

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

*Патопсихологическая диагностика и психотерапия*

---

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

*Очная*

---

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2021 год

## 1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.О.45 «Психическая саморегуляция» относится к обязательной части ООП специалитета 37.05.01 – «Клиническая психология».

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Знает основные механизмы личностного и профессионального развития, принципы и методы самообразования и самоорганизации деятельности. ИУК-6.2. Умеет определять приоритеты собственной деятельности. ИУК-6.3. Владеет способами совершенствования собственной деятельности на основе самооценки и самообразования.	Знать: - систему принципов, методологических подходов и базовые процедуры оказания помощи группам и индивидам. - принципы и методы психологического вмешательства для решения психологических проблем отдельных лиц, групп и (или) организаций, - правила разработки научно обоснованных программ психологического вмешательства. Уметь: - оценивать ситуацию, требующую психологического вмешательства для решения психологических проблем, - применять методы и технологии психопрофилактики, психокоррекции и (или) психологической реабилитации. Владеть: - методами и средствами психопрофилактики, психокоррекции и (или) психологической реабилитации	<i>Вопросы к зачету, практическое задание, тестовые задания</i>
ОПК -2. Способен применять научно обоснованные методы оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации различных категорий населения	ИОПК-2.1. Знает научно обоснованные методы оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации. ИОПК-2.2. Умеет обосновывать выбор методов оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации различных категорий населения. ИОПК-2.3. Владеет навыками оценки уровня	Знать: - современные психотехнологии личностного роста, направленные на саморегуляцию психических состояний; факторы, угрожающие психическому и физическому здоровью сотрудников организации. Уметь: -осуществлять отбор эффективных психотехнологий с целью охраны здоровья и личностного роста групп и индивидов; выявлять факторы, угрожающие психическому и физическому здоровью сотрудников организации. Владеть: - базовыми	<i>Вопросы к зачету, практическое задание, тестовые задания</i>

	психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации с помощью научно обоснованных методов.	психотехнологиями личностного роста; навыками по распознаванию кризисных психологических состояний личности.	
ОПК ОС-11. Способен применять методы неврачебной психотерапии в целях психологического сопровождения лечебного и реабилитационного процессов; анализировать информацию о потребностях и запросах пациента, клиента или заказчика услуг	ИОПК-11.1. Знает психологические особенности потребностно-мотивационной сферы человека, основные методы и этико-деонтологические принципы неврачебной психотерапии, методы психологического сопровождения лечебного и реабилитационного процессов. ИОПК-11.2. Умеет применять методы неврачебной психотерапии; анализировать информацию о потребностях и запросах пациента, клиента или заказчика услуг. ИОПК-11.3. Владеет опытом применения методов неврачебной психотерапии; работы с потребностями и запросами пациента, клиента или заказчика услуг.	Знать: приемы саморегуляции, реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации Уметь: применять методы саморегуляции, реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации Владеть: навыками саморегуляции для использования в личностно- и социально-ориентированных программах психотерапии, коррекции и реабилитации	<i>Вопросы к зачету, практическое задание, тестовые задания</i>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
<b>в том числе</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>32</b>
- занятия лекционного типа	
- занятия семинарского типа	32
(практические занятия /лабораторные работы)	
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>
<b>КСР</b>	<b>1</b>
<b>Промежуточная аттестация – экзамен/зачет</b>	<b>зачет</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	В том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	
1. Основы саморегуляции психических состояний	12		5	5	7
2. Стресс как психологическая и биологическая категория воздействия на личность.	12		5	5	7
3. Методы оценки функциональных состояний	12		5	5	7
4. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний и эмоциональных нарушений	12		5	5	7
5. Концепции психической саморегуляции	12		5	5	7
6. Базовые методы психической саморегуляции психоэмоциональных нарушений	12		7	7	4+1

Практические занятия (семинарские занятия) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает: *решение прикладных задач по профилю профессиональной деятельности и направленности образовательной программы.*

На проведение практических занятий (семинарских занятий) в форме практической подготовки отводится 6 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП: *патопсихологическая диагностика и психотерапия.*
- компетенций - УК-6; ОПК-2, ОПК ОС-11

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

##### 4.1. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение:

1. Психопрофилактический подход к проблеме стресс-менеджмента и оптимизации функционального состояния.
2. Общая характеристика методов психологической саморегуляции как направления профилактики и коррекции профессионального стресса.

3. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.
4. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.
5. Терминологические особенности описания состояний релаксации.
6. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.
7. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации.
8. Общие закономерности развития стресса.
9. Методы оценки функциональных состояний.

#### 4.2. Решение практических задач:

1. Разработать программу и провести занятие по выбранной методике саморегуляции – выявить проблематику и определить стратегию работы;
2. Отработать практические навыки психической саморегуляции на себе и предложенном напарнике, проанализировать возникшие сложности, провести разбор ошибок;
3. Проанализировать психологическую проблему, определить детерминанты, составить программы психопрофилактики, психокоррекции, психологической реабилитации, обосновать методы работы с определенной проблемой.

