

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Кафедра философии и психологии с курсами биоэтики и
истории Отечества**

Рабочая программа дисциплины

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
САМОРЕГУЛЯЦИИ**

для обучающихся 5 курса,

направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

форма обучения

очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	2 з.е. / 72 ч.
в том числе:	
контактная работа	50 ч.
самостоятельная работа	22 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет /10 семестр

Тверь, 2025

Разработчики:

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ к.ф.н., доцент Макаров А.В.

Внешняя рецензия дана заведующей кафедрой социологии и социальных технологий ТвГТУ, д.ф.н., профессором Майковой Э.Ю. (прилагается)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества «5» мая 2025 г. (протокол №10)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета «21» мая 2025 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «27» августа 2025 г. (протокол № 1)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.05.2020г. № 683, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы знаний о методических основах, методах, методиках и технологиях программы формирования устойчивости и саморегуляции в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачами освоения дисциплины являются:

1. формирование системы знаний методических основ программы формирования устойчивости и саморегуляции, различные подходы к их составлению и реализации;
2. формирование и развитие умений компетентно формулировать исследовательские задачи, планировать самостоятельную проектную деятельность, организовывать тренинг, использовать ресурсы эмоциональной устойчивости и саморегуляции на основании различных методов, методик и технологий в клинической психологии;
3. формирование готовности и способности применять навыки разработки и организации программы формирования устойчивости и саморегуляции в клинической психологии.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
ПК-5. Способность формулировать цели, проводить учебные занятия с использованием инновационных форм и технологий обучения, разрабатывать критерии оценки результатов образовательного процесса, проводить супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся, популяризировать психологические знания	ИПК 5.1. Использует основы педагогической организации учебного процесса, проводит супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся.	Знать: - основы педагогической организации учебного процесса. Уметь: - проводить супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся. Владеть: - навыками по организации супервизии педагогической, научно-

	ИПК 5.2. Может проводить все формы педагогической деятельности с использованием инновационных форм и технологий обучения, применяет коммуникативные навыки, способствующие распространению и популяризации психологического знания.	исследовательской и практической работы обучающихся. Знать: - инновационные формы и технологии обучения Уметь: - применять коммуникативные навыки, способствующие распространению и популяризации психологического знания. Владеть: - Владеть навыками организации и проведения всех форм педагогической деятельности с использованием инновационных форм и технологий обучения.
ПК-7. Способность организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника с целью снижения риска последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний	ИПК 7.1. Использует инструментарий медицинских, физиологических и других естественнонаучных дисциплин, медицинские и естественнонаучные знания для выявления последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний, способен применять комплекс психодиагностических и психокоррекционных методик, направленных на повышение трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника.	Знать: - основы медицинских, физиологических и других естественнонаучных дисциплин. Уметь: - использовать медицинские и естественнонаучные знания для выявления последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний. Владеть: - комплексом психодиагностических и психокоррекционных методик, направленных на

		повышение трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника.
--	--	---

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции» входит в Вариативную часть Блока 1 ОПОП специалитета. Для освоения курса необходимо интегрировать знания, полученные студентами при изучении таких дисциплин как математика, информатика, психодиагностика, общая психология.

Изучение дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции» призвано вооружить будущего специалиста знаниями, умениями и навыками по технологии проведения психологического исследования, обработки и интерпретации эмпирических данных в различных областях общей психологии. Данная дисциплина является одной из основных дисциплин диагностического блока, выступает при этом интегрирующим началом для создания целостного методологически выверенного мировоззрения специалиста. Знания и навыки, полученные студентами в результате изучения данного предмета, закладывают основы для освоения курсов «Психосоматика», «Супервизия», «Тренинговые методики в клинической психологии», «Научно-исследовательская (квалификационная) практика», «Психологическая реабилитация больных».

4. Объём дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа, в том числе 50 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, и 22 часа самостоятельной работы обучающихся.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- традиционная лекция (ориентирована на изложение и объяснение студентам научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию);
- регламентированная дискуссия (проводится по регламенту и в установленном заранее порядке, имеет четкий план и структуру; отдельные студенты изучают частную проблему (вопрос) как часть какой-либо общей глобальной проблемы, которую предстоит решить всей группе);
- компьютерные обучающие программы (это программное средство, предназначенное для решения определенных педагогических задач, имеющее предметное содержание и ориентированное на взаимодействие с обучаемыми);
- психодиагностическое тестирование (стандартизированное испытание, по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных свойствах (чертах, способностях, состояниях испытуемого).

Элементы, входящие в самостоятельную работу студента: подготовка к семинарским и практическим занятиям, написание рефератов, подготовка докладов, работа с Интернет-ресурсами.

6. Формы промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения всех видов занятий. Формы текущего контроля: устные доклады, тесты и собеседования.

Рубежный контроль осуществляется при завершении раздела дисциплины путем проведения интегральных тестов.

Итоговый контроль заключается в сдаче зачета в 10 семестре.

Контроль и оценка успеваемости студентов осуществляется с помощью накопительной балльно-рейтинговой системы.

II. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Модуль 1. Методические основы программы формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Тема 1. Понятие эмоциональной устойчивости, ее оценка и диагностика.

Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы. Стрессоустойчивость. Эмоциональная устойчивость. Психодиагностические методики определения и оценки стрессоустойчивости.

Тема 2. Понятие, оценка и диагностика саморегуляции.

Общее представление о саморегуляции. Виды саморегуляции. Особенности процессов психического саморегулирования. Соотношение понятий «саморегуляция» и «деятельность». Психофизическая саморегуляция: принципы и механизмы. Физиологические основы психофизической саморегуляции. Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правила саморегуляции

Тема 3. Организация программы формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Понятие физического и психического здоровья. Пути профессиональной реабилитации. Психологические условия восстановления здоровья. Стресс, как фактор нарушения физического и психического здоровья. Хроническое утомление и психоэмоциональное выгорание как формы нарушения психического здоровья.

