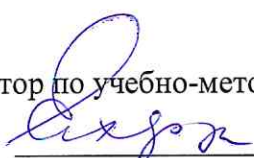


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богдалова Елена Владимировна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 11.08.2025 09:40:31  
Уникальный программный ключ:  
ec85dd5a839619d40ea76b2d250ba88a9c62091a

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА педагогика и психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической работе  
 Е.С. Сахарчук  
«17» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.05 Психическая саморегуляция (с практикумом)**

образовательная программа направления подготовки  
37.03.01 Психология  
шифр, наименование

**Направленность (профиль)**  
**Психология развития и образования**

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная, очно-заочная

Курс 3 семестр 5 (очная форма обучения)  
Курс 3 семестр 5 (очно-заочная форма обучения)

Москва 2022

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления (специальности) 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020 г.

Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2020 № 59374

Разработчики рабочей программы:

МГГЭУ, доцент кафедры педагогики и психологии

место работы, занимаемая должность



Соловей Л.Б. 14 апреля 2022 г.

подпись

Ф.И.О.

Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол № 9 от «14» апреля 2022 г.)

на заседании Учебно-методического совета МГГЭУ

(протокол № 1 от «27» апреля 2022 г.)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического управления



И.Г. Дмитриева

«27» 04 2022 г.

Начальник методического отдела



Д.Е. Гапеенок

«27» 04 2022 г.

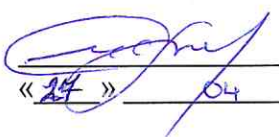
Заведующий библиотекой



В.А. Ахтырская

«27» 04 2022 г.

Декан факультета



И.Л. Руденко

«24» 04 2022 г.

## Содержание

- 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**
- 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

Цель: приобретение знаний о сущности и механизмах саморегуляции, формирование умений и навыков по применению методов саморегуляции при организации практической деятельности психолога; формирование культуры профессионального самосохранения.

Задачи:

- ознакомление с основными определениями и особенностями саморегуляции, различными подходами к ее изучению;
- формирование теоретического представления о механизмах и формах саморегуляции;
- ознакомление с практическими технологиями саморегуляции психических состояний и произвольной активности;
- закрепление у студентов навыков и приёмов саморегуляции психических состояний с учётом собственных индивидуальных особенностей; умений применять их в учебной и будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Психическая саморегуляция» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины (модули)». Изучение учебной дисциплины «Психическая саморегуляция» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении курса «Общая психология». Изучение учебной дисциплины «Психическая саморегуляция» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Психология здоровья и технологии здоровьесбережения», «Основы консультативной психологии и супервизия (с практикумом)», «Психология кризисных состояний и кризисной помощи».

### 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию	УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной

	саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	траектории. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.
ПК-8	Способен эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	ПК-8.1. Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы ПК-8.2. Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы  ПК-8.3. Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1. Объем учебной дисциплины (модуля).

Объем дисциплины «Психическая саморегуляция» составляет 4 зачетные единицы/144 часа:

Вид учебной работы	Всего, часов	
	Очная форма	Очно-заочная форма
<b>Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:</b>	<b>108</b>	<b>64</b>
<b>Лекции (Л)</b>	36	22
В том числе, практическая подготовка (ЛПП)		
<b>Практические занятия (ПЗ) (в том числе зачет)</b>	72	42
В том числе, практическая подготовка (ПЗПП)	14	14
<b>Лабораторные работы (ЛР)</b>		
В том числе, практическая подготовка (ЛРПП)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	36	80
В том числе, практическая подготовка	8	8

(СРПП)		
<b>Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:</b>		
Контрольная работа		
Курсовая работа		
Зачет	*	*
Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины (в часах, зачетных единицах)	<b>144</b>	144

