

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Психическая саморегуляция**

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования

Специалитет

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

Очная

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2022

Арзамас

2023 год

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.39 «Психическая саморегуляция» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности».

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения на 4 курсе в 7 семестре.

## 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 в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	
<b>ОПК-8</b> 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.	<i>Знать</i> теоретические основы и специфику организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.	Контрольные задания  Тестирование
	ИОПК-8.2. Умеет организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности	<i>Уметь</i> организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к 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.	<i>Владеть</i> методами и технологиями организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.	
<b>ОПК-10</b> Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения	ИОПК-10.1. Знает возникающие в служебной деятельности психологические проблемы, специфику и методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или)	<i>Знать</i> возникающие в служебной деятельности психологические проблемы, специфику и методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе	Тестирование  Контрольные задания

задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.	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.	<i>Уметь</i> 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 приемами психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.	<i>Владеть</i> способами и приемами психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.	
<b>ОПК-11</b> Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социальнопсихологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	ИОПК-11.1. Знает психологические 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	<i>Знать</i> психологические 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	Тестирование
	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	<i>Уметь</i> 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	Учебно-исследовательские реферативные работы
	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.	<i>Владеть</i> навыками методами и технологиями психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, а также социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях.	

### 3.1. Структура дисциплины

<b>Трудоемкость</b>	<b>очная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з.е
часов по учебному плану, из них	72
<b>Контактная работа, в том числе: аудиторные занятия:</b>	
– занятия лекционного типа	18
– занятия семинарского типа	18
- контроль самостоятельной работы	1
<b>Промежуточная аттестация</b> Зачет	
<b>Самостоятельная работа</b>	35

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)				Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
	Очная	Очно -заочная	Очная	Очно -заочная	Очная	Очно -заочная	Очная	Очно -заочная	Очная	Очно -заочная	Очная	Очно -заочная	Очная	Очно -заочная
Тема1. Психологические основы процесса саморегуляции	10		2		2								6	
Тема 2. Концепции психической саморегуляции	10		2		2								6	
Тема 3.Стресс и технологии ресурсосбережения	14		4		4								6	
Тема 4.Психотехники саморегуляции лиц, действовавших в экстремальных условиях	14		4		4								6	
Тема 5.Профилактика неблагоприятных состояний сотрудников, военнослужащих в профессиональной деятельности	14		4		4								6	
Тема 6.Методы и прикладные программы психической	9		2		2								5	

саморегуляции функциональных состояний сотрудников, военнослужащих														
зачет	1								1	1				
ИТОГО	72		18		18				1	1			35	

### **Тема 1. Проблема описания психических состояний**

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

Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.

### **Тема 2. Концепции психической саморегуляции**

Понятие психической саморегуляции (ПСР). Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование». Особенности процессов психического саморегулирования. Виды психической саморегуляции.

Аутогенная тренировка (история, источники аутогенной тренировки (АТ), принципы методики аутогенной тренировки, индивидуально-психологические особенности человека и АТ). Низшая и высшая ступени АТ.

### **Тема 3. Стресс и технологии ресурсосбережения**

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

### **Тема 4. Психотехники саморегуляции**

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

### **Тема 5. Профилактика неблагоприятных состояний человека в трудовой деятельности**

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

### **Тема 6. Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний**

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

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

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

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

### **Рекомендации по выполнению учебно-исследовательских реферативных работ**

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

### **Рекомендации по самостоятельному изучению отдельных тем (вопросов) в соответствии со структурой дисциплины по учебной и специальной литературе**

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

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

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

### **Рекомендации по решению практических задач проблемного характера.**

#### **Алгоритм решения задачи**

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

**Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу**  
**адреса доступа к документам**  
<https://arz.unn.ru/sveden/document/>  
[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

## **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

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

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

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

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

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

### **Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации**

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

		области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
--	--	--

#### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, безошибок.
<b><u>Умения</u></b>	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 с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b><u>Навыки</u></b>	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 навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки письменной реферативной работы

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

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

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

### Критерии оценки решения практических задач проблемного характера:

**отлично** - обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные



задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение проводить психологическое исследование.