Тема 4. Принципы построения программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса. Приемы саморегуляции в профилактике стресса: краткий обзор. Арт-терапия, как метод психологической разгрузки и саморегуляции. Техники арт-терапии и саморегуляция психоэмоциональных нарушений.

Тема 5. Концепция, цели и задачи программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Созданная на основе определенной концепции модель тренинга включает различные интерактивные методы работы в группе, позволяющие участникам овладеть необходимыми им технологиями. Концептуальная база тренинга эмоциональной устойчивости и саморегуляции - подход к проблеме стресса с позиций психологии здоровья. Теория эмоционального интеллекта Д. Гоулмана: эмоциональный интеллект как способность человека управлять самим собой и другими людьми. Он включает самосознание, контроль

импульсивности, настойчивость, уверенность, самомотивацию, эмпатию и социальную ловкость. Концептуальная основа тренинга эмоциональной устойчивости и саморегуляции - теория сохранения ресурсов (С. Хобфолл, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, И.Н. Калинускас и др.).

Тема 6. Требования к личности тренера и оценка эффективности программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Тренер программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции как профессионал имеющий специальное психологическое образование и опыт ведения групп, обладающий способностью быстро реагировать на изменяющиеся условия. Требования к тренеру: ведущему необходимо обладать знаниями в области психологии личности, психологии здоровья, в области консультирования, групповой психотерапии. Тренеру необходимо владеть экспресс-методами оказания терапевтической помощи клиентам. Он должен быть знаком с медицинской психологией, с психологией управления персоналом, то есть быть подготовленным к работе в различных сферах деятельности.

Модуль 2. Ресурсы эмоциональной устойчивости и саморегуляции: методы, методики и технологии.

Тема 7. Методы и техники формирования эмоциональной устойчивости

Общее и специфическое в техниках формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методика выполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.

Тема 8. Методы и техники формирования саморегуляции.

Дыхание и саморегуляция. Нервно-мышечная релаксация. Самовнушение,самогипноз. Визуализация. Медитация. Аутотренинг.

Тема 9. Ресурсы преодоления стресса и формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

Тема 10. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание: профилактика и коррекция.

Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Эмоциональное выгорание. Методы и технологии профилактики и коррекции профессионального стресса и эмоционального выгорания.

Тема 11. Область применения программ формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции

Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние

человека. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

Тема 12. Примеры психологических игр и психотехнологий в программе эмоциональной устойчивости и саморегуляции

Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции			Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	лекции	семинары	лабораторные практикумы	практические занятия, клинические занятия	1-й этап экзамена/зачет				ПК-7	ПК-5			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16
Модуль 1.													Д, Т, КР
Тема 1.	1			2		3	2	5	+	+		Л, РД	Д
Тема 2.	1			2		3	2	5	+	+		ПЛ, РД	Д
Тема 3.	1			2		3	2	5	+	+		ПЛ, РД	Д
Тема 4.	1			2		3	2	5	+	+		ПЛ, РД	
Тема 5.	2			5		7	2	9	+	+		Л, РД	Д
Тема 6.	2			5		7	2	9	+	+		Л, РД, ПТ	Д
Модуль 2.												Л, РД, ПТ	Д, Т, КР
Тема7.	2			4		6	1	7	+	+		Л, РД, ПТ, КОП	Д
Тема8.	1			2		3	2	5	+	+			Д, Т
Тема9.	1			2		3	2	5	+	+		ПЛ, РД	Д
Тема 10.	2			2		4	1	5	+	+		Л, РД, ПТ	Д
Тема 11.	1			2		3	2	5	+	+		Л, РД, ПТ	Д
Тема 12.	1			2		3	2	5	+	+			Д, Т
Зачёт **				2		2		2					УО, ДОТ
ИТОГО:	16			34		50	22	72					

Список сокращений: традиционная лекция (Л), проблемная лекция (ПЛ), регламентированная дискуссия (РД), использование компьютерных обучающих программ (КОП), психодиагностическое тестирование (ПТ), подготовка доклада (Д), написание теста (Т), контрольная работа (КР), устный ответ (УО), дистанционные технологии (ДОТ).

III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций представлен в виде комплекта оценочных материалов

1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости

Оценочным средством для текущего и рубежного контроля успеваемости, а также промежуточной аттестации является рейтинговая (балльная) система.

Основные положения балльно-рейтинговой накопительной системы оценки знаний студентов по предмету «Психологическое сопровождение лечебного процесса»

Разделяется 2 вида работы студентов на семинарских занятиях и критерии их оценки:

1. – рубежный контроль по темам дисциплины,
2. – текущая работа студента на семинарских занятиях. При этом, баллы, набранные в ходе рубежного контроля, являются основополагающими для формирования итоговой оценки.

Примерный перечень докладов по темам дисциплины:

1. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.
3. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
4. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.
5. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы.
6. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
7. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.)
8. «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект.
9. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
10. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
11. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.
12. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.
13. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность.
14. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).
15. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).
16. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы.
17. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.
18. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).

19. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
20. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.
21. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса.
22. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

Критерии оценки докладов

Оценка докладов – производится по 5-бальной шкале:

«5» - доклад представлен в виде выступления без опорного материала (студент свободно излагает тему); выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие анализ и выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует не только знание представленной темы, но и ориентируется в релевантном материале; студент демонстрирует способность творчески осмысливать изложенный материал.

«4» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует уверенное знание изложенного материала.

«3» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; в структуре выступления прослеживаются методологические неточности и логические непоследовательности; тематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует способность ориентироваться в заявленной теме доклада.

«2» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему доклада; допускает методологические и логические неточности в структуре представляемой работы; проблематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось менее пяти литературных источников.

«1» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему («читает по бумажке»); допускает методологические неточности и логические непоследовательности в структуре представляемого доклада; тематика доклада плохо проработана; при подготовке к докладу использовалось менее пяти литературных источников; студент демонстрирует формальное знание темы доклада.

