

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра общей и клинической психологии

**Авторы-составители: Шевкова Елена Викторовна
Кряжевских Ольга Валерьевна
Петрова Ольга Анатольевна
Корниенко Дмитрий Сергеевич
Бергфельд Александра Юрьевна**

Рабочая программа дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ
Код УМК 25924

Утверждено
Протокол №12
от «29» мая 2019 г.

Пермь, 2019

1. Наименование дисциплины

Психология саморегуляции

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в вариативную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **37.03.01** Психология
направленность Программа широкого профиля

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Психология саморегуляции** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

37.03.01 Психология (направленность : Программа широкого профиля)

ПК.3 способность участвовать в реализации стандартных программ профилактики отклонений в личностном статусе и развитии, профессиональных рисков

ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий

ПК.6 способность к участию в программах психологического просвещения

ПК.7 способность опираться на профессиональные знания в области психологии, в том числе на конкретные психологические концепции при проведении стандартного научного и прикладного исследования

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	37.03.01 Психология (направленность: Программа широкого профиля)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	2
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	42
Проведение лекционных занятий	14
Проведение лабораторных работ, занятий по иностранному языку	28
Самостоятельная работа (ак.час.)	66
Формы текущего контроля	Входное тестирование (1) Письменное контрольное мероприятие (5)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (2 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Психология саморегуляции. Первый семестр

Введение в психологию саморегуляции

Цель и задачи психологии саморегуляции, ее место в учебном процессе и в системе подготовки специалистов. Определения понятия «саморегуляция». Место саморегуляции среди синонимичных понятий (самоуправление, самоорганизация, саморегулирование). Основные понятия психологии саморегуляции (самосознание, самоконтроль, самоуправление). Идея саморегуляции в отечественных и зарубежных психологических концепциях. Современное состояние теоретико-методологических проблем саморегуляции.

Методы психической саморегуляции

Основные направления и ведущие подходы в изучении саморегуляции (деятельностный, личностный, субъективный, когнитивный подходы). Классификации методов психической саморегуляции. Аутогенная тренировка И. Шульца, прогрессивная релаксация Э. Джекобсона, нервно-мышечная тренировка И. Алексеева, идеомоторная тренировка, имагинативные методы, медитативные методы, самогипноз, метод биологической обратной связи

Саморегуляция психических состояний

Психические состояния с позиций разных подходов (системный, деятельностный, когнитивный). Механизмы саморегуляции психических состояний. Способы и приемы саморегуляции психических состояний. Актуальные направления в исследованиях саморегуляции психических состояний. Основные результаты эмпирических исследований саморегуляции психических состояний.

Целеполагание как средство личностной саморегуляции

Примеры упражнений:

«Моя будущая жизнь» – составление жизненных планов и расчет необходимых ресурсов. Грамотная постановка цели.

Постановка целей в различных сферах жизни. Сферы: семья, Я-сам, здоровье, обучение и самосовершенствование, работа и карьера, деньги/материальное, духовность/религия, досуг/отдых.

Рисование лучевых диаграмм.

Медитация-визуализация «Судно, на котором я плыву». Осознание бессознательных тенденций.

12-шаговая система достижения цели Б. Трейси.

Система Б. Франклина по достижению цели.

Стратегия достижения цели У. Диснея.

Практикум по корректировке ошибочно сформулированных целей.

Тайм-менеджмент как средство личностной саморегуляции

Примеры упражнений:

Выявление представлений о времени, его смысла в жизни.

Методы планирования: «Хронометраж». Учет времени, затрачиваемого на различные виды активности и деятельности. «Пирамида управления временем» Б. Франклина. Система планирования по матрице Д.Эйзенхауэра. АБВ-анализ. «Отслеживание времени». Контроль над временем, способность соотносить планы и временные рамки.

Методы принятия решений: Принцип Парето.

Неклассический тайм-менеджмент: методы самомотивации и работы с промедлением.

Стресс-менеджмент

. Определение признаков стресса: физиологических, интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих и классификация стрессогенных факторов.

2. Диагностика стрессоустойчивости (тест Холмса и Раге, теппинг-тест на определение типа нервной системы).

3. Знакомство с группой физиологических способов управления стрессом (связанных с дыханием, водой, перенастройкой работы полушарий мозга, релаксацией) и группой психологических методов управления стрессом (связанных с изменением отношения к стрессовой ситуации и повышением самооценки, самоподкреплением). Отработка на практике методов управления стрессом.

Юмор как средство саморегуляции

1. Определение юмора как способа преодоления напряжения, стрессовых ситуаций. Физиологические и психологические эффекты смеха.

