



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учрежде-  
ния высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры  
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ



Директор по работе с филиалами  
ФГОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.А. Евдокимов

июня 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Специальность 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения

Форма обучения очная

Квалификация (степень) выпускника специалист

Краснодар 2019

Рабочая программа дисциплины Основы саморегуляции составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения разработанного Министерством образования и науки РФ, утвержденного приказом № 1611 от 19 декабря 2016 г. и зарегистрированной в Минюсте РФ 11 января 2017 г. № 45175.

Программу составил:

М.А. Лукьяненко, канд. психол. наук, доцент



Рабочая программа дисциплины Основы саморегуляции утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол от «04» июня 2019 г. № 10

Заведующий кафедрой

Лукьяненко М.А.



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол от «04» июня 2019 г. № 10

Заведующий кафедрой

Лукьяненко М.А.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол № 3 от «11» июня 2019 г.

Председатель УМС филиала

Поздняков С.А.



Рецензенты:

Кириллова Татьяна Яковлевна ,  
директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца  
А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна ,  
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова  
г. Славянска-на-Кубани



## Оглавление

|                                                                                                                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цели и задачи изучения дисциплины.....                                                                                                                                                                     | 5  |
| 1.1 Цель освоения дисциплины.....                                                                                                                                                                            | 5  |
| 1.2 Задачи дисциплины.....                                                                                                                                                                                   | 5  |
| 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                                                                                                                              | 5  |
| 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....                                                                | 6  |
| 2. Структура и содержание дисциплины .....                                                                                                                                                                   | 7  |
| 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ .....                                                                                                                                               | 7  |
| 2.2 Структура дисциплины.....                                                                                                                                                                                | 8  |
| 2.3 Содержание разделов дисциплины .....                                                                                                                                                                     | 9  |
| 2.3.1 Занятия лекционного типа.....                                                                                                                                                                          | 9  |
| 2.3.2 Занятия семинарского типа .....                                                                                                                                                                        | 10 |
| 2.3.3 Лабораторные занятия .....                                                                                                                                                                             | 13 |
| 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ.....                                                                                                                                                                 | 13 |
| 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....                                                                                                      | 13 |
| 3. Образовательные технологии. ....                                                                                                                                                                          | 14 |
| 3.1 Образовательные технологии при проведении лекций .....                                                                                                                                                   | 15 |
| 3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий .....                                                                                                                                     | 15 |
| 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации... 16                                                                                                                    |    |
| 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля .....                                                                                                                                            | 16 |
| 4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса.....                                                                                                                                                              | 17 |
| 4.1.2 Примерные вопросы для письменного опроса.....                                                                                                                                                          | 17 |
| 4.1.3 Примерные темы рефератов.....                                                                                                                                                                          | 18 |
| 4.1.4 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации .....                                                                                                                                      | 18 |
| 4.1.5 Примерные практические задачи и кейсы .....                                                                                                                                                            | 19 |
| 4.1.6 Примерные задания для самостоятельной работы студентов .....                                                                                                                                           | 21 |
| 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....                                                                                                                                     | 23 |
| 4.2.1 Вопросы к зачету.....                                                                                                                                                                                  | 23 |
| 4.2.2 Задачи к зачету .....                                                                                                                                                                                  | 24 |
| 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....                                                                                                           | 27 |
| 5.1 Основная литература: .....                                                                                                                                                                               | 27 |
| 5.2 Дополнительная литература:.....                                                                                                                                                                          | 27 |
| 5.3. Периодические издания:.....                                                                                                                                                                             | 28 |
| 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимых для освоения дисциплины ..... | 28 |
| 7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....                                                                                                                                           | 31 |

|                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям .....                                            | 31 |
| 7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям .....                                          | 31 |
| 7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе .....                                         | 31 |
| 7.4 Методические рекомендации для получения консультации .....                                                      | 32 |
| 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине ..... | 32 |
| 8.1 Перечень информационных технологий.....                                                                         | 32 |
| 8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.....                                               | 32 |
| 9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....        | 32 |

