



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Направление подготовки (специальность)
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Психолого-педагогическое сопровождение спортивной, физкультурной и оздоровительной
деятельности

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	1
Семестр	1

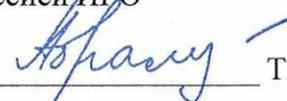
Магнитогорск
2023 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии
17.01.2023, протокол № 5

Зав. кафедрой  О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
14.02.2022 г. протокол № 6

Председатель  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук  Е.Е. Руслякова

Рецензент:

доцент кафедры СРиППО, канд. пед. наук  Г.В. Слепухина

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

сформировать способность осуществлять психологическое сопровождение с использованием методов психодиагностики, психологического консультирования, коррекционно-развивающей работы; оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Методы психической саморегуляции входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Дистанционные технологии в образовании

Организационное консультирование

Психологические технологии в управлении конфликтами

Психологическое сопровождение возрастных кризисов

Теория и практика психологического консультирования

Учебная - ознакомительная практика

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Практикум по психологической диагностике

Сетевая коммуникация в профессиональной деятельности

Методы телесно-ориентированной терапии

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная - преддипломная практика

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Методы психической саморегуляции» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-3	Способен осуществлять психологическое сопровождение с использованием методов психодиагностики, психологического консультирования, коррекционно-развивающей работы
ПК-3.1	Определяет приоритетные направления психологического сопровождения на основе анализа и психологической оценки ресурсов, рисков и условий, затрудняющих становление и развитие личности
ПК-3.2	Проектирует и организует деятельность по индивидуальному или групповому психологическому сопровождению с использованием методов психодиагностики, психологического консультирования, коррекционно-развивающей работы, психологической профилактики и просвещения
ПК-4	Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы
ПК-4.1	Планирует и организует работу по оказанию индивидуальной и

	групповой психологической помощи и психологической поддержки с применением традиционных и инновационных психологических методов и технологий, ресурсов социальных сетей
--	---

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 180 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 51,1 акад. часов;
- аудиторная – 48 акад. часов;
- внеаудиторная – 3,1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 93,2 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 4 акад. час;
- подготовка к экзамену – 35,7 акад. час

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Проблема оптимизации психического состояния								
1.1 Предмет, цели, задачи и методы	1	3				Выполнение блок-схем. Подготовка сообщений, докладов для обсуждения, презентаций.	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-4.1
1.2 Теоретические основы психической саморегуляции		2		2		Написать реферат по заданной теме. Тематика представлена в «Методических указаниях по курсу»	Проверка реферата	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-4.1
Итого по разделу		5		2				
2. Раздел 2. Методы управления психическим состоянием. Методы прямого и опосредованного управления психическим состоянием								
2.1 Общая характеристика основных направлений психотерапии	1	2		4		Провести сравнительный анализ разных подходов психотерапии. Представить анализ в виде таблицы-схемы. Провести дискуссию	проверка таблицы-схемы	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-4.1

2.2 Составление программ психологического сопровождения, с использованием методов психодиагностики, психологического консультирования, коррекционно-развивающей работы, психологической профилактики и просвещения		3		10		Разработать программу психологического сопровождения субъектов образовательного процесса с использованием методов психодиагностики и, психологического консультирования, коррекционно-развивающей работы, психологической профилактики и просвещения	проверка схемы-таблицы, авторской программы	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-4.1
Итого по разделу		5		14				
3. Раздел 3. Самоуправление психическим состоянием								
3.1 Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации.		2		6		Выполнение блок-схем методов, разновидностей и технологий групповой психотерапии Подготовка сообщений, докладов для обсуждения, презентаций	проверка блок-схем, презентаций; устный опрос	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-4.1
3.2 Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию	1	4		10	93,2	Разработать программу психологической помощи, с пояснительной запиской и теоретическим обоснованием, с обоснованием организационных принципов, принципов создания среды и направлением психотерапевтической работы.	проверка авторской программы	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-4.1
Итого по разделу		6		16	93,2			
Итого за семестр		16		32	93,2		экзамен	
Итого по дисциплине		16		32	93,2		экзамен	

5 Образовательные технологии

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины " Методы психотерапии в психологическом консультировании"

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексию.