Примеры тестовых заданий

1. Аутотренинг относится к _____ группе антистрессорного воздействия
 - а) к физической;
 - б) к физиологической;
 - в) к биохимической;

- г) **к психологической.**
2. Алкоголь относится к _____ группе антистрессорного воздействия
- а) к физической;
- б) к физиологической;
- в) **к биохимической;**
- г) к психологической.
3. Массаж относится к _____ группе антистрессорного воздействия
- а) **к физической;**
- б) к физиологической;
- в) к биохимической;
- г) к психологической.
- 4 Биологическая обратная связь относится к
- а) **к методам самопомощи;**
- б) к методам, требующим участия другого человека;
- в) к техническим методам.
10. Основатель аутогенной тренировки
- а) **И. Шульц;**
- б) У. Джеймс;
- в) А. Ромен;
- г) Э. Джекобсон.
5. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:
- а) аутогенной тренировки;
- б) **медитации;**
- в) визуализации;
- г) активное слушание.

Критерии оценки тестов

Оценка производится по 5-бальной шкале:

«1» - 51-60% правильных ответов;

«2» - 61-70% правильных ответов;

«3» - 71-80% правильных ответов;

«4» - 81-90% правильных ответов;

«5» - 90-100% правильных ответов.

По данной дисциплине для контроля усвоения материала предусмотрено выполнение контрольных работ: студенты выполняют 3 контрольные работы в соответствии с содержанием трех основных разделов курса.

Промежуточная аттестация проводится в форме письменной контрольной работы. К итоговой аттестации студент должен выполнить три контрольные работы.

Пример: Контрольная работа № 1

Задание 1

Подросток на протяжении длительного времени подвергается в школе травле, насмешкам, угрозами и физической агрессии (буллинг). Опишите стратегии выхода из данной ситуации и Ваши рекомендации подростку, который подвергся травле в школе.

Ответ:

Рассказать родителям о происходящем. Найти в окружении подростка ресурсного взрослого, которому ребенок доверяет и который сможет поддержать подростка (в идеале – родители). Сохранять все признаки (улики), которые могут подтвердить происходящее. Если есть следы побоев, то пройти медицинское освидетельствование. Подключить к

решению проблемы администрацию школы, если понадобится то и правоохранительные органы.

Если нет сопротивления психотерапевтической работе, то работать: с уверенностью в себе; с исследованием стратегии поведения в стрессе и поиском оптимальных форм реагирования; с отреагированием чувств, которые он испытывал при буллинге; с ролью, которую ребенок занимает в группе.

Задание 2

На прием к психологу пришла женщина с жалобами на странное поведение мужа, расстроена, не понимает, что с мужем происходит. Такое поведение у мужа появилось после его возвращения из командировки, где он служил в армии по контракту. Поведение мужа следующее: складывается ощущение, что мужу все безразлично, как будто нет никаких чувств, часто подавленное состояние; муж агрессивен, вопросы решает силой, иногда бывают приступы ярости; мужу бывает трудно сосредоточиться, особенно если ситуация важна для него; тревожность, страх, странно ведет себя на улице, оглядывается, предполагает, что за ним следят; невинный звук, шорох или ситуация могут спровоцировать непонятное поведение - у него появляется страх, беспокойство, боль в глазах, муж говорит, что он оказывается в ситуации, которая была в прошлом, и испытывает эмоции, которые испытывал там и тогда, а окружающий мир отходит на второй план; появилась бессонница.

- а) Исходя из полученной информации, предположите, что происходит с мужем клиентки?
- б) В чем будут заключаться основные направления работы с таким пациентом?

Ответ:

- а) ПТСР после пребывания в месте военных действий.
- б) Психотерапия (работа на принятие опыта + работа с имеющимися психическими состояниями) индивидуальная, групповая; Медикаментозная терапия при необходимости (назначает врач); Работа с членами семьи.

Задание 3

К Вам обратилась женщина, имеющая 8-ми летнюю дочь. Ситуация в семье напряженная, т.к. недавно стало известно, что дедушка ребенка, проживающий в этой же семье, имел неоднократные сексуальные контакты с ребенком (оральный секс).

Что Вы можете порекомендовать женщине:

- а) Какую выбрать стратегию поведения с дедушкой ребенка?
- б) Как вести себя с ребенком?

Ответ:

- а) Исключить контакты дедушки с ребенком. Обратиться в правоохранительные органы.
- б) Обеспечить безопасность ребенку. Объяснить ребенку, что в случившемся нет его вины. Объяснить ребенку произошедшее на доступном ему уровне. Спокойно и честно ответить на вопросы ребенка, если они возникнут. Желательна психотерапевтическая работа с ребенком и родителями.

Критерии оценки контрольных работ

Оценка производится по 15-бальной шкале:

- «1» - 25-29% правильных ответов;
- «2» - 30-34% правильных ответов;
- «3» - 35-39% правильных ответов;
- «4» - 40-44% правильных ответов;
- «5» - 45-49% правильных ответов;
- «6» - 50-54% правильных ответов;
- «7» - 55-59% правильных ответов;

- «8» - 60-64% правильных ответов;
 «9» - 65-69% правильных ответов;
 «10» - 70-74% правильных ответов;
 «11» - 75-79% правильных ответов;
 «12» - 80-84% правильных ответов;
 «13» - 85-89% правильных ответов;
 «14» - 90-94% правильных ответов;
 «15» - 96-100% правильных ответов.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачет):

Структура рейтинговой (бальной) оценки успеваемости по предмету «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции» для студентов специальности «Клиническая психология», направленность (профиль): «Нейропсихологическая реабилитация и коррекционно развивающее обучение».