2. Классификация проявлений комического. Виды комического в профессиональной деятельности психолога. Эффекты применения юмора. Диагностика способности воспринимать комическое.

3. Практические упражнения. Например, «Шаржирование», «Лимерики», «Объявление», «Позитивное переформулирование».

Техники релаксации и тонизации

Основные индикаторы: телесные ощущения и дыхание. Возможность расслабления при помощи внешних предметов и явлений.

Примерные упражнения:

«Фокусировка» – направлено на способность переключать внимание с одной части тела на другую.

«Пульс» – направлено на способность перемещать пульс в различные части тела. Необходимо использовать техники визуализации.

«Контраст» – направлено на способность концентрировать внимание на наиболее напряженных частях тела.

«Перевоплощение» - направлено на способность использовать образ объекта, олицетворяющего расслабленность и достигать релаксационного состояния при его помощи.

Основы аутотренинга

Эффекты применения АТ. Релаксация как основа аутотренинга. 6 формул классического АТ.

Примерные упражнения:

Мышечное расслабление на различные группы мышц. «Наблюдение за дыханием». «Миорелаксация».

Повторение формул, основанных на ощущении тепла и тяжести (для различных частей тела). Работа с формулами АТ

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова ; под редакцией В. В. Вершинина. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 83 с. — ISBN 978-5-86045-812-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/59174.html>
2. Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Психология"/Е. Т. Соколова.-Москва:Академия,2008, ISBN 978-5-7695-4890-1.-367.-Библиогр.: с. 357
3. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 214 с. — ISBN 978-5-9270-0104-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/88385>
4. Моросанова В. И. Диагностика саморегуляции человека/Моросанова В. И..-Москва:Когито-Центр,2015, ISBN 978-5-89353-466-5.-304. <http://www.iprbookshop.ru/51914.html>

Дополнительная:

1. Ягер Д. Творческое управление временем в новом веке/Пер. с англ. М. Шалунова; Под ред. А. Куницина, М. Савина.-М.:Альпина Паблишер,2003, ISBN 5-94599-060-4.-208.-Библиогр.: с. 199-201
2. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности:[монография]/А. О. Прохоров.-М.:ПЕР СЭ,2005, ISBN 5-9292-0139-0.-352.-Библиогр.: с. 333-347
3. Митева И. Ю. Курс управления стрессом/И. Ю. Митева.-М.; Ростов-н/Д.:МарТ,2005, ISBN 5-461-00030-4.-288.-Библиогр.: с. 282-283
4. Берендеева М.,Вышегородская А. Как успевать все. Пособие по управлению временем/М. Берендеева, А. Вышегородская.-М.:Эксмо : Книжкин дом,2004, ISBN 5-699-06745-0.-160.

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://www.oxfordjournals.org/en/> Oxford University Press Доступ к журналам широкого тематического спектра

<http://www.tandfonline.com/> Журналы издательства Taylor & Francis

<http://link.springer.com/> SpringerLink Провайдер информационных услуг, журналов по различным научным направлениям

<http://psystudy.ru> Ресурсы широкой тематики Журнал Психологические исследования

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html> Вестник Московского университета Серия 14.

Психология

<https://psyjournal.spbu.ru> Журнал Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология

<https://psy-journal.hse.ru/archive.html> Журнал Психология Высшей школы экономики

<http://psychologyinrussia.com> Журнал Психология в России (Psychology in Russia. State of Art)

<http://philsoc.psu.ru/vestnik> Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология

<https://www.psychology.ru/library> Библиотека сайта psychology.ru

<https://psy.su> Психологическая газета

<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/index> Петербургский психологический журнал

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Психология саморегуляции** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

1. презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
2. доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
3. доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
4. тестирование
5. Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, онлайн энциклопедии)

Перечень необходимого лицензионного и/или свободно распространяемого программного обеспечения:

1. Офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);
2. Программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;
4. Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Для проведения лекционных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
2. Для проведения занятий семинарского типа (семинары, практические занятия) - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
3. Для проведения лабораторных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
4. Для проведения групповых (индивидуальных) консультаций - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, меловой (и) или маркерной доской.
5. Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
6. Для самостоятельной работы - аудитория для самостоятельной работы, оснащенная специализированной мебелью, помещения Научной библиотеки ПГНИУ с персональными компьютерами, с доступом к локальной и глобальной сетям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Психология саморегуляции**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции и
критерии их оценивания**