Типы проектов, используемых при изучении дисциплины:

Творческий проект, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник, издание, экскурсия и т.п.).

Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий. Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины: лекция-беседа, семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе (межгрупповой диалог, дискуссия как спор-диалог).

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов). Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской

деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453> (дата обращения: 20.02.2021).

2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471741> (дата обращения: 20.02.2021).

б) Дополнительная литература:

Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2660.pdf&show=dcatalogues/1/1131308/2660.pdf&view=true> (дата обращения: 22.03.2021). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия : учебное пособие для вузов / В. Г. Ромек. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05738-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473363> (дата обращения: 20.02.2021).

3. Трошихина, Е. Г. Неклиническая психотерапия и практикум : часть 2 : учебное пособие / Е. Г. Трошихина. - СПб : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. - 104 с. - ISBN 978-5-288-05899-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1080963> (дата обращения: 20.02.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471741> (дата обращения: 20.02.2021).

в) Методические указания:

1. Самостоятельная работа студентов вуза: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 18.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно
JASP	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Для самостоятельной работы по подготовке к занятиям по дисциплине «Методы психотерапии в психологическом консультировании» необходимо рассматривать следующие вопросы и выполнять ряд необходимых заданий по темам.

Тема 1. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции. Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Значение психических состояний в деятельности человека. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии. Резервы психики (резервы в развитии, резервы в деятельности). Активизация резервов.

Тема 2. Проблема оптимизации психического состояния. Проблема самодетерминации и произвольной регуляции в психологии. Воля и психологические механизмы волевой регуляции. Произвольная форма мотивации. Управление и самоуправление психическим состоянием.

Тема 3. Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции Фрустрация и реакция на нее, Гнев и агрессия. Страх и тревога. Измененные состояния сознания.

Тема 4. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием. Эмоциональный стресс. Его физиологические и психофизиологические предпосылки. Толерантность к стрессу. Зависимость продуктивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения.

Тема 5. Методы управления психическим состоянием. Методы прямого управления психическим состоянием. Классификация методов управления психическим состоянием. Воздействие слова на психическое состояние человека. Убеждение. Внушение. Гипноз. Функциональная музыка. Воздействие цвета. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния. Психофармакологические средства, их классификация и применение. Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура. Электросудорожная терапия (ЭСТ). Наркоэлектрошок. Инсулиновый шок. Электротранквилизация. Биостимуляция

Тема 6. Методы опосредованного управления психическим состоянием. Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека. Организация общения. Поддержание психического и физического здоровья. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия.

Тема 7. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психически состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов. Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.

Тема 8. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению. Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной

тренировки (методика И.Г.Шульца). Низшая и высшая степени аутотренинга.Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения. Недостатки аутогенной тренировки.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: экзамен во 2 семестре

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-4: Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы		
ПК-4.1:	Планирует и организует работу по оказанию индивидуальной и групповой психологической помощи и психологической поддержки с применением традиционных и инновационных психологических методов и технологий, ресурсов социальных сетей	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коррекция невротических расстройств, детских страхов, агрессивного поведения. 2. Особенности программ обучения и развития детей с нарушениями темпа психического развития. 3. Специфика психотерапевтической работы по оказанию психологической помощи и психологической поддержки людей различных возрастов. 4. Оценка эффективности психотерапевтической работы по оказанию психологической помощи и психологической поддержки 5. Методы психотерапевтической работы по оказанию психологической помощи и психологической поддержки: проблемные игры, притчи, метафоры настраивания, групповые дискуссии, групповые записи, игры разминочного типа. 6. Приоритетные направления психологического сопровождения субъектов образовательного процесса на основе анализа и психологической оценки ресурсов, рисков и условий, затрудняющих становление и развитие личности 7. Проектирование и организация деятельности по индивидуальному или групповому психологическому сопровождению субъектов образовательного процесса с использованием методов психодиагностики 8. Проектирование и организация психологического консультирования, психологического сопровождения субъектов образовательного процесса 9. Проектирование и организация коррекционно-развивающей работы, субъектов образовательного процесса 10. Проектирование и организация психологической профилактики и