## 2.2. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
	Раздел 1. Психические состояния человека.		
	Тема 1. Понятие и феномен психических состояний человека.	Сущность психических состояний. Компоненты и характеристики психических состояний. Взаимодействие и взаимовлияние психических состояний и процессов. Влияние психических состояний на формирование качеств личности.	УК-6, ПК-8
	Раздел 2. Методы саморегуляции психических состояний		
	Тема 1. Дыхательные техники в регуляции психических состояний	Дыхание и психологические проблемы человека. Использование древней наукой о здоровье и гармонии Аюрведой дыхательных упражнений для лечения заболеваний. Развитие учения о дыхании в древнекитайских и индийских практиках. Основные типы дыхания, их характеристики. Техника активной нервно-мышечной релаксации Э. Джейкобсона. «Реакция релаксации» (Г. Бэнсон). Прогрессивная мышечная релаксация. Упрощенные варианты прогрессивной мышечной релаксации. Маска релаксанта. Музыка и релаксация.	УК-6, ПК-8
	Тема 2. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления	Влияние визуализации на нервно-гуморальные процессы организма (К. Саймонтон и С. Мэтьюз- Саймонтон) Сочетание техники с другими релаксационными методами (АТ, прогрессивная релаксация Джейкобсона, самовнушение)	УК-6, ПК-8
	Тема 3. Методы самовнушения	Применение метода самовнушения для нормализации физического состояния (Э. Куэ, Ш. Бодуэн, И.Р. Тарханов).	УК-6, ПК-8

		Использование метода самовнушения при терапии навязчивых состояний (В.М. Бехтерев). Формулы самовнушения, правила их составления. Методика использования метода самовнушения.	
	Тема 4. Аутогенная тренировка	Принципы воздействия АТ на психофизиологические функции организма. Правила проведения АТ. Модификации АТ: психомышечная тренировка (ПМТ) по А. В. Алексееву, психотоническая тренировка по Мировскому—Шогаму» модификация Клейнзорге— Клюмбиеса, курс АТ для снятия предэкзаменационного стресса Ю. В. Щербатых и др.	УК-6, ПК-8
	Тема 5. Медитация	Медитация как метод концентрация внимания на физических ощущениях, дыхании, мантре, мандале, при исполнении ритмических танцев или йоговских асан, при размышлении над коанами. Рекомендации по проведению медитации. Основные ошибки медитации.	УК-6, ПК-8
	Тема 6. Саморегуляция с помощью техник НЛП.	Техники ассоциации и диссоциации. Ресурсное состояние. Экспресс-методы саморегуляции Д.О. Коннор.	УК-6, ПК-8

### 2.3. Разделы дисциплины и виды занятий

#### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Аудиторная работа		Внеауд. работа	Объем в часах
		Л	ПЗ/ЛР		
		в том числе, ЛПП	в том числе, ПЗПП/ЛРПП	в том числе, СРПП	в том числе, ПП
	<b>Раздел 1. Психические состояния человека.</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Тема 1. Понятие и феномен психических состояний человека.	4	8	4	16
			4	2	6
	<b>Раздел 2. Методы саморегуляции психических состояний</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>128</b>
			<b>10</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
	Тема 1. Дыхательные	4	12	8	24

	техники в регуляции психических состояний		4	4	8
	Тема 2. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления	6	10	6	22
			4	2	6
	Тема 3. Методы самовнушения	4	10	6	20
			2		2
	Тема 4. Аутогенная тренировка	6	10	4	20
	Тема 5. Медитация	6	12	4	22
	Тема 6. Саморегуляция с помощью НЛП.	6	10	4	20
	<i>Всего:</i>	36	72	36	144
	<i>В том числе ПП:</i>		14	8	22

#### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела	Аудиторная работа		Внеауд. работа	Объем в часах
		Л	ПЗ/ЛР	СР	Всего
		в том числе, ЛПП	в том числе, ПЗПП/ЛРПП	в том числе, СРПП	в том числе, ПП
	<b>Раздел 1. Психические состояния человека.</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>28</b>
			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Тема 1. Понятие и феномен психических состояний человека.	2	6	20	28
			4	2	6
	<b>Раздел 2. Методы саморегуляции психических состояний</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>116</b>
			<b>10</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
	Тема 1. Дыхательные техники в регуляции психических состояний	4	6	10	20
			4	4	8
	Тема 2. Визуализация как метод	4	6	10	20

