

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 президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психическая саморегуляция

---

Уровень высшего образования

Специалитет

---

Направление подготовки / специальность

37.05.02 - Психология служебной деятельности

---

Направленность образовательной программы

Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

---

Форма обучения

очная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.42 Психическая саморегуляция относится к обязательной части образовательной программы.

## 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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-10: Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	ИОПК-10.1: Знает возникающие в служебной деятельности психологические проблемы, специфику и методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях ИОПК-10.2: Умеет применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях ИОПК-10.3: Владеет способами и приёмами психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	ИОПК-10.1: Знать: - современные психотехнологии личностного роста, направленные на саморегуляцию психических состояний; факторы, угрожающие психическому и физическому здоровью сотрудников организации.  ИОПК-10.2: Уметь: -осуществлять отбор эффективных психотехнологий с целью охраны здоровья и личностного роста групп и индивидов; выявлять факторы, угрожающие психическому и физическому здоровью сотрудников организации.  ИОПК-10.3: Владеть: - базовыми психотехнологиями личностного роста; навыками по распознаванию кризисных психологических состояний личности.	Практическое задание Тест	Зачёт: Практическое задание Тест Контрольные вопросы
ОПК-11: Способен проводить работу	ИОПК-11.1: Знает психологические	ИОПК-11.1: Знать:	Практическое задание	Зачёт:

по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	особенности и проблемы лиц, получивших психические травмы, в том числе и в результате действий в экстремальных условиях, специфику их психологической реабилитации и социально-психологической реадaptации ИОПК-11.2: Умеет отбирать и применять адекватные методы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, а также социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях ИОПК-11.3: Владеет методами и технологиями психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, а также социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	приемы саморегуляции, реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации  ИОПК-11.2: Уметь: применять методы саморегуляции, реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации  ИОПК-11.3: Владеть: навыками саморегуляции для использования в личностно- и социально-ориентированных программах психотерапии, коррекции и реабилитации	Тест	Практическое задание Тест Контрольные вопросы
ОПК-8: Способен организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности	ИОПК-8.1: Знает теоретические основы и специфику организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности ИОПК-8.2: Умеет организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к	ИОПК-8.1: Знать: - систему принципов, методологических подходов и базовые процедуры оказания помощи группам и индивидам для их подготовки к профессиональной деятельности. - принципы и методы психологического вмешательства для решения психологических проблем отдельных лиц, групп и (или) организаций. - правила разработки научно обоснованных программ психологического	Практическое задание Тест	Зачёт: Практическое задание Тест Контрольные вопросы

	профессиональной деятельности ИОПК-8.3: Владеет методами и технологиями организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности	вмешательства.  ИОПК-8.2: Уметь: - оценивать ситуацию, требующую психологического вмешательства для решения психологических проблем, - применять методы и технологии психопрофилактики, психокоррекции и (или) психологической реабилитации.  ИОПК-8.3: Владеть: - методами и средствами психологической подготовки к профессиональной деятельности		
--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>0</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>32</b>
- КСР	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>
	<b>Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	

			(практические занятия/лабораторные работы), часы		
	О Ф О	О Ф О	О Ф О	О Ф О	О Ф О
1. Основы саморегуляции психических состояний	11		5	5	6
2. Стресс как психологическая и биологическая категория воздействия на личность.	11		5	5	6
3. Методы оценки функциональных состояний	11		5	5	6
4. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний и эмоциональных нарушений	11		5	5	6
5. Концепции психической саморегуляции	11		5	5	6
6. Базовые методы психической саморегуляции психоэмоциональных нарушений	16		7	7	9
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	0	32	33	39

### Содержание разделов и тем дисциплины

1. Основы саморегуляции психических состояний
2. Стресс как психологическая и биологическая категория воздействия на личность.
3. Методы оценки функциональных состояний
4. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний и эмоциональных нарушений
5. Концепции психической саморегуляции
6. Базовые методы психической саморегуляции психоэмоциональных нарушений

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

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Давыдов С.В., Башук Е.Н. Приемы психической саморегуляции. Часть 1. Аутогенная тренировка. Учебно-методическая разработка к семинарским занятиям. Н. Новгород: Издательство ННГУ. 2013. 22 с.