Требования к выполнению и презентации результатов решения практических задач:

1. Прикладная задача выполняется группой в количестве 3-4 человек.
2. Требования к отчету выполнения задачи: шрифт Times New Roman, кегль 12, интервал 1,5, объем не более 5 страниц.
3. Структура отчета: титульный лист, объект (адресат и проблема), цель, метод, средства и ожидаемые результаты, рефлексия
4. Презентация результатов проводится на практических занятиях

**4.3. Контрольные вопросы и задания** для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

**5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине,** включающий:

#### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки,	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	ошибки.	ошибки.	Допущено несколько негрубых ошибок	несколько несущественных ошибок	без ошибок.	
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

### 5.2.1 Контрольные вопросы к зачету

вопросы	Код формируемой компетенции
<p>1. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.</p> <p>2. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.</p> <p>3. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.</p>	УК-6
<p>4. Механизм действия аутогенной тренировки.</p> <p>5. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.</p> <p>6. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.</p> <p>7. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.</p> <p>8. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.</p> <p>9. Классификация техник медитации.</p>	ОПК-2
<p>10. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.</p> <p>11. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.</p> <p>12. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.</p> <p>13. Роль ведущего тренинга ПСР в процессе обучения навыкам саморегуляции состояния.</p> <p>14. Соотношение уровней оценки эффективности комплексных программ обучения навыкам ПСР. Актуальный, пролонгированный, отсроченный эффекты тренинга ПСР.</p> <p>15. Сравнительная эффективность методов ПСР в оптимизации функционального состояния.</p> <p>16. Комплексы психологической релаксации (КПР): основные принципы проектирования и функционирования.</p> <p>17. Задачи и направления психологической работы на базе КПР.</p> <p>18. Психологические требования к оформлению КПР в зависимости от задач функционирования КПР.</p>	ОПК ОС-11

### 5.2.2. Типовые тестовые задания: для оценки сформированности компетенции УК-6, ОПК-2 и ОПК ОС-11

## Примеры тестовых заданий

1. Совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, направленных на достижение оптимизация психических и соматических функций организма – это...  
А) произвольная саморегуляция;  
Б) психофизическая саморегуляция;  
В) осознанная саморегуляция;  
Г) психическая саморегуляция
2. Приставка «само-» к термину «регуляция» отражает способность субъекта:  
А) осознавать осуществляемые акты своей произвольной активности и целенаправленно управлять ими;  
Б) осознавать степень развития своих психических процессов и самостоятельно управлять ими;  
В) использовать свои индивидуальные психофизические особенности в процессе произвольной регуляции;  
Г) соотносить и согласовывать отдельные акты деятельности с контекстом целостной системы своих стержневых потребностей и ценностей
3. Вставьте пропущенное слово, отражающее смысл «золотого правила саморегуляции»: «Отклонение от нормы является \_\_\_\_\_ возвращения к норме»:  
А) основанием;  
Б) следствием;  
В) причиной;  
Г) необходимостью

Полный текст теста с отнесением к оцениваемым компетенциям представлен в ФОС

### 5.2.3. Типовые практические задачи: для оценки сформированности компетенции УК-6

1. Демонстрация студентом умений и навыков применения одного- двух практических методов саморегуляции.

#### ОПК-2

2. Студент проводит мониторинг своего пульса в течение недели 3 раза в день. После делает выводы и дает качественную и количественную оценку своего состояния на основе полученных данных

#### ОПК ОС-11

3. Создайте методику релаксации с учетом ВКАД-психотипа конкретного клиента.

### 5.2.4. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который проводится в устной форме при индивидуальном общении преподавателя со студентом. Также оценка по предмету может проставляться по итогам оценивания тестовых заданий, а также работы студента на практических занятиях.



## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### *а) основная литература:*

1. Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессовослаждающего поведения: учеб. пособие / М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2017. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=891180>
2. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012 — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386>

### *б) дополнительная литература*

1. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509>
2. Филатов Ф.Р. Основы психокоррекции: учебное пособие для студентов вузов / Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 198 с.— Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=550963>
3. Часкалсон М. Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Майкл Часкалсон; Пер. с англ. - М.: Альпина Паблишер, 2014. - 194 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=519092>
4. Мандель Б.Р. Общая психокоррекция: Учебное пособие /. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=374949>
5. Семенов В.А., Корнеева Г.К. Психологическая подготовка сотрудников пенитенциарных учреждений к действиям в экстремальных ситуациях: Курс лекций / Рязань: Академия ФСИН России, 2010. - 107 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=772236>
6. Семенов В.А., Корнеева Г.К. Психологическая подготовка сотрудников пенитенциарных учреждений к действиям в экстремальных ситуациях: Практикум / Рязань: Академия ФСИН России, 2011. - 114 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=773164>
7. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций: учебник / М.: КУРС, ИНФРА-М, 2017. — 176 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=528773>

### *в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы*

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет.
2. <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
3. <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.
4. <http://www.voppsy.ru/frame25.htm> - «Вопросы психологии». Полнотекстовая электронная библиотека журнала за 20 лет (1980–1999)
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная открытая электронная библиотека
6. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций РГБ. Текстовые доступы к авторефератам и диссертациям.
7. <http://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: переносными проектором и экраном для демонстрации презентаций.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями Образовательного стандарта ННГУ по специальности 37.05.01 Клиническая психология.

Автор: доцент кафедры общей и социальной психологии ФСН Давыдов С.В.

Рецензент: проф. кафедры психофизиологии ФСН Парин С.Б.

Заведующий кафедрой общей и социальной психологии ФСН Маркелова Т.В.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета социальных наук от 25.02.2021, протокол № 6.