Количество	Вид работы или штрафа	Мин. оценка	Макс. оценка	Итоговая оценка за два семестра	
				Мин	Макс
Основных баллов	1. Рубежный контроль* Зконтрольных работы (на усмотрение лектора)	0	15	0	45
Дополнительных баллов	1. Доклад на семинарском занятии (на усмотрение преподавателя)	0	5	0	-
	2. Участие в дискуссии на семинарском занятии	0	5	0	-
	3. Доклад на СНПК или научная работа (статья и т.п.)	0	20	0	20
	4. Решение ситуационных задач	0	1	0	10
	5. Психодиагностическое тестирование	0	5	0	25
Штрафных баллов	Невыполнение доклада на семинарском занятии без уважительной причины (фактический его срыв).	-	- 10	-	-

Итоговая рейтинговая оценка высчитывается по сумме основных и дополнительных баллов, минус сумма штрафных баллов, соответственно:

- «Зачтено» - 50 и более баллов;
 «Не зачтено» - менее 50 баллов.

Студент, который получает итоговую рейтинговую оценку «Не зачтено» сдает зачет в полном объеме в установленном на кафедре порядке.

Отработки пропущенных практических занятий с учетом баллов соответственно:

- за каждое пропущенное практическое занятие без уважительной причины, студент обязан предоставить реферативную работу на тему предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Баллы в этом случае не начисляются.
- за каждое пропущенное практическое занятие по уважительной причине, студент обязан предоставить реферативную работу на тему предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Работа в этом случае оценивается по пятибалльной шкале (от 0 до 5-ти баллов).

Вопросы для подготовки к зачету

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их

- развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий.
 17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
 18. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
 19. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
 20. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
 21. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
 22. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента
 23. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом
 24. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
 25. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
 26. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

Фонды оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины для каждой формируемой компетенции создается в соответствии с образцом, приведенным в Приложении № 1.

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а). Основная литература:

1. Тихонова, Я. Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций : учеб. пособие / Тихонова Я. Г. - 3-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 107 с. - ISBN 978-5-9765-2501-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765250161.html>
2. Основы социально-психологического тренинга : учебно-методическое пособие / Тверской гос. мед. ун-т ; сост. Л. А. Мурашова. – Тверь : Ред.-изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2022. – 91 с. - ISBN 978-5-8388-0254-5. – URL : <http://192.168.16.5/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/114337/default>. – Текст : непосредственный.
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / Мария Антоновна Одинцова, Елена Викторовна Самаль. – Москва : Юрайт, 2023. – 303 с. – (Высшее образование). - ISBN 978-5-9916-9094-2. – URL : <http://192.168.16.5/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/114384/default>. – Текст : непосредственный.

б). Дополнительная литература:

1. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык Л. А. - Москва : Академический Проект, 2020. - 943 с. (Технологии психологии) - ISBN 978-5-8291-2733-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html>
2. Бохан, Т. Г. Психология стресса : системный подход : учеб. пособие / Т. Г. Бохан. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. - 140 с. - ISBN 978-5-94621-794-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946217941.html>
3. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учеб. пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>
4. Творогова, Н. Д. Психология здоровья : учебно-методическое пособие / Н. Д. Творогова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 448 с. - ISBN 978-5-9704-8398-5, DOI: 10.33029/9704-8398-5-PSIZ-2024-1-448. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970483985.html>
5. Пшеничникова, Л. М. Психология общения : учеб. пособие / Л. М. Пшеничникова, Г. Г. Ротарь. - Воронеж : ВГУИТ, 2019. - 110 с. - ISBN 978-5-00032-385-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000323854.html>

2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] - М.: PER SE, 2006. - 527 с. - (68444-12)
2. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Текст]: учеб.пособие для вузов - М.: Академия, 2008. - 286 с. - (72268-12)
3. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учеб.пособие для вузов / Гуренкова, Т.Н., Елисеева, И.Н., Кузнецова, Т.Ю., [и др.] ; под общ. ред. Ю.С. Шойгу; Центр экстренной психол. помощи - М.: Смысл; Академия, 2009. - 319 с. - (81797-16)
4. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб.пособие - Москва: Флинта, 2014. - ЭБС Лань. - (111097-1)
5. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс]: учеб.пособие - Москва: Флинта, 2015. - ЭБС Лань. - (111139-1)

3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

- Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (www.informio.ru);
- Российское образование. Федеральный образовательный портал. // <http://www.edu.ru/>;

4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. MicrosoftOffice 2016;
- Access 2016;

- Excel 2016;
 - Outlook 2016;
 - PowerPoint 2016;
 - Word 2016;
 - Publisher 2016;
 - OneNote 2016.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
 3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAVTestOfficePro
 4. Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»

4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

5.1. Практические занятия.

Цель и задачи практических занятий.

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы знаний о методических основах, методах, методиках и технологиях программы формирования устойчивости и саморегуляции в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачами освоения дисциплины являются:

4. формирование системы знаний методических основ программы формирования устойчивости и саморегуляции, различные подходы к их составлению и реализации;
5. формирование и развитие умений компетентно формулировать исследовательские задачи, планировать самостоятельную проектную деятельность, организовывать тренинг, использовать ресурсы эмоциональной устойчивости и саморегуляции на основании различных методов, методик и технологий в клинической психологии;
6. формирование готовности и способности применять навыки разработки и организации программы формирования устойчивости и саморегуляции в клинической психологии.

Содержание курса практических занятий

Модуль 1. Методические основы программы формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Тема 1. Понятие эмоциональной устойчивости, ее оценка и диагностика.

Сформулируйте не менее 3 аргументов, которые смогли бы замотивировать Вас на овладение техниками и приемами формирования эмоциональной устойчивости и психофизической саморегуляции:

- Считаю, что владение приемами саморегуляции позволит мне ...
- Когда я овладею техниками саморегуляции, то...
- Для меня саморегуляция—это...
- (может добавиться свои аргументы)...

Проведите психодиагностику личности на выявление структуры саморегуляции, проанализируйте полученные результаты (с помощью опросника ССПМ В.И. Моросановой

Тема 2. Понятие, оценка и диагностика саморегуляции.