Самостоятельная работа по дисциплине предусматривает следующие виды учебной деятельности:

- 1) самостоятельную подготовку к практическим занятиям,
- 2) самостоятельное выполнение специальных заданий с проверкой в рамках текущего контроля успеваемости.

Самостоятельная подготовка к практическим занятиям включает следующее:

- а) чтение разделов учебника в соответствии с заданием преподавателя по теме занятия;
- б) формулировку ответов на контрольные вопросы, обозначенные преподавателем, по теме занятия;
- в) рассмотрение проблемных и дискуссионных вопросов по предмету дисциплины с

сопоставлением различных мнений и выработкой собственной позиции. Дискуссионные вопросы обозначаются преподавателем или выделяются самим студентом. Они обсуждаются на занятиях соответствующей тематики.

Для формирования компетенций предусмотрено самостоятельное выполнение учебной работы соответствующего профиля и их проверка в рамках текущего контроля успеваемости.

Формат самостоятельной работы определяется типом оценочного средства текущего контроля успеваемости (раздел 5).

Задания выполняются письменно в соответствии с требованиями, обозначенными преподавателем в начале прохождения дисциплины. Задания должны быть выполнены в полном объёме. Оценка сформированности компетенции от содержания выполненных заданий, полноты раскрытия вопроса, допущенных ошибок и недочётов, выраженности авторской позиции. Задания выполняются строго к указанному преподавателем сроку, в противном случае они считаются не выполненными. Оценка сформированности компетенций по выполнению заданий самостоятельной работы, полученная в рамках текущего контроля успеваемости, может быть учтена на промежуточной аттестации.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ УСПЕВАЕМОСТИ**

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. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.
9. Общие закономерности развития стресса.
10. Методы оценки функциональных состояний.

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:**

1. Разработать программу и провести занятие по выбранной методике саморегуляции – выявить проблематику и определить стратегию работы;

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-11:**

Проанализировать психологическую проблему, определить детерминанты, составить программы психопрофилактики, психокоррекции, психологической реабилитации, обосновать методы работы с определенной проблемой

### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-8:**

1. Отработать практические навыки психической саморегуляции на себе и предложенном напарнике, проанализировать возникшие сложности, провести разбор ошибок

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Продemonстрирован хотя бы минимально допустимый уровень знаний. Допущен ряд негрубых ошибок. Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения и базовые навыки.

### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:**

К группе дыхательных техник саморегуляции не относится:

- а) вайвейшн;
- б) холотропное дыхание;
- в) ребефинг;
- г) ПМР

### **5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-11:**

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

- а) несколько раз подряд повторить упражнение на расслабление
- б) затратить больше времени на выполнение упражнения
- в) предварительное и максимальное их напряжение

### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-8:**

Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:

- а) Л. Персиваль;
- б) И. Г. Шульц;
- в) Э. Джекобсон

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Продемонстрирован хотя бы минимально допустимый уровень знаний. Допущен ряд негрубых ошибок. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами. Студентом даны правильные ответы на более 50% вопросов.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения и базовые навыки. Студентом даны правильные ответы на менее 50% вопросов.

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены



	обучающегося от ответа	ошибки	ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. 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 некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания 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».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

**5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-10**

Разработать программу и провести занятие по выбранной методике саморегуляции – выявить проблематику и определить стратегию работы

### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-11**

1. Проанализировать психологическую проблему, определить детерминанты, составить программы психопрофилактики, психокоррекции, психологической реабилитации, обосновать методы работы с определенной проблемой.

### **5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-8**

1. Отработать практические навыки психической саморегуляции на себе и предложенном напарнике, проанализировать возникшие сложности, провести разбор ошибок

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно». Продемонстрирован хотя бы минимально допустимый уровень знаний. Допущен ряд негрубых ошибок. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения и базовые навыки.

### **5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-10**

Этот метод позволяет с минимальной временной задержкой информировать человека о состоянии его телесных функций, за счет чего возникает возможность их сознательной регуляции. Определите и укажите его:

- а) метод визуализации;
- б) метод саморегуляции.
- в) метод биологической обратной связи

### **5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-11**

Процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке. Назовите его:

- а) психорегулирующая тренировка;
- б) идеомоторная тренировка;
- в) аутогенная тренировка.

