

**Всероссийский конкурс программ по психологическому
просвещению в образовательных организациях высшего
образования**

Номинация 4 Программы по психологическому просвещению,
направленные на охрану психического здоровья и обеспечение
психического благополучия участников образовательного процесса в
организации высшего образования

Программа «Саморегуляция психических состояний»

Авторский коллектив: Вадурина Елена Николаевна, Фокина Ирина
Владимировна

Учреждение: ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

Должность: доценты кафедры психологии, педагогики и социальной
работы, к.пс.н.

Контактное лицо: Вадурина Елена Николаевна, ven_2002@mail.ru

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Саморегуляция является важнейшей способностью человека. Необходимость в приобретении знаний и практических навыков по оптимизации и управлению своими состояниями в настоящее время возрастает в связи с повышением стрессовой нагрузки на человека, трудными жизненными ситуациями и катаклизмами, которые возникают все чаще в современном мире. Неумение регулировать свое эмоциональное состояние, поведение и действия снижает у человека способность к социально-психологической адаптации в обществе и влияет на реализацию жизненного потенциала.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участники программы – студенты 2 курса очного и заочного отделения всех направлений подготовки.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью освоения дисциплины является систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование компетенций, направленных на профилактику и коррекцию неблагоприятных состояний психики.

Освоение курса будет способствовать:

- развитию у студентов умения рефлексировать и самостоятельно корректировать свое поведение, время, неблагоприятные функциональные состояния;
- практическому освоению и отработке основных приемов и методов саморегуляции;
- формированию у обучающихся культуры профессионального самосохранения; самосовершенствования, самореализации и самопознания.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

В основе программы концептуальные положения:

- об осознанной психической саморегуляции активности человека (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова);
- личностно-ориентированного подход к регуляции психических состояний (А.О. Прохоров);
- системно-деятельностный подхода (Л.Г. Дикая);
- об оздоравливающем саногенном мышлении Ю.Орлова.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 72 часа, реализуется во втором полугодии с января по май.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- Овладение студентами знаниями по основным темам курса.

- Формирование умений саморегуляции эмоциональных состояний, регуляции времени, поведения.
- Овладение конкретными приемами и способами саморегуляции собственных негативных функциональных состояний.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Текущий контроль включает:

- опрос;
- выполнение индивидуальных творческих заданий.

При проведении текущего контроля используется шкала оценивания: «зачтено», «не зачтено».

Вопросы для опроса.

Наименование раздела (темы)	Вопросы для опроса
Тема 1. Понятие о психике и психических состояниях	1. Охарактеризуйте психику как совокупность психических явлений. 2. Назовите и охарактеризуйте функции психики. 3. Опишите взаимосвязь трех уровней психической деятельности: бессознательного, подсознательного и сознательного. 4. Дайте определение понятию психические состояния. 5. Охарактеризуйте общефункциональные состояния психической активности. 6. Охарактеризуйте пограничные психические состояния.
Тема 2. Регуляция тревожности	1. Дайте определение тревожности. 2. Охарактеризуйте тревожность как личностную характеристику. 3. Определите различия в содержании определений тревога и тревожность. 4. Охарактеризуйте подходы к пониманию тревожности и ее видов. 5. Перечислите и раскройте содержание факторов формирования тревожности в онтогенезе. 6. Пути преодоления тревожности. 7. Какие способы регуляции тревоги и тревожности вы можете назвать. 8. Проанализируйте собственные способы регуляции тревоги в стрессовой для вас ситуации. 9. Опишите способ (технику, прием) саморегуляции тревожности по плану: цель техники, суть техники, ситуации использования. 10. Согласны ли вы с высказыванием А. Прохорова по поводу саморегуляции психических состояний: «Изменилась ситуация - состояние поменялось, личность выросла - состояние поменялось, смыслы ситуации поменялись - состояние изменилось, социальная среда изменилась - состояние изменилось». Можно ли то же самое сказать про тревожность? Объясните свой ответ.
Тема 3. Регуляция стресса	1. Охарактеризуйте понятие стресс в психологии. 2. Назовите виды стресса. 3. Опишите динамику стресса. 4. Раскройте стрессовые сценарии поведения. 5. Назовите направления выхода из стрессового состояния. 6. Определите направления профилактики профессионального