Проведите диагностику уровня эмоционального выгорания (по методике В.В. Бойко,). В виде краткого ответа прокомментируйте полученные результаты. При необходимости

сформулируйте психологические рекомендации испытуемому, связанные с развитием у него навыков саморегуляции.

Тема 3. Организация программы формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Изучите и проанализируйте свои стратегии совладающего поведения (как реакции на стресс) с помощью методики «Шкала SACS» Б. Хобфолла.

Тема 4. Принципы построения программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

В виде реферата опишите одну из техник психофизической саморегуляции:

- Дыхание и саморегуляция.
- Нервно-мышечная релаксация.
- Самовнушение, самогипноз.
- Визуализация.
- Медитация
- Аутотренинг.

Анализ техник должен быть проведен по плану: 1) История метода. 2) Теория, лежащая в основе метода. 3) Процедура. Особенности освоения. 4) Показания к применению и противопоказания.

Тема 5. Концепция, цели и задачи программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Теоретические и методологические основы тренинга. Общая характеристика основных тренинговых методов. Классификация и основные виды тренинговых групп. Эффективность тренинга.

Тема 6. Требования к личности тренера и оценка эффективности программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Роль и функции ведущего тренинга. Организация групповой работы и динамические процессы в тренинговой группе. Основные аспекты и процедуры проведения тренинговых групп.

Модуль 2. Ресурсы эмоциональной устойчивости и саморегуляции: методы, методики и технологии.

Тема 7. Методы и техники формирования эмоциональной устойчивости.

Техника гештальт-подхода в работе тренинговой группы. Техника групп-аналитического подхода в работе тренинговой группы. Техника транзакционного анализа в работе тренинговой группы. Техника психодраматического подхода в работе тренинговой группы. Техника телесно-ориентированного подхода в работе тренинговой группы. Техника НЛП в работе тренинговой группы.

Тема 8. Методы и техники формирования саморегуляции.

Нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, сенсорная репродукция образов

Тема 9. Ресурсы преодоления стресса и формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Мобилизующие методы непосредственно перед периодом активности и в течение него. Методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха: а) методы психической саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, арт-терапия); б) методы

психофизиологической саморегуляции (физические упражнения в период профессиональной деятельности, самомассаж, ароматерапия, цветотерапия, музыкотерапия, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры – сауна, баня, душ, бассейн).

Тема 10. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание: профилактика и коррекция.

Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Эмоциональное выгорание. Методы и технологии профилактики и коррекции профессионального стресса и эмоционального выгорания.

Тема 11. Область применения программ формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции

Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

Тема 12. Примеры психологических игр и психотехнологий в программе эмоциональной устойчивости и саморегуляции

Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

Виды практических занятий.

В зависимости от способа проведения выделяют следующие виды практических занятий:

- заслушивание и обсуждение докладов предполагает предварительное распределение вопросов между студентами и подготовку ими докладов и рефератов. Доклад представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных студентом в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и дополнительных научных источников, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений. Студент вправе избрать для доклада и иную тему в пределах программы учебной дисциплины. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы сообщения, имеющиеся у студента знания и личный интерес к выбору данной темы.

Подготовка доклада предполагает хорошее знание студентом материала по избранной теме, а если проблема носит комплексный характер, то и по смежным темам, наличие определенного опыта умелой передачи его содержания в устной форме, умение делать обобщения и логичные выводы. Для подготовки голосового сообщения необходимо несколько литературных источников, в отдельных случаях требуется изучение значительного числа монографий, научных статей, справочной литературы. В докладе рекомендуется раскрыть содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций тех или иных мыслителей, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Сообщение должно носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования. В докладе выделяют три основные части: вступительную, в которой определяется тема и ее значимость; основную, в которой

излагается содержание темы; заключительную, в которой обобщается тема, делаются выводы. Особое внимание обращается на убедительность и доказательность доклада. После выступления докладчика, доклад обсуждается и после ответов на вопросы докладчик выступает с заключительным словом;

- подготовка презентации - более высокая форма творческой работы студента, по сути, он представляет собой законченный труд. Выполнение творческих работ, оказывает большое воздействие на развитие способностей студентов, повышает интерес к учебному предмету, учит связывать теорию с практикой. При работе над рефератами, как правило, проявляются особенности личности студента, его отношение к событиям окружающей жизни, понятие об этических нормах. Поэтому такие работы требуют более детального и обстоятельного разбора. С этой целью при распределении тем рефератов одновременно назначаются оппоненты, которые должны заранее ознакомиться с содержанием реферата и подготовить отзыв: отметить достоинства и недостатки, сделать замечание и дополнение по его содержанию. После выступления оппонентов в обсуждение включаются студенты. В заключение преподаватель дает оценку презентации, оппонентам и другим выступающим; Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов;

- выполнение практических заданий с использованием математико-статистических методов обработки данных. Очень важной является работа с компьютерными пакетами статистической обработки данных. Рекомендуемые программы STATISTICA и SPSS написаны, как правило, на английском языке. Даже русифицированные версии имеют лишь первый слой в меню на русском языке; при углублении в подменю программ — английский язык. Для облегчения работы с компьютерными программами можно воспользоваться кратким словарем англо-русских статистических терминов.

5. 2. Методические указания для самостоятельной работы студента

При изучении курса предполагается выполнение следующих работ:

- изучение литературы по проблемам курса;
- подготовку к семинарским (практическим) занятиям;
- подготовку доклада (устного сообщения) для выступления в аудитории – отрабатываются навыки публичного выступления, умение грамотно излагать материал, рассуждать;
- написание аннотации научной статьи;
- работа с типовыми тестами – способствует усвоению основных понятий курса, закреплению лекционного материала;
- написание рубежной контрольной работы – проверяется знание изученных тем;
- проведение экзамена по дисциплине – вопросы служат для систематизации пройденного материала и подготовки к итоговой аттестации.