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

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

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

#### **Критерии оценки выполнения контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины**

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

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

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

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

#### **Критерии оценки тестирования**

**«отлично»** – 80-100% правильных ответов;

**«хорошо»** – 60-79% правильных ответов;

**«удовлетворительно»** – 50-59% правильных ответов;

**«неудовлетворительно»** – менее 50% правильных ответов.

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

#### **Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции ОПК-8;**

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

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  
для оценки сформированности компетенции ОПК-10;**

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

**Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки  
сформированности индикаторов компетенций ОПК-11**

- Стресс и технологии ресурсосбережения для лиц, получивших психические травмы, сотрудников, военнослужащих, действовавших в экстремальных условиях
- Психотехники саморегуляции сотрудников, военнослужащих, действовавших в экстремальных условиях.
- Профилактика неблагоприятных состояний человека в служебной деятельности
- Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний

**Пример тестовых заданий  
для оценки сформированности компетенций ОПК-10;**

- Верно ли, что: а) отклоняющееся поведение обязательно носит отрицательный характер; б) отклоняющееся поведение свойственно только молодежи?**
  - 1) верно только а
  - 2) верно только б
  - 3) верны оба суждения
  - 4) оба суждения неверны
- Элементом механизма самоконтроля не является**
  - 1) коммуникация
  - 2) общественное мнение
  - 3) санкция
  - 4) индивидуальное сознание
- Отклоняющееся поведение, не согласующее общественными нормами, называется**
  - 1) девиантным
  - 2) демонстративным
  - 3) дезинтеграционным
  - 4) деструктивным

**для оценки сформированности компетенции ОПК-8**

4. К какому виду акцентуации характера относится следующая характеристика: повышенная гневность, раздражительность, вспыльчивость. Склонность к импульсивным поведенческим реакциям. Один из самых трудных и неблагоприятных для социальной адаптации, воспитательных воздействий и социальной коррекции тип людей, подверженных противоправному поведению:

1. психостенический;
2. циклоидный;
3. сенситивный;
4. гипертимный;
5. эпилептоидный.
6. шизоидный.

5. Появление отрицательных эмоций связано с:

1. особенностями индивидуального поведения человека и животных;
2. дефицитом имеющейся информации о способах и средствах удовлетворения актуальной потребности;
3. избыточностью информации о возможности удовлетворения потребности;
4. характеристиками заданной ситуации;

#### **для оценки сформированности компетенции ОПК-11**

6. Классический аффект – это

1. стремительная, бурно протекающая эмоциональная реакция взрывного характера.
2. эмоциональное состояние лица, при котором оно является вменяемым, однако его сознание существенно ограничено.
3. реакция, характеризующаяся некоторыми патологически измененными закономерностями развития и аномалиями механизма течения аффекта, вызванными определенными внешними раздражителями (алкоголь, наркотики, интоксикация).
4. кратковременное психическое расстройство, выражающееся во внезапном приступе необычайно сильного гнева или ярости, возникшее в ответ на психическую травму.

7. Психические состояния – это

1. лабильные психические явления, формирующиеся в ходе научения и определяющие качество профессиональной и всякой другой деятельности человека.
2. эмоция переживания неудачи
3. совокупность наиболее устойчивых психических черт, определяющих все стороны деятельности личности и выражающих ее индивидуальное своеобразие.
4. временные целостные состояния психики человека, влияющие на протекание психических процессов и проявление свойств личности.

#### **Примерные вопросы к зачету для оценки сформированности индикаторов компетенций ОПК-8; ОПК-10; ОПК-11**

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1. Проблема психической саморегуляции в современной науке	ОПК-8;
2. Теории саморегуляции личности в современной науке	ОПК-8;
3. Классификация психических состояний.	ОПК-8;
4. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.	ОПК-8;
5. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.	ОПК-8;
6. Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний. 7. Психология неравновесных состояний.	ОПК-8;
8. Понятие психической саморегуляции (ПСР).	ОПК-8;
9. Особенности процессов психического саморегулирования.	ОПК-8;