	<p>стресса.</p> <p>7. Проанализируйте собственные стрессовые сценарии поведения.</p> <p>8. Приведите примеры способов выхода из стрессового состояния.</p>
Тема 4. Регуляция выгорания	<p>1. Раскройте содержание «СЭВ» как синдрома эмоционального выгорания.</p> <p>2. Определите содержание понятий эмоциональное выгорание и профессиональное выгорание.</p> <p>3. Назовите причины эмоционального выгорания.</p> <p>4. Перечислите симптомы эмоционального выгорания.</p> <p>5. Назовите последствия выгорания.</p> <p>6. Назовите способы преодоления и профилактики выгорания в профессиональной деятельности.</p> <p>7. Какие способы профилактики эмоционального выгорания используете вы.</p>
Тема 5. Регуляция конфликта	<p>1. Дайте определение понятию «конфликт» в психологии.</p> <p>2. Назовите функции конфликтов.</p> <p>3. Перечислите виды конфликтов.</p> <p>4. Опишите динамику конфликта.</p> <p>5. Охарактеризуйте стратегии поведения в конфликте.</p> <p>6. Назовите способы разрешения и профилактики конфликта.</p> <p>7. Какие способы профилактики конфликтов вы считаете наиболее эффективными? Какие используете вы в своей жизни?</p> <p>8. Прокомментируйте высказывание: «Хороший конфликт — это вовремя и правильно разрешенный конфликт» (И.А. Мещерикова). Как вы понимаете его смысл? Согласны ли вы с этими словами?</p>
Тема 6. Регуляция времени	<p>1. Охарактеризуйте время как ресурс.</p> <p>2. Назовите ключевые принципы рациональной организации времени.</p> <p>3. Раскройте содержание понятия тайм-менеджмент.</p> <p>4. Назовите основные подходы тайм-менеджмента.</p> <p>5. Назовите основные принципы планирования.</p> <p>6. Дайте определение понятию прокрастинация.</p> <p>7. Охарактеризуйте вашу систему управления временем на сегодняшний день. Какие сильные и слабые стороны вы бы назвали? почему?</p> <p>8. Какие способы организации времени вы считаете наиболее эффективными? Какие используете вы в своей жизни?</p>
Тема 7. Оптимизация психических состояний: психологические ресурсы	<p>1. Дайте определение понятию ресурс.</p> <p>2. Охарактеризуйте физические, духовные, интеллектуальные, личностные ресурсы.</p> <p>3. Охарактеризуйте базовые ресурсы личности.</p> <p>4. Перечислите обстоятельства, влияющие на ресурсное состояние человека.</p> <p>5. Назовите направления диагностики ресурсного состояния.</p> <p>6. Назовите способы восполнения ресурсов.</p> <p>7. Какие способы сохранения ресурсного состояния используете вы?</p> <p>8. Прокомментируйте слова В. Франкла о том, что если человек знает, «зачем» он живет, он может выдержать любое «как». Согласны ли вы с такой позицией?</p>

Тема 8. Позитивная психология	1. Охарактеризуйте позитивную психологию как направление психологической науки и практики. 2. Охарактеризуйте понятие субъективного счастья в психологии. 3. Обозначьте роль положительных эмоций (уверенность в себе, оптимизм и др.) в жизни человека. 4. Дайте определение позитивным чертам личности (мудрость, альтруизм, эмпатия и др.). 5. Охарактеризуйте социальные структуры, способствующие счастью и благополучию людей (здоровая семья, здоровая среда, свободные средства массовой информации и пр.). 6. Назовите возможные направления развития человека в плане достижения им ощущения субъективного счастья. 7. Предложите мантры или аффирмации, которые могут вам помочь стать более эффективным.
--------------------------------------	--

Критерии оценивания задания

1. Знание и корректность использования терминологии по данной теме.
2. Умение аргументировать свою точку зрения, иллюстрировать ответ примерами, ссылаться на соответствующие нормативно-правовые документы и дополнительные источники.