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Основы саморегуляции» является формирование компетенций ОК-6 (способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния); ПК-5 (способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области основ саморегуляции.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Основы саморегуляции» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ОК-6 (способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния); ПК-5 (способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Раскрыть методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.
2. Сформировать навыки психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях.
3. Показать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни.
4. Обучение технологиям, ориентированным на формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей.
5. Формирование знаний о особенностях регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.
6. Использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.
7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Основы саморегуляции» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Для освоения дисциплины «Основы саморегуляции» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Профилактика зависимости», «Теория обучения и педагогические технологии», «Психология развития и возрастная психология», «Специальная психология», «Общая психология».

Дисциплина «Основы саморегуляции» является одной из дисциплин вариативной части и аккумулирует в себе все полученные студентами знания по предыдущим дисциплинам и является необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве профессионала.

Дисциплина «Основы саморегуляции» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таких как «Психология семьи», «Специальная подготовка», «Клиническая психология» и других.

#### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общекультурных (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК-6 (способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния);

ПК-5 (способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей).

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                                                                                                | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                                                                                                                                                                                      | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.     | ОК-6               | способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния | <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности возникновения и становления психологии здоровья как научной теории и социальной практики.</li> <li>- особенности развития психических процессов у здорового человека.</li> <li>- методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно пользоваться научной терминологией, основным понятийным аппаратом.</li> <li>- проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях</li> <li>- применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой знаний о закономерностях психического самоуправления.</li> <li>- системой знаний о механизмах, факторах и закономерностях психического здоровья.</li> <li>- методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</li> </ul> |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2      | ПК-5               | способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать структуру личности на разных возрастных этапах.</li> <li>- педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков.</li> <li>- технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства</li> <li>- применять на практике технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие</li> <li>- формировать установки в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности</li> <li>- педагогическими и психологическими технологиями, ориентированными на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие</li> <li>- установками в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей</li> </ul> |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице  
(для студентов ОФО).

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры (часы) |
|--------------------|-------------|-----------------|
|                    |             | 5               |

|                                                                                                                                             |                               |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                                                                                      |                               |           |           |
| <b>Аудиторная работа (всего):</b>                                                                                                           |                               | <b>48</b> | <b>48</b> |
| Занятия лекционного типа                                                                                                                    |                               | 20        | 20        |
| Занятия семинарского типа (практические занятия)                                                                                            |                               | 28        | 28        |
| Лабораторные занятия                                                                                                                        |                               | -         | -         |
| <b>Иная контактная работа</b>                                                                                                               |                               |           |           |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                                                                                                       |                               | 4         | 4         |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                                                                                              |                               | 0,2       | 0,2       |
| <b>Самостоятельная работа в том числе:</b>                                                                                                  |                               |           |           |
| Курсовая работа                                                                                                                             |                               | -         | -         |
| Проработка учебного (теоретического) материала                                                                                              |                               | 16,8      | 16,8      |
| Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, решение кейс-заданий, практическая работа) |                               | 13        | 13        |
| Реферат                                                                                                                                     |                               | 13        | 13        |
| Подготовка к текущему контролю                                                                                                              |                               | 13        | 13        |
| <b>Контроль:</b>                                                                                                                            |                               |           |           |
| Подготовка к экзамену                                                                                                                       |                               | -         | -         |
| Общая трудоемкость                                                                                                                          | час.                          | 108       | 108       |
|                                                                                                                                             | в том числе контактная работа | 52,2      | 52,2      |
|                                                                                                                                             | зач. ед.                      | 3         | 3         |