Успешное освоение дисциплины возможно только при правильной организации самостоятельной работы студентов по изучению курса. Самостоятельная работа студентов предполагает не пассивное «поглощение» готовой информации, а ее поиск и творческое усвоение.

Самостоятельная работа может быть представлена как средство организации самообразования и воспитания самостоятельности как личностного качества. Как явление самовоспитания и самообразования самостоятельная работа студентов обеспечивается комплексом профессиональных умений студентов, в частности умением осуществлять планирование деятельности, искать ответ на непонятное, неясное,

рационально организовывать свое рабочее место и время.

Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую (аудиторные занятия, не подкрепленные самостоятельной работой, становятся малорезультативными);
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы:

1. конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
2. проработка учебного материала (по конспектам учебной и научной литературе);
3. выполнение контрольных работ;
4. решение задач, упражнений;
5. работа с вопросами для самопроверки;
6. обработка психодиагностических данных и др.

В рамках курса используются такие виды самостоятельной работы как

1. работа с примерами для самопроверки;
2. решение задач, упражнений;
3. конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
4. проработка учебного материала (по конспектам учебной и научной литературе).

Рекомендуется с самого начала освоения данного курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по данному курсу имеют определенную специфику. Она заключается в том, что при их выполнении студент должен опереться на свой собственный субъективный опыт обработки результатов, получаемых в исследованиях (на занятиях по предмету «Общий психологический практикум», при выполнении экспериментальной курсовой работы, примеры результатов исследований в различных учебных общепрофессиональных дисциплинах). Именно такое внимательное отношение к выполнению предложенных заданий, установление взаимосвязей с материалом, изученным в других дисциплинах (описание результатов научных исследований в теоретических 28 дисциплинах, в практико-ориентированных курсах) может обеспечить понимание в полной мере содержания процесса и анализа результатов экспериментальных исследований в психологии.

При работе с литературой целесообразно делать конспект, составляя алгоритмы расчетов по тем или иным процедурам математико-статистической обработки данных. В алгоритме должны быть представлены следующие части: назначение данной процедуры

или смысл данного параметра; условия применения (ограничения); собственно пошаговый алгоритм с примерами удобных в работе таблиц; правило принятия решений или правило вывода (там, где это требуется).

Ниже приводятся вопросы для самоподготовки. Ответы на эти вопросы помогут студенту обратить внимание на самые важные (с точки зрения осмысления материала и будущего его использования в самостоятельном психологическом исследовании) моменты изучаемого материала.

Контрольные вопросы для самостоятельной подготовки

1. Назовите основные группы техник психофизической саморегуляции.
2. Что общего можно выделить во всех техниках психофизической саморегуляции?
3. Каковы принципы дыхательных техник?
4. В чем состоит суть тренинга нервно-мышечной релаксации?
5. Сформулируйте основные принципы техники самовнушения.
6. Почему аутотренинги медитацию относят к комплексным техникам психофизической саморегуляции?
7. Дайте общую характеристику методам опосредованного воздействия на человека, переживающего стресс.
8. Каковы основные отличия методов «внешнего» воздействия на состояние и методов активной саморегуляции состояний?
9. Каковы возможности арт-терапии в саморегуляции психоэмоциональных состояний человека?
10. Каковы критерии психического здоровья личности?
11. Какие «внутренние» факторы по мнению П. Уорра ведут к нарушению здоровья человека и к стрессу?
12. Почему стресс Г.Селье назвал «адаптационным синдромом»?
13. В чем проявляются профессиональные деформации личности?
14. Каковы причины хронического утомления, и каковы его признаки?
15. В чем проявляется эмоциональное выгорание?
16. Дайте определение понятиям «произвольная саморегуляция» и «психофизическая саморегуляция». Какова взаимосвязь этих понятий?
17. Назовите два принципиальных отличия между саморегуляцией и деятельностью.
18. Охарактеризуйте физиологические основы саморегуляции.
19. Как вторая сигнальная система человека может определять характер психофизической саморегуляции?

Тематика практических занятий

№	Тема	Количество часов	
		Пр. занятия	Сам. работа
1	Понятие эмоциональной устойчивости, ее оценка и диагностика.	2	2
2	Понятие, оценка и диагностика саморегуляции.	2	2
3	Организация программы формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции.	2	2
4	Тема 4. Принципы построения программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции.	2	2

5	Концепция, цели и задачи программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции.	5	2
6	Требования к личности тренера и оценка эффективности программы эмоциональной устойчивости и саморегуляции.	5	2
7	Методы и техники формирования эмоциональной устойчивости.	4	1
8	Методы и техники формирования саморегуляции.	2	2
9	Тема 10. Ресурсы преодоления стресса и формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции.	2	2
10	Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание: профилактика и коррекция.	4	1
11	Область применения программ формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции	2	2
12	Примеры психологических игр и психотехнологий в программе эмоциональной устойчивости и саморегуляции	2	2
ИТОГО:		34	22

V. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Представлены в Приложении № 2

VI. Научно-исследовательская работа обучающегося

- подготовка к работе по методу малых групп;
- подготовка к выступлению с докладом на занятии-конференции.

VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении № 3

Задания, позволяющие осуществлять оценку компетенции ПК-5, установленной рабочей программой дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции» ОПОП по специальности 37.05.01 Клиническая психология (Способность формулировать цели, проводить учебные занятия с использованием инновационных форм и технологий обучения, разрабатывать критерии оценки результатов образовательного процесса, проводить супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся, популяризировать психологические знания)

Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание № 1

Установите правильное соответствие понятия из левого столбца с соответствующим определением из правого столбца

Понятие		Определение	
а	Психофизическая саморегуляция	1.	сочетание эмоциональных, волевых интеллектуальных и нравственных компонентов, что обеспечивает успех человека в решении сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных воздействий, без какого-либо отрицательного влияния на самочувствие и работоспособность.
б	Эмоциональная устойчивость	2.	совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организма.
в	Аутосуггестия	3.	процесс внушения, адресованный самому себе, позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями
г	Эмоциональный интеллект	4.	способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

а	б	в	г

Задание № 2

Установите правильное соответствие между стадией стресса по Гансу Селье и ее характеристикой. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Стадия стресса		Характеристика	
а	Стадия тревоги	1.	Организм мобилизует защитные силы для

			борьбы со стрессором. Повышается активность, внимание, но может возникать раздражительность и утомляемость
б	Стадия резистентности	2.	Стадия, характеризующаяся первоначальной реакцией на стрессор, которая включает в себя мобилизацию защитных сил организма и ощущение дискомфорта.
в	Стадия истощения	3.	Ресурсы организма исчерпаны, сопротивляемость снижена, повышается уязвимость к болезням, появляется истощение физических и психических сил.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в

Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание № 3

Установите правильную последовательность этапов при выполнении техники мышечной релаксации по Э. Джекобсону.

а	Расслабление мышц.
б	Повторение цикла напряжения и расслабления для каждой группы мышц.
в	Напряжение мышц.
г	Осознание ощущений напряжения и расслабления.

Запишите соответствующую последовательность букв, определяющих порядок проведения техники мышечной релаксации, слева направо

1	2	3	4

Задание № 4

Установите правильную последовательность стадий переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца)

а	избегание
б	массивный стресс
в	переход
г	колебание
д	интеграция

Запишите соответствующую последовательность букв, определяющих очередность стадий переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца) слева направо

1	2	3	4	5

Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных

Задание № 5

Прочитайте текст, укажите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Утверждение, которое наиболее точно отражает соотношение понятий "саморегуляция" и "деятельность".

- а) Саморегуляция является частью деятельности.
- б) Деятельность является частью саморегуляции.
- в) Саморегуляция и деятельность – это независимые процессы.
- г) Саморегуляция – это результат деятельности.

Ответ:

Обоснование выбора:

Задание № 6

Прочитайте текст, укажите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Метод, который относится к психофизической саморегуляции.

- а) Планирование времени.
- б) Ведение дневника самонаблюдений.
- в) Дыхательные упражнения.
- г) Анализ проблемной ситуации.

Ответ:

Обоснование выбора:

Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание или дополнить предложенное

Задание № 7

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Физиологическая основа саморегуляции основана на особенностях гуморальной регуляции и _____.

Ответ:

Задание № 8

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, направленных на достижение оптимизация психических и соматических функций организма – это _____.

Ответ:

Задания открытого типа с развернутым ответом

Задание № 9

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ на вопрос: наличие каких когнитивных искажений (негативных автоматических мыслей) можно предположить.

Студентка 3-го курса, Анна, готовится к важному экзамену по сложному предмету. Она усердно занималась последние несколько недель, но за день до экзамена начала испытывать сильное волнение. Ее беспокоят следующие мысли: "Я обязательно провалюсь, потому что материал слишком сложен; Все мои одногруппники умнее меня, у них точно получится лучше".

Анна чувствует учащенное сердцебиение, потливость, дрожь в руках и ей трудно сосредоточиться на повторении материала. Она замечает, что начинает избегать мыслей об экзамене, отвлекаясь на социальные сети и просмотр фильмов, что вызывает у нее еще большее чувство вины и тревоги.

Ответ:

Задание № 10

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ на вопрос: какие техники саморегуляции можно использовать в данном случае.

Студентка 3-го курса, Анна, готовится к важному экзамену по сложному предмету. Она усердно занималась последние несколько недель, но за день до экзамена начала испытывать сильное волнение. Ее беспокоят следующие мысли: "Я обязательно провалюсь, потому что материал слишком сложен; Все мои одногруппники умнее меня, у них точно получится лучше".

Анна чувствует учащенное сердцебиение, потливость, дрожь в руках и ей трудно сосредоточиться на повторении материала. Она замечает, что начинает избегать мыслей об экзамене, отвлекаясь на социальные сети и просмотр фильмов, что вызывает у нее еще большее чувство вины и тревоги.

Ответ:

Задания, позволяющие осуществлять оценку компетенции ПК-7, установленной рабочей программой дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции» ОПОП по специальности 37.05.01 Клиническая психология (Способность организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника с целью снижения риска последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний)

Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание № 11

Установите правильное соответствие метода профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса с его описанием. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Название этического принципа		Содержание этического принципа	
а	Мышечная релаксация по Джекобсону	1.	состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.
б	Медитация	2.	метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц для снятия физического и эмоционального напряжения.
в	Визуализация	3.	процесс создания визуальных образов, которые помогают расслабиться и изменить негативные мысли.
г	Дыхательные упражнения	4.	метод, направленный на снижение уровня стресса и напряжения путем управления дыханием.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г

Задание № 12

Для каждой стадии развития эмоционально-вегетативных кризов установите соответствующее описание.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Стадия		Описание	
а	Фаза субъективных переживаний.	1.	Проявление разнообразных психосоматических реакций, которые можно подразделить на вегетативные проявления тревоги и реакции соматической мускулатуры.
б	Фаза преобладания симпатического тонуса.	2.	Человек ещё не осознаёт тревогу, но его организм уже реагирует перестройкой метаболизма, в связи с чем осознаются физиологические ощущения, которые сопровождаются «внутренней напряжённостью».
в	смешанная фаза (повышения симпатического и парасимпатического тонуса);	3.	Возникает тревожное, депрессивное состояние, возможно появление невротического состояния.
г	фаза объективно регистрируемого преобладания парасимпатического тонуса;	4.	осознание самого факта тревоги
д	фаза истощения симпатического и парасимпатического тонусов	5.	Адаптационные резервы существенно уменьшаются, сопротивляемость организма снижается, следствием чего могут стать функциональные нарушения организма

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г	д

Задания закрытого типа на установление последовательности**Задание № 13**

Установите правильную последовательность развития адаптационного синдрома (стресса) согласно концепции Ганса Селье.