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации задания

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено»	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью; необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы, все или большинство предусмотренных заданий выполнены, отдельные из выполненных заданий содержат ошибки. Обучающийся демонстрирует культуру мышления; способность анализировать и защищать принятые решения; умение коллективного обсуждения, поддерживать диалог, находить компромиссные решения, слушать оппонента.
«Не зачтено»	Теоретическое содержание освоено частично; необходимые умения и практические навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них, большинство предусмотренных заданий не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками. У обучающегося сформированы отдельные навыки анализа и защиты принятых решений; коллективного обсуждения, поддержания диалога.

Индивидуальные творческие задания включают:

Составление кластера.

Кластер предполагает такую форму организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними. Кластер направлен на систематизацию и обобщение учебного материала.

Процедура работы по составлению кластера:

1. Знакомство с источниками по теме, анализ информации с точки зрения выделения основных понятий и их связей.
2. Формулировка своих идей и решений.

3. Оформление выработанного решения графически.

Задание выполняется индивидуально письменно. Объем не более 1 страницы.

Наименование раздела (темы)	Темы кластеров (тезисных планов)
Тема 1. Понятие о психике и психических состояниях	«Психические явления и психические состояния»
Тема 2. Регуляция тревожности	«Тревожность»
Тема 3. Регуляция стресса	«Стресс»
Тема 4. Регуляция выгорания	«Синдром эмоционального выгорания»
Тема 5. Регуляция конфликта	«Психология конфликта»
Тема 6. Регуляция времени	«Тайм-менеджмент».
Тема 7. Оптимизация психических состояний: психологические ресурсы	«Психологические ресурсы».
Тема 8. Позитивная психология	«Позитивная психология».

Критерии оценивания кластера

№	Критерии оценки	Баллы (максимум 3 балла по каждому критерию)
1.	Соответствие содержания кластера теме	1-3
2.	Логичность изложения материала	1-3
3.	Аргументированность выделения смысловых единиц	1-3
4.	Стиль изложения	1-3
	Всего:	4-12
	Продвинутый уровень (11-12 баллов); углубленный уровень (9-10 баллов); базовый уровень (6-8 баллов); ниже базового уровня (5 и менее баллов)	

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено» (6-12 баллов)	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к максимуму или максимумом
«Не зачтено» (5 и менее баллов)	Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и практические навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к минимуму или минимумом

Решение кейса

Кейс-метод предполагает анализ информации об изучаемом объекте,

постановку проблемы, поиск решений, краткий анализ и отбор предлагаемых путей решения проблемы, формулировку цели и разработку программы действий.

Процедура работы с ситуацией:

1. Знакомство с описанием случая.
2. Самостоятельный анализ ситуации, диагностирование проблемы, формулировка своих идей и решений.
3. Оформление выработанного решения предложенной ситуации.

Рекомендуемое время выполнения работы – 20-30 минут (анализ и решение одной ситуации).

Наименование раздела (темы)	Кейсы
<p>Тема 1. Понятие о психике и психических состояниях</p>	<p>Кейс 1. Определите, к какой категории эмоциональных явлений (настроение, аффект, эмоции, чувства, стресс, фрустрация, депрессия) относятся описываемые в каждом примере переживания.</p> <p>А. Получив в свои ворота гол, игроки стали неузнаваемыми – куда девались их задор и одержимость.</p> <p>Б. Во время сдачи вступительного экзамена по математике сильный ученик не может справиться с простейшей задачей. Говорит, что у него какое-то странное состояние: все забыл.</p> <p>В. Ученик седьмого класса рассказывает, что когда он очень расстроен, то всегда начинает всем говорить грубости. Злоба так его захватывает, что он хочет вылить ее на других. Из-за этого возникают ссоры, драки и всякие недоразумения. Позже он жалеет о случившемся и раскаивается.</p> <p>Г. При обучении прыжкам с парашютом некоторые новички не находят в себе силы покинуть борт самолета. Страх и волнение не оставляют их и тогда, когда шелковый купол парашюта раскрывается над ними, они теряют способность воспринимать происходящее и не могут сделать ни одного разумного действия.</p> <p>Д. Графиня Ростова после получения известия о гибели сына Пети «лежала на кресле, странно-неловко выпячиваясь, и билась головой об стену ...».</p> <p>Е. В условиях аварийной ситуации у оператора Ч. наблюдаются учащенное мигание, сухость во рту» усиленная двигательная активность, напряженность голоса, блокирование процесса восприятия: Ч. слушает и не слышит, смотрит и не видит. Объем восприятия узок, показания приборов воспринимает с ошибками, мыслительная деятельность затруднена. Нарушает инструкцию об определенном порядке действий. Наблюдаются сенсорные и двигательные отвлечения: оператор смотрит в окно, переходит с места на место. Дает без надобности сигнализацию. Все это приводит к выпадению ряда необходимых операций и к ошибочным действиям.</p> <p>Кейс 2. Объясните, что из приведённого списка относится к психологическим фактам, что - к психологическим явлениям, а что не является ни тем, ни другим и почему?</p>