	саморегуляции и оздоровления		4	2	6
	Тема 3. Методы самовнушения	4	6	10	20
			2		2
	Тема 4. Аутогенная тренировка	4	6	10	20
	Тема 5. Медитация	2	6	10	18
	Тема 6. Саморегуляция с помощью НЛП.	2	6	10	18
	<i>Всего:</i>	22	42	80	144
	<i>В том числе ПП:</i>		14	8	22

#### 2.4. План самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

##### Очная форма обучения

№	Название разделов и тем	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часов)	Формируемые компетенции	Формы контроля
1.	<b>Раздел 1. Психические состояния человека.</b>		<b>4</b>		
	Тема 1. Понятие и феномен психических состояний человека.	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	4	УК-6, ПК-8	Опрос
	<b>Раздел 2. Методы саморегуляции психических состояний</b>		<b>28</b>		
	Тема 1. Дыхательные техники в регуляции психических состояний	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	8	УК-6, ПК-8	Опрос
	Тема 2. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование	6	УК-6, ПК-8	Опрос

		логической схемы ответа на вопросы по данной теме.			
	Тема 3. Методы самовнушения	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	6	УК-6, ПК-8	Опрос
	Тема 4. Аутогенная тренировка	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	4	УК-6, ПК-8	Опрос
	Тема 5. Медитация	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	4	УК-6, ПК-8	Опрос
	Тема 6. Саморегуляция с помощью НЛП.	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	4	УК-6, ПК-8	Опрос

#### Очно-заочная форма обучения

№	Название разделов и тем	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часов)	Формируемые компетенции	Формы контроля
1.	<b>Раздел 1. Психические состояния человека.</b>		<b>20</b>		
	Тема 1. Понятие и феномен психических состояний человека.	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование	20	УК-6, ПК-8	Опрос

		логической схемы ответа на вопросы по данной теме.			
	<b>Раздел 2. Методы саморегуляции психических состояний</b>		<b>60</b>		
	Тема 1. Дыхательные техники в регуляции психических состояний	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	10	УК-6, ПК-8	Опрос
	Тема 2. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	10	УК-6, ПК-8	Опрос
	Тема 3. Методы самовнушения	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	10	УК-6, ПК-8	Опрос
	Тема 4. Аутогенная тренировка	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	10	УК-6, ПК-8	Опрос
	Тема 5. Медитация	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	10	УК-6, ПК-8	Опрос
	Тема 6. Саморегуляция с помощью НЛП.	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету,	10	УК-6, ПК-8	Опрос

		формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.			
--	--	---	--	--	--

### 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Особенности обучения лиц с ОВЗ:

- использование элементов дистанционного, программированного обучения при работе со студентами, имеющими затруднения с моторикой;
- обеспечение студентов текстами конспектов (при затруднении с конспектированием);
- использование при проверке усвоения материала методик, не требующих выполнения рукописных работ или изложения вслух (при затруднениях с письмом или речью), например, тестовых бланков;
- использование аудио записей лекций.

Для эффективного освоения учебной дисциплины студентами, имеющими проблемы с моторикой (в частности такими, которые не успевают конспектировать лекции) рекомендуется обеспечение учащихся текстами лекций. Применение интерактивных компьютерных технологии (интерактивная доска, проектор), дистанционное сопровождение учебного процесса в период обострения заболеваний (рассылка лекций и индивидуальных заданий через электронную почту). Кроме того, в сфере образовательных потребностей студентов, имеющих инвалидность, может быть организовано ведение индивидуальных консультаций.

### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Методические указания обучающимся*

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, подготовьтесь к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическим занятиям.