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре (очная форма)

| № | Наименование темы (раздела)                                                      | Всего | Количество часов  |    |    |                      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|----|----|----------------------|
|   |                                                                                  |       | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|   |                                                                                  |       | ЛК                | ПЗ | ЛР | СР                   |
| 1 | 2                                                                                | 3     | 4                 | 5  | 6  | 7                    |
| 1 | Психология здоровья - новая отрасль человекознания                               | 8     | 2                 | 2  |    | 4                    |
| 2 | Сущность психического здоровья человека                                          | 6     |                   | 2  |    | 4                    |
| 3 | Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья | 6     |                   | 2  |    | 4                    |
| 4 | Принцип самосовершенствования в философии востока                                | 8     | 2                 | 2  |    | 4                    |
| 5 | Информационно-энергетический уровень саморегуляции.                              | 8     | 2                 | 2  |    | 4                    |
| 6 | Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.                                      | 6     | 2                 |    |    | 4                    |
| 7 | Мотивационный уровень саморегуляции.                                             | 6     |                   | 2  |    | 4                    |
| 8 | Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования                   | 6     | 2                 |    |    | 4                    |

|    |                                                                                     |     |           |           |  |             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|-----------|--|-------------|
| 9  | Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью                     | 10  | 2         | 4         |  | 4           |
| 10 | Состояния, связанные с пониженной психической активностью.                          | 10  | 2         | 4         |  | 4           |
| 11 | Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации | 8   | 2         | 2         |  | 4           |
| 12 | Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости                                | 5,8 |           | 2         |  | 3,8         |
| 13 | Психотехнология формирования позитивного мышления.                                  | 10  | 4         | 2         |  | 4           |
| 14 | Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой           | 6   |           | 2         |  | 4           |
|    | <b>Итого по дисциплине:</b>                                                         |     | <b>20</b> | <b>28</b> |  | <b>55,8</b> |

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа .

## 2.3 Содержание разделов дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

| №  | Наименование темы                                              | Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Форма текущего контроля |
|----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1  | 2                                                              | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                       |
| 1. | Психология здоровья - новая отрасль человекознания             | Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.                                                                                                                                                                                          | У                       |
| 2. | Принцип самосовершенствования в философии востока              | Гипотеза о возникновении саморегуляции. Этапы развития саморегуляции в филогенезе. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах. Принцип самосовершенствования в философии Востока. Античная философия об активности психики. Психология активности в освещении русских авторов и в западноевропейской философии. | У                       |
| 3. | Информационно-энергетический уровень саморегуляции.            | Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции.                                                                                                                                                                    | У                       |
| 4. | Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.                    | Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение                                                                                                                                                                          | У                       |
| 5. | Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования | Разновидности и характерные признаки бодрствования. Особенности высокого и низкого уровня бодрствования. Сон как специфическое состояние мозга. Основные компоненты бодрствования. Функциональная структура трудных состояний.                                                                                                   | Т, У                    |

|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                            |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 6. | Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью                     | Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний. Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов. Доминантные состояния. Фрустрация. Тревога. | У |
| 7. | Состояния, связанные с пониженной психической активностью.                          | Причина возникновения монотонии. Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества. Ночная психика. Скука. Астения. «Болезненная праздность».                   | У |
| 8. | Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации | Основные формы предневротических состояний. Фобии как особые тревожные состояния. Навязчивые мысли. Навязчивые действия. Кризис мотивации. Кризис середины жизни.          | У |
| 9. | Психотехнология формирования позитивного мышления.                                  | Особенности устройства и функционирования психики человека. Характеристика чувств возникающих в общении. Формирование умения быть «режиссером собственной жизни».          | У |