	Мышление, эмоциональное переживание, память, поведение, вера, низкая адаптация к темноте, колики в желудке, бессонница, галлюцинации, творчество, любовь к чтению, дыхание, эмпатия, зубная боль, способности, обучаемость, идеалы, озноб, бесстрашие, потливость, голод, иллюзия, сон, некоммуникабельность, смерть, отчаяние, рефлексия, трудолюбие, одиночество, нетерпение, нравственность, многодетность, религиозность, представление, бедность, обида, счастье, общение, воинственность.
Тема 2. Регуляция тревожности	<p>Кейс 1. Как вы считаете, тревога – это полезное переживание, помогающее ощутить важность момента и мобилизовать эмоциональный резерв, или сомнения и дезорганизация профессиональной деятельности?</p> <p>Кейс 2. С какими из приведенных тезисов можно (нельзя) согласиться и почему? Какие тезисы нуждаются в уточнении?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Под воздействием эмоций нарастает продуктивность деятельности. 2. Под влиянием эмоций усиливается тенденция к фантазированию. 3. Эмоции снижают страх перед неизвестным. 4. Эмоции снижают внимание к деятельности. 5. Обилие эмоций разрушает мыслительную деятельность. 6. Страх – это всегда следствие недостатка информации. 7. В момент удивления отсутствуют мысли. 8. Эмоции нужны для приспособления к окружающей среде. 9. По закону Йоркса – Додсона, деятельность не достигает успеха, когда человек относится к ней отрицательно, либо когда он относится к ней чрезмерно положительно.
Тема 3. Регуляция стресса	<p>Кейс 1: Вас недавно назначили руководителем трудового коллектива, в котором вы несколько лет были рядовым сотрудником. На 8 часов 15 минут вы вызвали к себе в кабинет подчиненного для выяснения причин его частых опозданий на работу, но сами неожиданно опоздали на 15 минут. Подчиненный же пришел вовремя и ждет вас. Задание: Как вы начнете беседу при встрече?</p> <ol style="list-style-type: none"> а) независимо от своего опоздания сразу же потребуете объяснений об опозданиях на работу; б) извинитесь перед ним и начнете беседу; в) поздороваетесь, объясните причину своего опоздания и спросите его: «Как вы думаете, что можно ожидать от руководителя, который так же часто опаздывает, как и вы?»; г) отмените беседу и перенесете ее на другое время. <p>Кейс 2. Разработайте памятку по антистрессовому руководству и антистрессовому подчинению.</p>
Тема 4. Регуляция выгорания	<p>Кейс. Ю. Малинин работает в ООО «Три кита» с 2009 г. в должности техника-технолога холодильного оборудования. За время работы его три раза отмечали за высокое качество работы и регулярно выплачивали премии по итогам года. Однако за последний год отношения Ю. М. с коллегами стали натянутыми. Он вообще никогда не был особенно разговорчивым, но сейчас потребовал от коллег держаться подальше от его рабочего места. Ю. М. дал понять, что у него</p>