Работа с научно-методической литературой и текстовым материалом Интернет-

ресурсов является одним из основных видов самостоятельного учебного труда студентов и наиболее важным средством овладения будущей специальностью. Для того чтобы информация сохранилась надолго, необходимо ее зафиксировать. Формы фиксации прочитанного могут быть разными: составление аннотации, различных видов планов, тезисов, конспектов, рецензий, подготовка сообщений.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Аннотация - краткая характеристика литературного источника с точки зрения содержания, назначения, формы и других особенностей. Аннотация включает сведения о содержании источника, его авторе и достоинствах работы, носит пояснительный или рекомендательный характер. По содержанию и целевому назначению аннотации подразделяются на справочные и рекомендательные. По полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению аннотации подразделяются на общие и специализированные.

Тезис - это положение, отражающее смысл значительной части текста, то, что доказывает или опровергает автор, то, в чем он стремится убедить читателя, вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Порядок составления тезисов - составление назывного плана, прочтение фрагмента текста, который имеет свой подзаголовок - пункт плана, и, уяснив его суть, сформулировать отдельные положения.

Конспект - это сокращенная запись информации. В конспекте отражаются основные положения текста. Порядок конспектирования: написать исходные данные источника, прочитать весь текст, выделить информативные центры, продумать главные положения, сформулировать их своими словами и записать, подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста. Объем конспекта примерно не должен превышать одну треть исходного текста.

Рецензия - это статья, содержащая в себе критический обзор какого-либо научного произведения или отзыв на научную работу, дает критическую оценку как отдельным положениям, так и рецензируемому документу в целом. Порядок написания рецензии - выбор объекта анализа, актуальность темы, краткое содержание, формулировка основного тезиса, общая оценка, недостатки, недочеты, выводы.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Этапы работы над рефератом: выбор темы, подбор и изучение основных источников по теме, составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата. Примерная структура реферата: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложение.

Разработка глоссария предполагает использование разнообразных источников информации, однако следует учесть, что некоторые понятия раскрыты в законах и их формулировки в глоссарии не должны противоречить формулировкам, данным в нормативно-правовых документах.

Выполнение итоговой работы предполагает разработку программы исследования для оценки, сформулированной коллегиально с преподавателем проблемы. Технология разработки указанного проекта включает следующие этапы:

1) подготовительный этап проектирования (выбор тематики проекта, определение методов анализа; подбор и изучение литературы по проблеме; формулировка цели и задач проекта; определение методов, с помощью которых планируется решить поставленные задачи;

- обдумывание содержательного аспекта проекта; определение форм реализации проекта);
- 2) организация и проведение эмпирического исследования;
  - 3) разработка проекта (конкретизация идеи проекта; разработка содержательного аспекта; разработка форм и методов реализации содержания; документальное оформление проекта; прогнозирование результатов);
  - 4) презентация проекта (подготовка презентации проекта; просмотр презентаций, обсуждение);
  - 5) анализ и самоанализ разработанных и представленных результатов.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях и самостоятельной работе обучающихся

Семестр 5	Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР, в том числе, ПП)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
	ПЗ	Игровое обучение, проблемное обучение	14
Итого:			14

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 6.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения

Входное тестирование – не предусмотрено

Текущий контроль – тесты, рефераты

Промежуточная аттестация – зачет

### 6.2. Тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п.

1. Саморегуляция как категория практической психологии.
2. Место и роль саморегуляции среди различных направлений практической психологии
3. Классификация методов саморегуляции.
4. Когнитивные барьеры (иррациональные стереотипы) в жизни человека.
5. Роль и содержание семантики в освобождении от иррациональных стереотипов.
6. Саморегуляция и гештальт-защиты: разблокирование самосознания. Преодоление когнитивного диссонанса через расширение сознания. Поведенческие проявления когнитивных барьеров и гештальт-защит.
7. Саморегуляция в контексте транзактного анализа Э. Берна
8. Целеполагание как метод саморегуляции.
9. Должен и Хочу как мотивационно-целевые модальности, включенные в структуру личности.
10. Дефицитарность и бытийность как ценностно-смысловые ориентиры, реализующиеся через Должен и Хочу.
11. Преодолевающее поведение.
12. Саморегуляция через разрешение противоречия: Эгоцентрическая мотивация – альтруистическое поведение.