### **5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-8**

Автором метода прогрессивной мышечной релаксации является:

- а) Л. Персиваль;
- б) И. Г. Шульц;
- в) С.Гроф;
- г) Э. Джекобсон

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Продemonстрирован хотя бы минимально допустимый уровень знаний. Допущен ряд негрубых ошибок. Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами. Студентом даны правильные ответы на более 50% вопросов.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения и базовые навыки. Студентом даны правильные ответы на менее 50% вопросов.

### **5.3.7 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-10**

1. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.
2. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
3. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
4. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
5. Классификация техник медитации.
6. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.

### **5.3.8 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-11**

1. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.

2. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.

3. Роль ведущего тренинга ПСР в процессе обучения навыкам саморегуляции состояния.

4. Соотношение уровней оценки эффективности комплексных программ обучения навыкам ПСР. Актуальный, пролонгированный, отсроченный эффекты тренинга ПСР.

5. Сравнительная эффективность методов ПСР в оптимизации функционального состояния.

6. Комплексы психологической релаксации (КПР): основные принципы проектирования и функционирования.

7. Задачи и направления психологической работы на базе КПР

### **5.3.9 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-8**

1. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.

2. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.

3. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.

4. Механизм действия аутогенной тренировки.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно». Продemonстрирован хотя бы минимально допустимый уровень знаний. Допущен ряд негрубых ошибок. Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения и базовые навыки.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Дикая Л.Г. - Москва : Институт психологии РАН, 2003., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?>

Action=FindDocs&ids=648613&idb=0.

2. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция : учебник / Н. А. Котелевцев. - Москва : Юрайт, 2022. - 213 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/476642> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-12559-7 : 899.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=816725&idb=0>.

3. Решетников Михаил Михайлович. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Решетников М. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2018. - 238 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06243-4 : 599.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=574182&idb=0>.

#### Дополнительная литература:

1. Майдокина Л. Г. Психическая саморегуляция в спорте: программа курса по выбору и методические рекомендации / Майдокина Л. Г. - Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2013. - 70 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции МГПИ им. М.Е. Евсевьева - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=744469&idb=0>.

2. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / Прохоров А.О. - Москва : ПЕР СЭ, 2005., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=635415&idb=0>.

3. Удалова Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Удалова Т. Ю. - Омск : ОмГПУ, 2019. - 70 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ОмГПУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-8268-2213-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=754128&idb=0>.

4. Агеенко Л. В. Программы реабилитации посттравматического стрессового синдрома : методические указания по выполнению практической работы / Агеенко Л. В. - Брянск : Брянский ГАУ, 2020. - 16 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Брянский ГАУ - Инженерно-технические науки., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=755266&idb=0>.

5. Управление конфликтами и стрессами в таможенных органах : учебное пособие / Коновалова В.Г.; Калмыкова О.Ю.; Трубицын К.В.; Митрофанова А.Е. - Москва : Проспект, 2020. - 224 с. - ISBN 978-5-392-30588-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=773649&idb=0>.

6. Фетискин Николай Петрович. Психология воспитания стрессововладающего поведения : Учебное пособие / Костромской государственный университет. - 1. - Москва : Издательство "ФОРУМ", 2022. - 240 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-00091-483-0. - ISBN 978-5-16-103014-1. - ISBN 978-5-16-013339-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=792131&idb=0>.

7. Одинцова М. А. Психология стресса : учебник и практикум / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва : Юрайт, 2023. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05254-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841619&idb=0>.

8. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник / Н. Е. Водопьянова. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06475-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?>

Action=FindDocs&ids=840930&idb=0.

9. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие / А. Г. Караяни. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 145 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496424> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-12929-8 : 459.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=819162&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

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.vorpsy.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 (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

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 ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.05.02 - Психология служебной деятельности.

Автор(ы): Давыдов Сергей Владимирович, кандидат психологических наук.

Рецензент(ы): Сергеева Оксана Михайловна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 15.12.2023, протокол № 7.