	<p>пропадают инструменты, и он хочет обезопасить свое рабочее место. Ухудшилось и качество его работы. Примерно год назад производимые им аппараты оценивались как полностью бездефектная продукция. В настоящее время при выборочном контроле оказалось, что его изделия требуют переделки в трех случаях из ста. Таким образом, уровень брака в его работе вырос с нулевого до 3 %. У его коллег брак не превышает 1,5 %. Поведение Ю. М. вызвало беспокойство у руководителей подразделения. Что могло стать причиной изменения поведения Ю. Малинина? Что можно предпринять руководителю?</p>
Тема 5. Регуляция конфликта	<p>Кейс 1. Продавец Ильина М.К., 19 лет. В компании на испытательном сроке. В работе нравится возможность общения с людьми, заинтересована в получении опыта работы продавцом, инициативна в работе с покупателями. Систематически нарушает требования к внешнему виду продавца (молодежный стиль, открытые части тела) мотивируя это тем, что не имеет средств на обновление гардероба, ссылаясь на невысокую зарплату. Задание: продумайте и составьте мотивационную беседу с сотрудником Ильиной М.К. на соответствие требованиям к стандартам внешнего вида.</p> <p>Кейс 2. Разработайте памятку для работников и руководителей промышленной организации «Как вести себя в конфликтной ситуации».</p> <p>Кейс 3. Подчиненный (коллега) игнорирует ваши советы и указания, делает все по-своему, не обращая внимания на замечания, не исправляя того, на что вы ему указываете. Постановка задачи. Как вы поступите с этим подчиненным (коллегой) в дальнейшем:</p> <p>а) разобравшись в мотивах упорства и видя их несостоятельность, применить обычные административные меры наказания;</p> <p>б) в интересах дела постараетесь вызвать его на откровенный разговор, попытаетесь найти с ним общий язык, настроить на деловой контакт;</p> <p>в) обратитесь к коллективу, рассчитывая на то, что его неправильное поведение будет осуждено и к нему примут меры общественного воздействия;</p> <p>г) попытаетесь вначале разобраться в том, не совершаете ли вы сами ошибок во взаимоотношениях с подчиненным (коллегой), а потом уже решите, как поступить.</p>
Тема 6. Регуляция времени	<p>Кейс 1. Оцените насколько возможно описание будущего рабочего дня. Вместо оргтехники — импланты в мозге. Офисную аппаратуру заменят импланты, которыми будет управлять нейтроинтерфейс. Письма и документы на сетчатку глаза будут выводить голосовой помощник. Сотрудники смогут общаться с машиной напрямую, даже не используя голос. Роботы будут расшифровывать мысли людей в текстовые письма и инструкции.</p> <p>Кейс 2: Прочитайте приведенные ниже формулировки задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зайти в спортзал. • Институт, зачет. • Найти ключи от квартиры.

	<ul style="list-style-type: none"> • Позвонить клиенту. • Поговорить с Ивановым. • Лекция. • Оформить титульный лист для реферата. • Обсудить проект с командой. • Составить план действий на завтра. • Собеседование в 14.00. • Отдать CD-диск соседу. • Пообедать. • Почта. Папка «Входящие». • Проектная работа. • Вопросы по диплому. • Договориться о времени консультации с преподавателем. • Решить пять трудных задач по математике. • Мобильный. Деньги. • Работа, резюме, агентство. <p>Задание: Разделите лист бумаги на две части. В левую колонку выпишите те задачи, которые составлены в результате-ориентированном виде. Объясните, какие задачи и почему вы посчитали соответствующими результате-ориентированной форме? Переформулируйте задачи, являющиеся, по вашему мнению, не результате-ориентированными, так, чтобы они соответствовали формуле результате-ориентированного планирования. Запишите их в правую колонку. Объясните, какие задачи вы переформулировали. Почему?</p>
Тема 7. Оптимизация психических состояний: психологические ресурсы	<p>Кейс. Провизор Васильева Н.Н. работает в аптеке давно. Прекрасно разбирается в ассортименте, активна в общении с покупателями. Наиболее часто занимает позицию «советчика». Имеет свое представление о том, какие препараты предпочтительны для детей, настаивает на своем мнении, оценивает выбор покупателя. Задание: продумайте и составьте мотивационную беседу с сотрудником Васильевой Н.Н. на реализацию основной своей функции – продавать товар исходя из запросов покупателя.</p>
Тема 8. Позитивная психология	<p>Кейс. Д. Карнеги предложил упражнение «Формула на сегодня».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает. 2. Именно сегодня! Я позабочусь о своём организме. 3. Именно сегодня! Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. 4. Именно сегодня! Я ко всему буду доброжелательно настроен. 5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел. 6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. <p>Задание: Опишите вашу формулу на сегодняшний день.</p>