		<p>просвещения субъектов образовательного процесса</p> <p><i>Практические вопросы:</i></p> <p>1. Определить приоритетные направления психологического сопровождения субъектов образовательного процесса на основе анализа и психологической оценки ресурсов, рисков и условий, затрудняющих становление и развитие личности</p> <ul style="list-style-type: none"> -Профилактика эмоционального выгорания педагогов -Психологический климат в коллективе -Адаптационный период -Стресс и стрессоустойчивость <p>2. Спроектировать и организовывать деятельность по индивидуальному или групповому психологическому сопровождению субъектов образовательного процесса с использованием методов психодиагностики, психологического консультирования, коррекционно-развивающей работы, психологической профилактики и просвещения (тема выбирается самостоятельно)</p> <p><i>Задачи из профессиональной области</i></p> <p>Ребенок 7 лет не желает ходить в школу, на занятиях встает и выходит из кабинета Ваши рекомендации родителям.</p> <p>Девочка 12 лет на приеме у психолога рассказывает о суицидальных мыслях. Разработать комплекс диагностических и коррекционных мероприятий.</p> <p>У мужчины 45 лет трудно складываются отношения на новой работе. Ваш план психотерапевтической работы.</p>
<p>ПК-3: Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы</p>		
<p>ПК-3.1</p>	<p>Планировать и реализовывать работу по оказанию психологической помощи и психологической поддержке социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы</p>	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реализация работы по оказанию психологической помощи и психологической поддержке социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы 2. Директивная и недирективная психотерапия. 3. Симптоматическая психотерапия и психотерапия, ориентированная на анализ причин возникновения проблемы. 4. Индивидуальная и групповая психотерапия, их специфика.

		<p>5. Субъект и объект психотерапии.</p> <p>6. Краткий анализ ключевых направлений психотерапии.</p> <p>7. Формальные, организационные и содержательные стороны психотерапевтического процесса.</p> <p>8. Основные психотерапевтические техники.</p> <p>9. Виды психотерапевтической работы по оказанию психологической помощи и психологической поддержки.</p> <p>10. Специфика использования психотерапии при работе с различными категориями детей с отклоняющимся поведением.</p> <p><i>Практические вопросы:</i></p> <p>Разработать программу психологической помощи и психологической поддержки по темам:</p> <p>1. Отставания в развитии от возрастной нормы в дошкольном возрасте:</p> <p>2. Проблемы эмоционально-личностного развития и поведения в дошкольном возрасте.</p> <p>3. Проблема психологической готовности к школьному обучению.</p> <p>4. Отставания в развитии от возрастной нормы в младшем школьном возрасте</p> <p>5. Сложности адаптации к новой социальной ситуации в младшем школьном возрасте</p> <p>6. Варианты эмоционального неблагополучия в младшем школьном возрасте (школьные страхи, тревожность, агрессия).</p> <p>9. Проблемы в сфере общения в подростковом возрасте.</p> <p>10. Проблема взаимоотношений с противоположным полом</p> <p>11. При работе с различными категориями детей с отклоняющимся поведением.</p> <p>12. При невротических расстройствах, детских страхах, агрессивного поведения.</p> <p>13. При развитии детей с нарушениями темпа психического развития.</p> <p>14. При работе с людьми с ограниченными возможностями</p> <p><i>Задачи из профессиональной области</i></p> <p>Спланировать и реализовывать работу по оказанию психологической помощи и психологической поддержке социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы, с использованием традиционных методов и технологий психотерапии:</p> <p>1. Направления психологической работы</p>
--	--	--