13. Утрата и Обретение как элементы самосознания.
14. Стратегия взаимодействия Настоящего и Прошлого.
15. Осознание и преодоление иррациональных стереотипов и гештальт-защит как метод саморегуляции.
16. Роль и содержание рефлексии.
17. Преобразование иррациональных стереотипов.
18. Трехмерная модель синдрома профессионального выгорания.
19. Методика измерения профессионального выгорания.
20. Преодоление последствий профессионального выгорания через использование различных методов саморегуляции.
21. Стратегии и модели преодолевающего поведения.
22. Теоретическая модель преодолевающего поведения.
23. Методика изучения копинг-поведения.
24. Усиление стратегий преодолевающего поведения через использование различных методов саморегуляции.
25. Саморегуляция в контексте сопротивления манипулятивным воздействиям.

### **6.3. Курсовая работа**

Не предусмотрена

### **6.4. Вопросы к зачету**

1. Понятие о саморегуляции.
2. Теоретические представления о процессах саморегуляции
3. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.
4. Психологические подходы к проблеме саморегуляции.
5. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний
6. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А. Конопкину
7. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.
8. Концепция регуляции психических состояний Л.Г. Дикой.
9. Методы саморегуляции
10. Функциональные состояния.
11. Теория стресса Г.Селье.
12. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний
13. Классификация методов исследования функциональных состояний
14. Техники психической саморегуляции.
15. Аутогенная тренировка. Высшая ступень аутогенной тренировки.
16. Произвольное самовнушение (метод Куэ)
17. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона).
18. Понятие психического состояния.
19. Методы и способы саморегуляции.
20. Проблемы управления психическим состоянием.
21. Методы прямого управления психическим состоянием.
22. Методы опосредованного управления психическим состоянием.
23. Методы релаксации.
24. Аутогенная тренировка.
25. Основные концепции саморегуляции психической деятельности.
26. Концепции саморегуляции психических состояний.
27. Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности
28. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса
29. Психология утомления. Способы и приемы профилактики утомления.

30. Состояния нервно-психического напряжения. Методы и методики профилактики нервно-психического напряжения.
31. Страхи и тревожность. Способы регуляции.
32. Профилактика и саморегуляция состояния эмоционального "выгорания".
33. Фрустрации и их преодоление.
34. Саморегуляция поведения и общения в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности.
35. Теория и практика медитативных упражнений.
36. Теория и практика самовнушений.
37. Теория и практика релаксации.
38. Теория и практика телесно-ориентированных способов саморегуляции.
39. Теория и практика дыхательных практик.
40. Теория и практика эмоционально-волевой саморегуляции.
41. Теория и практика создания индивидуальной психотехники саморегуляции.
42. Формирование способности к саморегуляции.

#### **6.5. Вопросы к экзамену**

Не предусмотрен

### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### 7.1. Основная литература

*Котелевцев, Н. А.* Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476642>

*Решетников, М. М.* Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493470>

#### 7.2. Дополнительная литература

*Никифоров, Г. С.* Психология здоровья: восточная традиция : учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. - 110 с. - ISBN 978-5-288-05896-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1243864>

*Решетников, М. М.* Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477030>

*Малкин, В. Р.* Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 96 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11151-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495737>

### 7.3. Программное обеспечение

1. АИБС "МАРК-SQL - версия для мини библиотек"
2. Applications - Office Standard 2013
3. eAuthor СВТ v.3.3 версия базовая- конструктор дистанционных учебных курсов, тестов, упражнений.
4. iSpring Presenter 7.0 2-Seat Academic License –программа для разработки интерактивных учебных курсов с тестами, опросами, а также аудио- и видео сопровождением.