Критерии оценки выполнения кейса

№	Критерии оценки и характеристика требований к результатам аттестации	Баллы
1.	Задание выполнено в полном объеме	

№	Критерии оценки и характеристика требований к результатам аттестации	Баллы
	Даны ответы на все вопросы. Все проблемы проанализированы, рассмотрены различные аспекты данных проблем	5
	Даны ответы на большинство вопросов. Проблемы в основном проанализированы, рассмотрены различные аспекты данных проблем,	4
	Даны ответы на часть вопросов. Проблемы в основном проанализированы, рассмотрены отдельные аспекты данных проблем	3
	Дан ответ только на один вопрос. Проблемы поставлены, но их анализ отсутствует	2
2.	Даны развернутые ответы на вопросы к кейсу	
	Развернутые ответы на вопросы следуют в том порядке, в котором они были заданы. Все ответы взаимосвязаны, прослеживается логика в предоставлении ответов.	5
	Ответы на вопросы следуют в том порядке, в котором они были заданы. Не все ответы взаимосвязаны, есть нарушения логики в предоставлении ответов.	4
	Ответы на вопросы следуют не в том порядке, в котором они были заданы. Ответы не взаимосвязаны, отсутствует логика в предоставлении ответов.	3
	Даны краткие ответы на вопросы. На отдельные вопросы ответа нет.	2
3.	Корректность употребления терминологического аппарата дисциплины	
	Обучающийся продемонстрировал хорошее знание терминов дисциплины, корректность их употребления при ответах на вопросы	5
	Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины, корректность их употребления при ответах на вопросы	4
	Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины. Допущено некорректное их употребление при ответах на вопросы	3
	Обучающийся продемонстрировал незнание основных терминов дисциплины. Допущены серьезные ошибки при их употреблении в ответах на вопросы	2
4	Способность применять полученные теоретические знания к анализу практических ситуаций.	
	Использованы теоретические понятия и практические примеры для обоснования своих выводов. Использован дополнительный материал из других дисциплин.	5
	Использованы теоретические понятия и практические примеры для обоснования своих выводов.	4
	Использованы только теоретические понятия для обоснования своих выводов.	3
	Допущено большое количество ошибок в использовании теоретических понятий. Практические примеры не приведены	2
	Всего	20

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено» 12-20 баллов	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы.

«Не зачтено» менее 12 баллов	Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. Большинство заданий теста не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками, качество их выполнения оценено числом баллов близким к минимуму.
---------------------------------	---

7, 8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов и тем/ вид занятия	Кол-во часов	Форма текущего контроля
	Тема 1. Понятие о психике и психических состояниях	9	
	Лекция 1. Понятие о психике Психика как совокупность психических явлений. Функции психики. Взаимосвязь трех уровней психической деятельности: бессознательного, подсознательного и сознательного. Понятие психических состояний. Общефункциональные состояния психической активности. Пограничные психические состояния.	2	Индивидуальное творческое задание
	Практическое занятие 1. Познай себя. Изучение эмоциональной сферы. Техники работы с эмоциями.	2	Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психические явления и психические состояния».	5	
	Тема 2. Регуляция тревожности	9	
	Лекция 2. Понятие тревожности Понятие тревожности. Подходы к пониманию тревожности и ее видов. Факторы формирования тревожности в онтогенезе. Пути преодоления тревожности.	2	Индивидуальное творческое задание
	Практическое занятие 2. Управление тревожностью. Механизмы (правила) тревоги. Методы саморегуляции.	2	Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Тревожность»	5	
	Тема 3. Регуляция стресса	9	
	Лекция 3. Понятие стресса Понятие стресса в психологии. Виды стресса. Динамика стресса. Стрессовые сценарии поведения. Выход из стрессового состояния. Профилактика профессионального стресса.	2	Индивидуальное творческое задание
	Практическое занятие 3. Управление стрессом. Информационный стресс. Психологическая	2	Индивидуальное творческое