		<p>со школьниками и их родителями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Направления психологической работы с зависимым поведением 3. Работа с подростковым кризисом. 4. Направления психологической работы с девиантными подростками 5. Работа с возрастным кризисом 6. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях 7. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях 8. Психологическое сопровождение человека в кризисных ситуациях (одиночества, утрата смысла жизни, болезнь, страх смерти) и пр. <p>Задачи:</p> <p>Ребенок 6,5 лет не желает ходить в школу, на занятиях встает и выходит из кабинета Ваши рекомендации родителям.</p> <p>Девочка 15 лет на приеме у психолога рассказывает о суицидальных мыслях. Разработать комплекс диагностических и коррекционных мероприятий.</p> <p>У юноши 23 года трудно складываются отношения на новой работе. Ваш план психотерапевтической работы.</p>
--	--	--

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку «**отлично**» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенции ПК-4, ПК-3: всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «**хорошо**» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций ПК-4, ПК-3: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку «**удовлетворительно**» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций ПК-4, ПК-3: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «**неудовлетворительно**» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «неудовлетворительно» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Примерные темы для самостоятельных работ:

1. Концепции психической саморегуляции
2. Концепции саморегуляции психических состояний
3. Саморегуляция поведенческих проявлений
4. Саморегуляция отдельных психических состояний
5. Методы и способы саморегуляции
6. Проблемы управления психическим состоянием
7. Методы прямого управления психическим состоянием
8. Методы опосредованного управления психическим состоянием
9. Методы релаксации
10. Аутогенная тренировка
11. Способность к самоуправлению и её формирование

Примерные вопросы к экзамену:

1. Теории психической саморегуляции
2. Методы и способы саморегуляции
3. Проблемы управления психическим состоянием
4. Методы прямого управления психическим состоянием
5. Методы опосредованного управления психическим состоянием
6. Методы релаксации
7. Аутогенная тренировка
8. Способность к самоуправлению и её формирование
9. Основные концепции саморегуляции психической деятельности.
10. Концепции саморегуляции психических состояний
11. Саморегуляция поведения и общения. Основные концептуальные положения
12. Практика и коррекция настроения
13. Психология утомления. Способы и приемы профилактики утомления.
14. Состояния нервно-психического напряжения. Методы и методики профилактики нервно-психического напряжения.
15. Страхи и тревожность. Способы регуляции
16. Саморегуляция посттравматических состояний.
17. Профилактика и саморегуляция состояния эмоционального "выгорания"
18. Фрустрации и их преодоление
19. Саморегуляция поведения и общения в повседневных ситуациях жизнедеятельности
20. Саморегуляция поведения и общения в напряженных ситуациях жизнедеятельности
21. Саморегуляция поведения и общения в группах, характеризующихся разными межличностными отношениями
22. Теория и практика медитативных упражнений
23. Теория и практика самовнушений
24. Теория и практика релаксации
25. Теория и практика телесно-ориентированных способов саморегуляции
26. Теория и практика дыхательных практик
27. Теория и практика коррекции познавательных процессов
28. Теория и практика эмоционально-волевой саморегуляции
29. Теория и практика создания индивидуальной психотехники саморегуляции
30. Формирование способности к саморегуляции

Примерные вопросы для письменного опроса

Вариант 1

Опишите характерные признаки проявления депрессии

Основные цели психологии здоровья. Сущности основные признаки здоровья человека.

Вариант 2

Охарактеризуйте четыре этапа развития механизмов самоуправления и особенности процессов саморегуляции.

Проведите сравнительный анализ понятий «управление» и «регулирование».

Вариант 3

Рассмотрите и сравните между собой работы Сократа, Гераклита, Аристотеля.

Охарактеризуйте специфику работ Ломоносова и Радищева.

Вариант 4

Дайте развернутую характеристику трем основным типам саморегуляции на информационно-энергетическом уровне.

Составьте схему формирования формирования самоорганизации.

Вариант 5

Охарактеризуйте индивидуально-личностные факторы мотивационной саморегуляции

Опишите опыт применения АТ в преддверии экстремальных условий