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p>	<p>Знать: примеры упражнений (выявление представлений о времени, его смысла в жизни); методы планирования («Хронометраж», учет времени, затрачиваемого на различные виды активности и деятельности, «пирамиду управления временем» Б. Франклина, систему планирования по матрице Д.Эйзенхауэра, АБВ-анализ, «Отслеживание времени», контроль над временем, способность соотносить планы и временные рамки); методы принятия решений (Принцип Парето); неклассический тайм-менеджмент (методы самомотивации и работы с промедлением). Уметь: применять навыки организации научного труда. Владеть: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Не знает: примеры упражнений (выявление представлений о времени, его смысла в жизни); методы планирования («Хронометраж», учет времени, затрачиваемого на различные виды активности и деятельности, «пирамиду управления временем» Б. Франклина, систему планирования по матрице Д.Эйзенхауэра, АБВ-анализ, «Отслеживание времени», контроль над временем, способность соотносить планы и временные рамки); методы принятия решений (Принцип Парето); неклассический тайм-менеджмент (методы самомотивации и работы с промедлением). Не умеет: применять навыки организации научного труда. Не владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>В основном знает: примеры упражнений (выявление представлений о времени, его смысла в жизни); методы планирования («Хронометраж», учет времени, затрачиваемого на различные виды активности и деятельности, «пирамиду управления временем» Б. Франклина, систему планирования по матрице Д.Эйзенхауэра, АБВ-анализ, «Отслеживание времени», контроль над временем, способность соотносить планы и временные рамки); методы принятия решений (Принцип Парето); неклассический тайм-менеджмент</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>(методы самомотивации и работы с промедлением). В основном умеет: применять навыки организации научного труда. Не владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Знает: примеры упражнений (выявление представлений о времени, его смысла в жизни); методы планирования («Хронометраж», учет времени, затрачиваемого на различные виды активности и деятельности, «пирамиду управления временем» Б. Франклина, систему планирования по матрице Д.Эйзенхауэра, АБВ-анализ, «Отслеживание времени», контроль над временем, способность соотносить планы и временные рамки); методы принятия решений (Принцип Парето); неклассический тайм-менеджмент (методы самомотивации и работы с промедлением). Может допускать незначительные неточности. Умеет: применять навыки организации научного труда. Владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает: примеры упражнений (выявление представлений о времени, его смысла в жизни); методы планирования («Хронометраж», учет времени, затрачиваемого на различные виды активности и деятельности, «пирамиду управления временем» Б. Франклина, систему планирования по матрице Д.Эйзенхауэра, АБВ-анализ, «Отслеживание</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>времени», контроль над временем, способность соотносить планы и временные рамки); методы принятия решений (Принцип Парето); неклассический тайм-менеджмент (методы самомотивации и работы с промедлением). Умеет: применять навыки организации научного труда. Владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p>
<p>ПК.7 способность опираться на профессиональные знания в области психологии, в том числе на конкретные психологические концепции при проведении стандартного научного и прикладного исследования</p>	<p>Знать: определение признаков стресса: физиологических, интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих и классификация стрессогенных факторов; диагностику стрессоустойчивости (тест Холмса и Раге, теппинг-тест на определение типа нервной системы); знакомство с группой физиологических способов управления стрессом (связанных с дыханием, водой, перенастройкой работы полушарий мозга, релаксацией) и группой психологических методов управления стрессом (связанных с изменением отношения к стрессовой ситуации и повышением самооценки, самоподкреплением). Уметь: использовать на практике методы управления стрессом. Владеть: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Не знает: определение признаков стресса: физиологических, интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих и классификация стрессогенных факторов; диагностику стрессоустойчивости (тест Холмса и Раге, теппинг-тест на определение типа нервной системы); знакомство с группой физиологических способов управления стрессом (связанных с дыханием, водой, перенастройкой работы полушарий мозга, релаксацией) и группой психологических методов управления стрессом (связанных с изменением отношения к стрессовой ситуации и повышением самооценки, самоподкреплением). Не умеет: использовать на практике методы управления стрессом. Не владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>В основном знает: определение признаков стресса: физиологических, интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих и классификация стрессогенных факторов; диагностику стрессоустойчивости (тест Холмса и Раге,</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>теппинг-тест на определение типа нервной системы); знакомство с группой физиологических способов управления стрессом (связанных с дыханием, водой, перенастройкой работы полушарий мозга, релаксацией) и группой психологических методов управления стрессом (связанных с изменением отношения к стрессовой ситуации и повышением самооценки, самоподкреплением).</p> <p>В основном умеет: использовать на практике методы управления стрессом.