	помощь при острых реакциях на стресс.		задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Стресс»	5	
	Тема 4: Регуляция выгорания	9	
	Лекция 4. Понятие выгорания Понятие «СЭВ» как синдрома эмоционального выгорания. Причины, симптомы, последствия выгорания. Способы преодоления и профилактики выгорания в профессиональной деятельности.	2	Индивидуальное творческое задание
	Практическое занятие 4. Управление выгоранием. Способы сохранения психологического благополучия. Психогигиена.	2	Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Синдром эмоционального выгорания»	5	
	Тема 5. Регуляция конфликта	9	
	Лекция 5. Понятие конфликта Понятие конфликта. Виды и функции конфликтов. Динамика конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение и профилактика конфликта.	2	Индивидуальное творческое задание
	Практическое занятие 5. Управление конфликтом.	2	Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психология конфликта»	5	
	Тема 6. Регуляция времени	9	
	Лекция 6. Понятие тайм-менеджмента Время как ресурс. Ключевые принципы рациональной организации времени. Основные подходы тайм-менеджмента.	2	Индивидуальное творческое задание
	Практическое занятие 6. Управление временем. Матрица Эйзенхауэра. Анализ типичных пожирателей времени и способы их устранения.	2	Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Тайм-менеджмент»	5	
	Тема 7. Оптимизация психических состояний: психологические ресурсы	9	
	Лекция 7. Понятие ресурсов. Определение физических, духовных, интеллектуальных, личностных и прочих ресурсов. Диагностика ресурсного состояния. Базовые ресурсы личности для оптимизации психических	2	Индивидуальное творческое задание

	состояний.		
	Практическое занятие 7. Управление внутренними ресурсами. Многомерная модель BASIC Ph (М. Лаад)	2	Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психологические ресурсы»	5	
	Тема 8. Позитивная психология	9	
	Лекция 8. Понятие позитивной психологии. Положительные эмоции и субъективное ощущение счастья (уверенность в себе, оптимизм и др.). Позитивные черты личности (мудрость, альтруизм, эмпатия и др.). Социальные структуры, способствующие счастью и благополучию людей (здоровая семья, здоровая среда, свободные средства массовой информации и пр.).	2	Индивидуальное творческое задание
	Практическое занятие 8. Технологии позитивной психологии. Позитивное мышление. «Дневник радости и успеха». Работа с аффирмациями.	2	Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Позитивная психология»	5	
	ИТОГО	72	

9. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программу могут реализовывать специалисты, имеющие высшее психологическое образование и повышение квалификации по темам курса.

Выпущено учебное пособие по дисциплине «Саморегуляция психических состояний», которое содержит краткие теоретические выкладки по темам, практические задания, литературу.

Необходимое оборудование: компьютер/ноутбук, мультимедийный проектор, экран, аудиторная доска.

Информационное обеспечение:

1. 1. ООО «Научная электронная библиотека»: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?>

2. ООО «ИВИС» (универсальная база электронных периодических изданий): <https://dlib.eastview.com/>

3. ООО «Полпред Справочники». База данных «Polpred.com Обзор СМИ»: <http://polpred.com/>

4. ФГБУ РФФИ. Доступ к базам данных Springer Nature: SpringerLink, SpringerNature, Springer Materials, Springer Protocols, zbMATH

10. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ.

В программе имеются ссылки на первоисточники.

11. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Срок апробации программы – 3 потока студентов: 2022-2023 и 2023-2024 уч.г., количество студентов – 400 человек.