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

| № | Наименование темы                                                                | Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Форма текущего контроля |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1 | 2                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                       |
| 1 | Психология здоровья - новая отрасль человекознания                               | <b>Занятие 1. Психология здоровья - новая отрасль человекознания</b><br>Понятие «саморегуляция» в психологической науке. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.<br>Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.<br>Критерии психического и социального здоровья.<br>Психическая саморегуляция                                                                                 | Т, ПР                   |
| 2 | Сущность психического здоровья человека                                          | <b>Занятие 2. Сущность психического здоровья человека</b><br>Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт». Основные причины эмоционального дискомфорта.<br>Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний.<br>Установки, разрушающие гармонию настроения.<br>Депрессия как источник ценного опыта переживаний.<br>Возрастные особенности проявления депрессии.<br>Депрессия как возможная причина самоубийства. | Т, ПР                   |
| 3 | Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья | <b>Занятие 3. Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья</b><br>Роль управления в системной теории.<br>Регулирование как важнейший аспект системы управления.                                                                                                                                                                                                                               | Т, ПР                   |

|   |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
|---|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |                                                     | <p>Соотношение понятий «управление» и «регулирование».</p> <p>Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления.</p> <p>Особенности процессов саморегуляции.</p> <p>Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления.</p> <p>Роль самоконтроля в нравственном развитии личности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 4 | Принцип самосовершенствования в философии востока   | <p><b>Занятие 4. Принцип самосовершенствования в философии востока</b></p> <p>Гипотеза о возникновении саморегуляции.</p> <p>Практика саморегуляции в религиозных и философских системах.</p> <p>Направления в развитии школ по саморегуляции.</p> <p>Принцип самосовершенствования в философии востока. Античная философия об активности психики.</p> <p>Саморегуляция состояний.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Т, ПР |
| 5 | Информационно-энергетический уровень саморегуляции. | <p><b>Занятие 5. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.</b></p> <p>Информационно-энергетический уровень саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реакция «отреагирования»,</li> <li>- катарсис как разновидность психологической саморегуляции,</li> <li>- ритуальные действия и их роль в саморегуляции.</li> </ul> <p>Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоисповедь как разновидность саморегуляции,</li> <li>- самоубеждение как специфический вид саморегуляции,</li> <li>- самовнушение как особый вид саморегуляции,</li> <li>- самоподкрепление и его роль в саморегуляции.</li> </ul> <p>Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы индивидуально-личностной самореализации,</li> <li>- особенность самосовершенствования человека и его «мистического сознания».</li> </ul> | Р, ПР |
| 6 | Мотивационный уровень саморегуляции.                | <p><b>Занятие 6. Мотивационный уровень саморегуляции.</b></p> <p>Роль мотивации в объяснении поведения человека.</p> <p>Методы непосредственной мотивационной самореализации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка,</li> <li>- самогипноз,</li> <li>- библиотерапия,</li> </ul> <p>Методы опосредственной мотивационной самореализации.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | П, ПР |

|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |                                                                                     | <p>- медитация,<br/>- метод «второго рождения».<br/>Мышечная релаксация.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |
| 7  | Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью                     | <p><b>Занятие 7. Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью</b><br/>Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний.<br/>Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов.</p> <p><b>Занятие 8. Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью</b><br/>Доминантные состояния.<br/>Фрустрация.<br/>Тревога.</p> | Т, ПР |
| 8  | Состояния, связанные с пониженной психической активностью.                          | <p><b>Занятие 9. Состояния, связанные с пониженной психической активностью.</b><br/>Причина возникновения монотонии.<br/>Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества.</p> <p><b>Занятие 10. Состояния, связанные с пониженной психической активностью.</b><br/>Ночная психика.<br/>Скука.<br/>Астения.<br/>«Болезненная праздность».</p>                        | П, ПР |
| 9  | Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации | <p><b>Занятие 11. Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации</b><br/>Основные формы предневротических состояний<br/>Фобии<br/>Навязчивые мысли<br/>Навязчивые действия<br/>Нарушения в сфере личностной мотивации</p>                                                                                                                   | Т, ПР |
| 10 | Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости                                | <p><b>Занятие 12. Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости</b><br/>Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения.<br/>Технология вхождения в трансовое состояние.<br/>Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.<br/>Психотехнология обретения душевного равновесия.</p>                                                          | У, ПР |
| 11 | Психотехнология формирования позитивного мышления.                                  | <p><b>Занятие 13. Психотехнология формирования позитивного мышления</b><br/>Особенности устройства и функционирования</p>                                                                                                                                                                                                                                                        | Т, ПР |