</p> <p>Не владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Знает: определение признаков стресса: физиологических, интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих и классификация стрессогенных факторов; диагностику стрессоустойчивости (тест Холмса и Раге, теппинг-тест на определение типа нервной системы); знакомство с группой физиологических способов управления стрессом (связанных с дыханием, водой, перенастройкой работы полушарий мозга, релаксацией) и группой психологических методов управления стрессом (связанных с изменением отношения к стрессовой ситуации и повышением самооценки, самоподкреплением). Может допускать незначительные неточности.</p> <p>Умеет: использовать на практике методы управления стрессом.</p> <p>Владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает: определение признаков стресса:</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>физиологических, интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих и классификация стрессогенных факторов; диагностику стрессоустойчивости (тест Холмса и Раге, теппинг-тест на определение типа нервной системы); знакомство с группой физиологических способов управления стрессом (связанных с дыханием, водой, перенастройкой работы полушарий мозга, релаксацией) и группой психологических методов управления стрессом (связанных с изменением отношения к стрессовой ситуации и повышением самооценки, самоподкреплением). Умеет: использовать на практике методы управления стрессом. Владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p>
<p>ПК.6 способность к участию в программах психологического просвещения</p>	<p>Знать: определение юмора как способа преодоления напряжения, стрессовых ситуаций. Физиологические и психологические эффекты смеха; классификацию проявлений комического; виды комического в профессиональной деятельности психолога; эффекты применения юмора; диагностику способности воспринимать комическое. Уметь проводить практические упражнения: например, «Шаржирование», «Лимерики», «Объявление», «Позитивное переформулирование». Владеть: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Не знает: определение юмора как способа преодоления напряжения, стрессовых ситуаций. Физиологические и психологические эффекты смеха; классификацию проявлений комического; виды комического в профессиональной деятельности психолога; эффекты применения юмора; диагностику способности воспринимать комическое. Не умеет проводить практические упражнения: например, «Шаржирование», «Лимерики», «Объявление», «Позитивное переформулирование». Не владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>В основном знает: определение юмора как способа преодоления напряжения,</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.	<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>стрессовых ситуаций. Физиологические и психологические эффекты смеха; классификацию проявлений комического; виды комического в профессиональной деятельности психолога; эффекты применения юмора; диагностику способности воспринимать комическое. В основном умеет проводить практические упражнения: например, «Шаржирование», «Лимерики», «Объявление», «Позитивное переформулирование».</p> <p>Не владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Знает: определение юмора как способа преодоления напряжения, стрессовых ситуаций. Физиологические и психологические эффекты смеха; классификацию проявлений комического; виды комического в профессиональной деятельности психолога; эффекты применения юмора; диагностику способности воспринимать комическое. Может допускать незначительные неточности.</p> <p>Умеет проводить практические упражнения: например, «Шаржирование», «Лимерики», «Объявление», «Позитивное переформулирование».</p> <p>Владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает: определение юмора как способа преодоления напряжения, стрессовых ситуаций. Физиологические и психологические эффекты смеха; классификацию проявлений комического; виды комического в профессиональной</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>деятельности психолога; эффекты применения юмора; диагностику способности воспринимать комическое. Умеет проводить практические упражнения: например, «Шаржирование», «Лимерики», «Объявление», «Позитивное переформулирование».</p> <p>Владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p>
<p>ПК.3 способность участвовать в реализации стандартных программ профилактики отклонений в личностном статусе и развитии, профессиональных рисков</p>	<p>Знать: эффекты применения АТ; релаксацию как основа аутотренинга; 6 формул классического АТ.</p> <p>Уметь выполнять упражнения: мышечное расслабление на различные группы мышц; «Наблюдение за дыханием»; «Миорелаксация».</p> <p>Владеть: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Не знает: эффекты применения АТ; релаксацию как основа аутотренинга; 6 формул классического АТ.</p> <p>Не умеет выполнять упражнения: мышечное расслабление на различные группы мышц; «Наблюдение за дыханием»; «Миорелаксация».</p> <p>Не владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>В основном знает: эффекты применения АТ; релаксацию как основа аутотренинга; 6 формул классического АТ.</p> <p>В основном умеет выполнять упражнения: мышечное расслабление на различные группы мышц; «Наблюдение за дыханием»; «Миорелаксация».</p> <p>Не владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Знает: эффекты применения АТ; релаксацию как основа аутотренинга; 6 формул классического АТ. Может допускать</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>незначительные неточности. Умеет выполнять упражнения: мышечное расслабление на различные группы мышц; «Наблюдение за дыханием»; «Миорелаксация». Владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает: эффекты применения АТ; релаксацию как основа аутотренинга; 6 формул классического АТ. Умеет выполнять упражнения: мышечное расслабление на различные группы мышц; «Наблюдение за дыханием»; «Миорелаксация». Владеет: современными методами исследования различных видов саморегуляции; диагностики индивидуальных особенностей и стилей саморегуляции.</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : СУОС