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алиева, М.Б. и др. Психология здоровья / М.Б. Алиева, А.М. Бейбутова, Г.Р. Чубанова, А.А. Цахаева. - Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017. — 100 с.
2. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. Конфликтология: учеб. для студентов вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – М.: Питер, 2020. – 560 с.
3. Анцупов, А.Я., Баклановский, С.В. Конфликтология. Схемы и комментарии: учебное пособие / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Питер, 2013. - 304 с.
4. Архангельский, Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы / Г. А. Архангельский. - 2-е изд. - М. [и др.]: Питер, 2005. – 441 с.
5. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев.- СПб.: Речь, 2007. – 174 с.
6. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
7. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
8. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
9. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Питер, 2008. - 538 с.
10. Дикая, Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л.Г. Дикая. – Москва: Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.
11. Захаренко, Г. Тайм-менеджмент / Г. Захаренко. – СПб.: Питер, 2004. – 128 с.
12. Емельянов, С.М. Конфликтология: учебник и практикум для вузов / С. М. Емельянов. — 4-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с.
13. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – М.: Питер, 2005. – 412 с.
14. Калашникова, С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С. А. Калашникова // Молодой ученый. — 2011. — № 8 (31). — Т. 2. — С. 84-87.
15. Калинин, С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем / С.И. Калинин. - СПб.: Речь, 2006. - 371 с.

16. Корабейников, И. Н. Тайм-менеджмент [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент / И. Н. Корабейников, Н. Е. Рябикова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Оренбург. гос. ун-т». – Оренбург: ОГУ. – 2020. – 121 с.
17. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л.В. Куликов. — СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
18. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
19. Леонов, Н. И. Конфликтология: учебное пособие / Н.И. Леонов. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 396 с.
20. Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Р. Лихи. - СПб.: Питер, 2020. – 368 с.
21. Личностный потенциал: структура и диагностика / А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова, И.А. Васильев, Т.О. Гордеева и др.; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. - 679 с.
22. Любомирски, С. Психология счастья: новый подход / Соня Любомирски; пер. с англ. А. Стативка. - СПб: Питер, 2014. - 352 с.
23. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебное пособие для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. [и др.]: Питер, 2011. – 582 с.
24. Орлов, Ю.М. Оздоровляющее саногенное мышление / Ю.М. Орлов. – Москва: Эксмо, 2023. – 256 с.
25. Пичил, Т. Не откладывай на завтра: краткий гид по борьбе с прокрастинацией / Тимоти Пичил; пер. с англ. Сергея Филина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 160 с.
26. Поярова, Т. А. Общая психология: учебник по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» и 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» / Т. А. Поярова. – Вологда: ВоГУ, 2018. – 271 с.
27. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. - СПб.: Питер, 2009. – 191 с.
28. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
29. Прохазка, Д. и др. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек / Джеймс Прохазка, Джон Норкросс, Карло ди Клементе; пер. с англ. Марины Пуксанти. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 320 с.
30. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. - Москва : PerSe, 2005. – 350 с.

31. Психология здоровья: учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
32. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. — М. ; СПб. : Нестор-История, 2020.— 472 с.
33. Психические состояния: хрестоматия / составитель Л. В. Куликов. – СПб. [и др.]: Питер, 2000. – 512 с.
34. Психология состояний: хрестоматия: учебное пособие по направлению и спец. психологии / под ред. Прохорова А. О. – М.; СПб.: ПЕР СЭ, 2004. – 608 с.
35. Селигман, Мартин Э. П. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 422 с.
36. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
37. Стайл, Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными / Ш. Стайл — «Претекст», 2013. – 280 с.
38. Съедин, С. И. Некоторые пути преодоления негативного влияния стрессовых ситуаций на состояние психического здоровья / С. И. Съедин // Мир психологии. – 2002. – №4. – С. 235–245.
39. Тревога и тревожность: хрестоматия / Сост. и общ. ред. В. М. Астапова. – М.: PerSe, 2008.- 239 с.
40. Шарков, Ф.И., Сперанский В.И. Общая конфликтология: учебник для бакалавров / Ф.И. Шарков. 2-е изд., стер. - М.: Дашков и К, 2020. - 236 с.
41. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 432 с.

13. ПРИЛОЖЕНИЕ (при наличии).