|    |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |                                                                           | психики человека.<br>Характеристика чувств возникающих в общении<br>Формирование умения быть «режиссером собственной жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |
| 12 | Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой | <b>Занятие 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой</b><br>Совершенствование коммуникативных способностей.<br>- эффект первого впечатления;<br>- овладение приемами профессионального слушания;<br>- учет особенностей невербального общения;<br>- совершенствование собственной речи.<br>Механизм преодоления стрессовых ситуаций.<br>Технология выработки эмоциональной устойчивости. | Т, ПР |

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос, Т – тестирование, Р – реферат, ПР – практическая работа.

### 2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

| № | Вид СР                             | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 | Подготовка к практическому занятию | Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078</a> |
| 2 | Подготовка к письменному опросу    | Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. -                                                                                                                                                                                                                                                               |

|   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                             | URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3 | Подготовка к устному опросу | Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078</a> |
| 4 | Подготовка реферата         | Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078</a> |
| 5 | Выполнение кейс-задания     | Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548</a>                                                                                                                              |

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3. Образовательные технологии.**

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

### 3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

| №                                   | Тема                                                                                | Виды применяемых образовательных технологий     | Кол. час |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|
| 1                                   | 2                                                                                   | 3                                               | 4        |
| 1                                   | Психология здоровья - новая отрасль человекознания                                  | Аудиовизуальная технология, проблемное обучение | 2        |
| 2                                   | Принцип самосовершенствования в философии востока                                   | Технология концентрированного обучения          | 2        |
| 3                                   | Информационно-энергетический уровень саморегуляции.                                 | Аудиовизуальная технология, проблемное обучение | 2        |
| 4                                   | Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.                                         | Дискуссия                                       | 2        |
| 5                                   | Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования                      | Интерактивная лекция                            | 2*       |
| 6                                   | Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью                     | Технология концентрированного обучения          | 2        |
| 7                                   | Состояния, связанные с пониженной психической активностью.                          | Интерактивная лекция                            | 2*       |
| 8                                   | Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации | Личностно-ориентированная технология обучения   | 2        |
| 9                                   | Психотехнология формирования позитивного мышления.                                  | Аудиовизуальная технология, проблемное обучение | 4        |
| Итого по курсу                      |                                                                                     |                                                 | 20       |
| в том числе интерактивное обучение* |                                                                                     |                                                 | 4*       |

### 3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

| № | Тема                                               | Виды применяемых образовательных технологий | Кол. час |
|---|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|
| 1 | 2                                                  | 3                                           | 4        |
| 1 | Психология здоровья - новая отрасль человекознания | Работа в малых группах, проблемное обучение | 2        |

|                                     |                                                                                     |                                                        |     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|
| 2                                   | Сущность психического здоровья человека                                             | Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением | 2   |
| 3                                   | Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья    | Семинар в форме круглого стола                         | 2*  |
| 4                                   | Принцип самосовершенствования в философии востока                                   | Работа в малых группах, проблемное обучение            | 2   |
| 5                                   | Информационно-энергетический уровень саморегуляции.                                 | Анализ конкретных ситуаций (кейс-метод)                | 2*  |
| 6                                   | Мотивационный уровень саморегуляции.                                                | Работа в малых группах, проблемное обучение            | 2   |
| 7                                   | Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью                     | Обсуждение в группах                                   | 4   |
| 8                                   | Состояния, связанные с пониженной психической активностью.                          | Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами     | 4   |
| 9                                   | Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации | Просмотр и обсуждение видеofilмов                      | 2*  |
| 10                                  | Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости                                | Дискуссия                                              | 2   |
| 11                                  | Психотехнология формирования позитивного мышления.                                  | Семинар в форме круглого стола                         | 2*  |
| 12                                  | Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой           | Метод «Мозговой штурм»                                 | 2*  |
| Итого по курсу                      |                                                                                     |                                                        | 28  |
| в том числе интерактивное обучение* |                                                                                     |                                                        | 10* |

#### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

###### **Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов**

| № | Наименование темы                                                                | Виды оцениваемых работ                                             | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | 2                                                                                | 3                                                                  | 4                          |
| 1 | Психология здоровья - новая отрасль человекознания                               | Устный опрос<br>Разбор практических задач и кейсов                 | 3<br>3                     |
| 2 | Сущность психического здоровья человека                                          | Практическая работа<br>Устный опрос<br>Активная работа на занятиях | 3<br>2<br>1                |
| 3 | Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья | Практическая работа<br>Устный опрос<br>Активная работа на занятиях | 3<br>2<br>1                |
| 4 | Принцип самосовершенствования в философии востока                                | Практическая работа<br>Устный опрос                                | 3<br>2                     |
| 5 | Информационно-энергетический уровень саморегуляции                               | Практическая работа<br>Реферат                                     | 3<br>4                     |

|       |                                                                                     |                                                                    |             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|
|       | гуляции.                                                                            |                                                                    |             |
| 6     | Мотивационный уровень саморегуляции.                                                | Практическая работа<br>Устный опрос<br>Активная работа на занятиях | 3<br>2<br>1 |
| 7     | Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью                     | Письменный опрос<br>Разбор практических задач и кейсов             | 3<br>3      |
| 8     | Состояния, связанные с пониженной психической активностью.                          | Практическая работа<br>Устный опрос<br>Активная работа на занятиях | 3<br>2<br>1 |
| 9     | Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации | Практическая работа<br>Устный опрос                                | 3<br>2      |
| 10    | Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости                                | Письменный опрос<br>Разбор практических задач и кейсов             | 3<br>3      |
| 11    | Психотехнология формирования позитивного мышления.                                  | Практическая работа                                                | 2           |
| 12    | Искусство преодоления стресса.<br>Психотехнология успешного управления собой        | Практическая работа<br>Устный опрос                                | 2<br>2      |
| 13    |                                                                                     | Компьютерное тестирование<br>(внутрисеместровая аттестация)        | 40          |
| ВСЕГО |                                                                                     |                                                                    | 100         |

#### **4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса**

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
2. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Психическая саморегуляция
5. Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт». Основные причины эмоционального дискомфорта.
6. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний.
7. Установки, разрушающие гармонию настроения.
8. Депрессия как источник ценного опыта переживаний.
9. Возрастные особенности проявления депрессии.
10. Депрессия как возможная причина самоубийства.

#### **4.1.2 Примерные вопросы для письменного опроса**

##### ***Вариант 1***

Опишите характерные признаки проявления депрессии  
Основные цели психологии здоровья. Сущность и 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

### **4.1.3 Примерные темы рефератов**

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование АТ.
7. История и современное применение медитации.
8. Роль саморегуляции в поддержании здоровья.
9. Психотехнологии успешного управления собой.
10. Самопрограммирование личности.

### **4.1.4 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации**

Внимательно прочитайте вопрос и выберите правильный ответ.

1. Психика человека условно состоит из следующих компонентов:
  - а) эмоций, чувств, переживаний;
  - б) темперамента, характера, воли;
  - в) подсознания, сознания, моторики;
2. В подсознание человека могут проникать:
  - а) только позитивные мыслительные импульсы;
  - б) только негативные мысли-индикаторы;
  - в) как позитивные, так и негативные мыслительные импульсы
3. Какие мысли-индикаторы способны свободнее проникать в подсознание человека?
  - а) связанные с эмоциями и переживаниями;
  - б) произвольные;
  - в) нейтрально-чувственные.
4. «Язык» подсознания - это в большей степени:
  - а) «язык» эмоций и переживаний;
  - б) «язык» интроспекции;
  - в) «язык» фрустрации.
5. Если мы не даем работу своему подсознанию, то оно:
  - а) будет «бездельничать»;
  - б) прекращает функционировать;
  - в) будет «работать» на материале, попадающем в подсознание без нашего ведома и участия.
6. Управление своими эмоциями обычно предусматривает:
  - а) переживание их;
  - б) познание их;