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
Входной контроль	Введение в психологию саморегуляции Входное тестирование	Имеет представления об основных понятиях и процессах, рассматриваемых в рамках данной дисциплины. Обладает уровнем научного мышления, достаточным для получения знаний по данному разделу.
ПК.3 способность участвовать в реализации стандартных программ профилактики отклонений в личностном статусе и развитии, профессиональных рисков	Целеполагание как средство личностной саморегуляции Письменное контрольное мероприятие	Знает содержание основных приемов тайм-менеджмента, уметь описывать приемы самоменеджмента в профессиональной деятельности, владеет способами организации рабочего места, приемами организации коллегиальных отношений в профессиональном сообществе]
ПК.3 способность участвовать в реализации стандартных программ профилактики отклонений в личностном статусе и развитии, профессиональных рисков ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий	Тайм-менеджмент как средство личностной саморегуляции Письменное контрольное мероприятие	способен применять приемы и способы саморегуляции психического и эмоционального состояния

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p> <p>ПК.7 способность опираться на профессиональные знания в области психологии, в том числе на конкретные психологические концепции при проведении стандартного научного и прикладного исследования</p>	<p>Стресс-менеджмент</p> <p>Письменное контрольное мероприятие</p>	<p>владеет навыками формирования установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей</p>
<p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p> <p>ПК.6 способность к участию в программах психологического просвещения</p> <p>ПК.7 способность опираться на профессиональные знания в области психологии, в том числе на конкретные психологические концепции при проведении стандартного научного и прикладного исследования</p>	<p>Юмор как средство саморегуляции</p> <p>Письменное контрольное мероприятие</p>	<p>Умеет использовать самоменеджмент в профессиональной деятельности в целях создания здоровой, безопасной, продуктивной рабочей среды: организация рабочего места, тайм-менеджмент, организация коллегиальных отношений в профессиональном сообществе</p>

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>ПК.3 способность участвовать в реализации стандартных программ профилактики отклонений в личностном статусе и развитии, профессиональных рисков</p> <p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p> <p>ПК.6 способность к участию в программах психологического просвещения</p> <p>ПК.7 способность опираться на профессиональные знания в области психологии, в том числе на конкретные психологические концепции при проведении стандартного научного и прикладного исследования</p>	<p>Техники релаксации и тонизации</p> <p>Письменное контрольное мероприятие</p>	<p>Умеет использовать самоменеджмент в профессиональной деятельности в целях создания здоровой, безопасной, продуктивной рабочей среды: организация рабочего места, тайм-менеджмент, организация коллегияльных отношений в профессиональном сообществе</p>

Спецификация мероприятий текущего контроля

Введение в психологию саморегуляции

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **0**

Проходной балл: **0**

Показатели оценивания	Баллы
1 правильный ответ	1

Целеполагание как средство личностной саморегуляции

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **4 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **20**

Проходной балл: **10**

Показатели оценивания	Баллы
-----------------------	-------

1 правильный ответ	1
--------------------	---

Тайм-менеджмент как средство личностной саморегуляции

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **4 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **20**

Проходной балл: **10**

Показатели оценивания	Баллы
наличие развернутого (объемом 2-3 стр.печатного текста) рефлексивного отчета	20
наличие краткого (объемом 1 стр.печатного текста) рефлексивного отчета	10

Стресс-менеджмент

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **4 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **20**

Проходной балл: **10**

Показатели оценивания	Баллы
наличие рефлексивного отчета объемом 2-3 стр	20
наличие рефлексивного отчета объемом 1 стр	10

Юмор как средство саморегуляции

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **4 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **20**

Проходной балл: **10**

Показатели оценивания	Баллы
наличие рефлексивного отчета объемом 2-3 стр	20
наличие рефлексивного отчета объемом 1 стр	10

Техники релаксации и тонизации

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **4 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **20**

Проходной балл: **10**

Показатели оценивания	Баллы
Рефлексивный отчет объемом 2-3 стр	20
Рефлексивный отчет объемом 1 стр	10