### 7.4. Электронные ресурсы

Научная электронная библиотека - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Электронно-библиотечная система Юрайт – <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система Znanium.com – <https://znanium.com/>

Российская электронная библиотека - <https://www.rsl.ru/>

### 7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

В ходе лекции студентам рекомендуется конспектировать ее основные положения, не стоит пытаться дословно записать всю лекцию, поскольку скорость лекции не рассчитана на аутентичное воспроизведение выступления лектора в конспекте, тем не менее она является достаточной для того, чтобы студент смог не только усвоить, но и зафиксировать на бумаге сущность затронутых лектором проблем, выводы, а также узловые моменты, на которые обращается особое внимание в ходе лекции. Основным средством работы на лекционном занятии является конспектирование. Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста. Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу, его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Определения, которые дает лектор стоит по возможности записать дословно и выделить другим цветом или же подчеркнуть. В случае изложения лектором хода научной дискуссии желательно кратко законспектировать существо вопроса, основные позиции и фамилии ученых их отстаивающих. Если в обоснование своих выводов лектор приводит ссылки на справочники, статистические данные, нормативные акты и другие официально опубликованные сведения имеет смысл лишь кратко отразить их существо и указать источник, в котором можно полностью почерпнуть излагаемую информацию.

Во время лекции студенту рекомендуется иметь на столах помимо конспектов также программу спецкурса, которая будет способствовать развитию мнемонической памяти, возникновению ассоциаций между выступлением лектора и программными вопросами,

В случае возникновения у студента по ходу лекции вопросов, их следует записать и задать в конце лекции в специально отведенное для этого время.

По окончании лекции (в тот же или на следующий день, пока еще в памяти сохранилась информация) студентам рекомендуется доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного нормативного, справочного и научного материала. Крайне желательно на полях конспекта отмечать не только изученные точки зрения ученых по рассматриваемой проблеме, но и выражать согласие или несогласие самого студента с законспектированными положениями.

Лекционное занятие предназначено для изложения особенно важных, проблемных, актуальных в современной науке вопросов. Лекция, так же, как и семинарское, практическое занятие, требует от студентов определенной подготовки. Студент обязательно должен знать тему предстоящего лекционного занятия и обеспечить себе необходимый уровень активного участия.

Применение отдельных образовательных технологий требует специальной подготовки не только от преподавателя, но и участвующих в занятиях студентов. Так при проведении лекции-дискуссии, которая предполагает разделение присутствующих студентов на группы, студент должен быть способен высказать свою позицию относительно выдвинутых преподавателем точек зрения.

Начало дискуссии должно быть ознаменовано установлением правил:

- выступать можно только при предоставлении слова;
- реплики с мест не допускаются; время выступления каждому участнику определено заранее.

Следует отметить внимание участников на необходимость поддерживать высокую культуру дискуссии.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1	Лекционная аудитория, компьютерный класс	Системный блок: Процессор Intel(R) Core(TM) i3-2100 CPU @ 3.10GHz 4096 МБ ОЗУ HDD Объем: 320 ГБ Монитор Acer P206HL - 20 дюймов Акустическая система Sven Интерактивная доска Smart Board Проектор Epson EH-TW535W 1. ЭБС НЭБ 2. Электронный каталог АИБС «МАРК – SQL» 3. Электронная библиотека МГГЭУ
2	Программное обеспечение	1. АИБС "МАРК-SQL - версия для мини библиотек" 2. Applications - Office Standard 2013 3. eAuthor СВТ v.3.3 версия базовая-конструктор дистанционных учебных курсов, тестов, упражнений. 4. iSpring Presenter 7.0 2-Seat Academic License –программа для разработки интерактивных учебных курсов с тестами, опросами, а также аудио- и видео сопровождением.