10.Виды психической саморегуляции.	ОПК-8;
11.Классификация техник медитации.	ОПК-8;
12.Проблема профессионального стресса. Понятие психотехнологии.	ОПК-10
13.Психотехнологии ресурсосбережения сотрудников и военнослужащих.	ОПК-10
14.Навыки психической саморегуляции сотрудников и военнослужащих как внутренний ресурс.	ОПК-10
15.Средства и методы ПСР сотрудников и военнослужащих в зависимости от функциональных задач	ОПК-10
16.Психотехнические приемы работы сотрудников и военнослужащих с иррациональными идеями.	ОПК-10
17.Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний сотрудников и военнослужащих.	ОПК-10
18.Отработка приемов релаксации. Подбор музыкальных релаксационных произведений.	ОПК-10
19.Целевая направленность тренингов по обучению приемам психологической саморегуляции (ПСР).	ОПК-10
20.Формы организации обучения навыкам ПСР сотрудников и военнослужащих.	ОПК-10
21.Построение сеанса ПСР .	ОПК-10
22.Принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам ПСР.	ОПК-10
23.Эмоциональные проявления стресса сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
24.Объективные методы оценки уровня стресса сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
25.Субъективные методы оценки уровня стресса сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
26.Методы прогнозирования уровня стресса сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
27.Классическая динамика развития стресса.	ОПК-11
28.Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.	ОПК-11
29.Продолжительность стресса.	ОПК-11
30.Индивидуальная чувствительность к стрессу сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
31.Врождённые особенности организма и ранний детский опыт, как факторы, влияющие на развитие стресса.	ОПК-11
32.Родительские сценарии, как фактор, влияющий на развитие стресса.	ОПК-11
33.Личностные особенности. Характер человека и черты личности, как факторы влияющие на развитие стресса.	ОПК-11
34.Факторы социальной среды, влияющие на развитие стресса, социальные условия и условия труда.	ОПК-11
35.Когнитивные факторы, влияющие на развитие стресса, уровень сензитивности.	ОПК-11
36.Психосоматические заболевания и стресс.	ОПК-11
37.Посттравматический синдром сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
38.Субъективные причины возникновения стресса.	ОПК-11
39.Возможные неадекватные установки и убеждения личности, которые могут приводить к стрессам.	ОПК-11

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

### **а) основная литература:**

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. // ЭБС ЮРАЙТ: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/18FECDBD-EFA2-4ED7-8978-D91241B27E0B#page/1>.
2. Сапольски Р. Психология стресса / Р. Сапольски – 3-е изд. -СПб,: Издательство Питер, 2018. – 480 с.
3. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов / П. С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 495 с. - ЭБС Znanium.com/: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=390346>
2. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 173 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: [www.biblio-online.ru/book/4C579971-ECEC-4EB9-AB4E-88FB2CD26143](http://www.biblio-online.ru/book/4C579971-ECEC-4EB9-AB4E-88FB2CD26143).
3. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. - М.: Когито-Центр, 2014. - 203 с. – ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785893534207-SCN0000/000.html?SSr=370133c96708406cf097507>
4. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. – ЭБС «Лань»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=451386>
5. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: [www.biblio-online.ru/book/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E](http://www.biblio-online.ru/book/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E).
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: [www.biblio-online.ru/book/5E7A29AC-88FC-47C0-B76D-34FF52261C2D](http://www.biblio-online.ru/book/5E7A29AC-88FC-47C0-B76D-34FF52261C2D).
7. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 179 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: [www.biblio-online.ru/book/6411BDB6-7ADA-4ACA-B445-1FB39726E164](http://www.biblio-online.ru/book/6411BDB6-7ADA-4ACA-B445-1FB39726E164)

#### в) Программное обеспечение

1. Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.
2. Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOffice.

#### Интернет-ресурсы:

Название	Гиперссылка
Фундаментальная библиотека Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского	<a href="http://www.lib.unn.ru/">http://www.lib.unn.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Znanium"	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Электронная библиотечная система "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронная библиотечная система "Консультант студента"	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Юрайт"	<a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>
Каталог периодических изданий "East View"	<a href="http://www.ivis.ru/">http://www.ivis.ru/</a>
Подписка Elibrary на коллекцию 129 российских журналов в полнотекстовом электронном виде	<a href="http://biblio.tsutmb.ru">http://biblio.tsutmb.ru</a>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета

им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»  
<https://online.edu.ru/public/promo>

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

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

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

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

Программа дисциплины **«Психическая саморегуляция»** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):  
к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Рецензент (ы):  
к.пс.н., доцент

Калинина Т.В.

Кафедра общей и практической психологии  
зав.кафедрой  
к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель УМК  
к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.04.2023 года, протокол №5

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.