а	стадия истощения
б	стадия тревоги
в	стадия резистентности

Запишите соответствующую последовательность букв, определяющих правильную последовательность развития адаптационного синдрома (слева направо)

1	2	3

Задание № 14

Установите правильную последовательность развития эмоционально-вегетативных кризов по Т.А. Нелюбовой.

а	фаза объективно регистрируемого преобладания симпатического тонуса
б	Фаза субъективных переживаний
в	фаза объективно регистрируемого преобладания парасимпатического тонуса;
г	смешанная фаза (повышения симпатического и парасимпатического тонуса
д	фаза истощения симпатического и парасимпатического тонусов

Запишите соответствующую последовательность букв, определяющих развития эмоционально-вегетативных кризов (слева направо)

1	2	3	4	5

Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных

Задание № 15

Прочитайте текст, укажите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играет

- а) щитовидная железа;
- б) поджелудочная железа;
- в) мозговое вещество надпочечников;
- г) корковое вещество надпочечников.

Ответ:

Обоснование выбора:

Задание № 16

Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Наиболее эффективный метод профилактики выгорания для педагога, испытывающего хронический стресс:

- а) Увеличение рабочей нагрузки для повышения чувства значимости.
- б) Регулярные перерывы и техники релаксации в течение рабочего дня.
- в) Игнорирование симптомов стресса, чтобы не отвлекаться от работы.
- г) Прием стимулирующих препаратов для повышения работоспособности.

Ответ:

Обоснование выбора:

Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание или дополнить предложенное

Задание № 17

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

В основе психофизической саморегуляции лежит действие двух основных механизмов _____.

Ответ:

Задание № 18

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Классическая триада признаков стресса была описана Гансом Селье. В ответ на любое агрессивное воздействие внешней среды в протекании физиологических процессов происходит три типа характерных изменений: увеличение коры надпочечников, уменьшение тимуса и _____.

Ответ:

Задания открытого типа с развернутым ответом

Задание № 19

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ на следующие вопросы: наличие какого психологического диагноза можно предположить у данного пациента.

Пациентка 30-ти лет отработала 5 лет в Управлении социальной защиты, последнее время стала вести себя очень агрессивно, неуважительно относиться к своим клиентам и постепенно стала избегать своих сослуживцев. Проведя беседу с психологом, выяснилось, что пациентку стали мучить головные боли, чувствует сильную слабость, она стала более раздражительной, срывается на родных, и все это начало происходить после того, как на работе увеличилась нагрузка и стали несвоевременно выплачивать заработную плату.

Ответ:

Задание № 20

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ на вопрос: наличие какого расстройства можно предположить в данном случае:

На прием к психологу пришла женщина с жалобами на странное поведение мужа, расстроена, не понимает, что происходит с мужем. Такое поведение у мужа появилось после его возвращения из командировки, где он служил в армии по контракту. Поведение мужа следующее: безразличие к окружающим, подавленное состояние; муж агрессивен, вопросы решает силой, иногда бывают приступы ярости; тревожность, страх, странно ведет себя на улице, оглядывается, предполагает, что за ним следят; невинный звук, шорох или ситуация могут спровоцировать непонятное поведение - у него появляется страх, беспокойство, боль в глазах, муж говорит, что он оказывается в ситуации, которая была в прошлом, и испытывает эмоции, которые испытывал там и тогда, а окружающий мир отходит на второй план; появилась бессонница.

Ответ:

Ключи к заданиям по дисциплине «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции»

Задание № 1

Ответ:

а	б	в	г
2	1	3	4

Задание № 2

Ответ:

а	б	в
2	1	3

Задание № 3

Ответ:

1	2	3	4
в	а	б	г

Задание № 4

Ответ:

1	2	3	4	5
б	а	г	в	д

Задание №5

Ответ: а

Обоснование выбора: Саморегуляция является компонентом деятельности, обеспечивает ее планирование и коррекцию

Задание №6

Ответ: в

Обоснование выбора: Дыхательные упражнения воздействуют на физиологические процессы, которые, влияют на психическое состояние

Задание №7

Ответ: нервной регуляции

Задание № 8

Ответ: психофизическая саморегуляция

Задание № 9

Ответ: катастрофизация, персонализация, сверхобобщение

Задание № 10

Ответ: техника осознанного дыхания; прогрессивная мышечная релаксация (ПМР); когнитивная реструктуризация (работа с негативными автоматическими мыслями)

Задание № 11

Ответ:

а	б	в	г
2	1	3	4

Задание № 12

Ответ:

а	б	в	г	д
2	1	4	3	5

Задание № 13

Ответ:

1	2	3
б	в	а

Задание № 14

Ответ:

1	2	3	4	5
б	а	г	в	д

Задание №15

Ответ: в

Обоснование выбора: адреналин и норадреналин формируют ответную реакцию организма во время стресса и вырабатываются в мозговом веществе надпочечников

Задание №16

Ответ: б

Обоснование выбора: перерывы и релаксация помогают восстановиться и снизить уровень стресса

Задание №17

Ответ: рефлексов и слова

Задание № 18

Ответ: появление кровоизлияний

Задание № 19

Ответ: синдром эмоционального выгорания

Задание № 20

Ответ: посттравматическое стрессовое расстройство после пребывания в месте военных действий.

Справка**о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины****«Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции»**

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Кабинет №57	Наличие видеопроектора
2.	Кабинет №502	Наличие видеопроектора
3.	Кабинет №530	Наличие видеопроектора

**Лист регистрации изменений и дополнений на _____ учебный год
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)**

(название дисциплины, модуля, практики)

для обучающихся _____ курса,

специальность: _____

(название специальности)

форма обучения: очная/заочная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на заседании кафедры «___» _____ 202__ г. (протокол № ___)

Зав. кафедрой _____ (ФИО)

подпись

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий
1.				
2.				
3.				