- в) подчинение им.
7. Обида - это:
- а) чувство, возникающее при столкновении человека с явлениями, на которые он не может повлиять;
  - б) чувство, возникающее при столкновении собственной модели поведения с реальным поведением другого, значимого человека.
8. Структурно чувство обиды включает следующие элементы:
- а) - мое эмоциональное состояние;  
- раздражение оппонента;  
- мои переживания, связанные с раздражением;
  - б) - отсутствие внимания по отношению ко мне;  
- мое желание ответить тем же;  
- возникающее состояние вины;
  - в) - мои ожидания на поведение другого;  
- реальное поведение другого;  
- моя эмоциональная реакция, порождаемая противоречием между первым и вторым.
9. Познание природы приводит к ее:
- а) усилению;
  - б) управлению;
  - в) ослаблению.
10. «Человек воли» обычно выполняет то, что ему:
- а) нравится;
  - б) хочется, а не нужно;
  - в) нужно, а не хочется.
11. Действия человека, основанные на знании, обычно:
- а) более результативны;
  - б) менее результативны;
  - в) не влияют на эффективность результата.
12. Усиление над собой с целью угашения привычек должно быть:
- а) максимальным (на грани неудовольствия);
  - б) оптимальным (на грани приятного);
  - в) минимальным (на грани безразличия).
13. Любая привычка преодолевается более эффективно:
- а) насилием над собой («я должен», «я обязан»);
  - б) ненасилием над собой («я это хочу», мне это интересно»);
  - в) сверхусилием над собой («я это должен сделать во что бы это ни стало»).
14. «Брать пример с солнечных часов» означает:
- а) вести счет в жизни всем переживаниям и страданиям, которые испытывает человек;
  - б) вести счет «светлым», радостным дням собственной жизни;
  - в) вести счет «светлым» и «темным» дням собственной жизни.
15. Мудрый человек - это, скорее, тот, кто умеет:
- а) управлять объективной реальностью;
  - б) управлять своей реакцией на объективную реальность
  - в) оба утверждения верны.

#### **4.1.5 Примерные практические задачи и кейсы**

##### **Ситуация 1.**

Летом дети встречаются своих родителей на площадке. До прихода родителей дети играют в «Догонялки». Олег и Вика, во время бега сталкиваются, налетают друг на друга. Вика с плачем подходит к воспитателю и говорит, что Олег ее стукнул.

### **Вариант 1.**

Объяснять правила игры до ее начала. Обговаривать с детьми правила безопасности. Бегущие дети должны смотреть вперед и уворачиваться от других детей, чтобы избежать столкновения.

### **Вариант 2.**

Если столкновение произошло, не надо сваливать вину на другого. Виноваты оба, т.к. не смотрели вперед. Остановить игру, успокоить детей.

### **Вариант 3.**

Обратиться за помощью к другим играющим детям, чтобы выяснить, как все произошло. Успокоить и пожалеть детей, ещё раз напомнить правила безопасности во время бега.

### **Ситуация 2.**

Света (6 лет) посещает подготовительную группу детского сада. Она умеет читать, писать, любит танцевать, петь, декламировать. Мама ею гордится, а Света – сама собой.

Как-то, идя домой вместе с мамой, девочка сказала: «Завтра в садик не пойду! Мне дают задания трудней, чем другим, чтобы я не знала, как ответить».

Как отреагировать маме?

### **Ситуация 3.**

Ребенок обладает очень хорошей памятью, поэтому легко запоминает информацию, тексты, песни. При проведении праздников исполняя свою роль, суфлирует роли других персонажей, чем мешает другим детям проявить себя, нарушает ход праздника.

### **Ситуация 4.**

Родители часто умиляются замысловатости детской речи, называя своих детей вундеркиндами.

Когда мама говорит Диме: «Не удирай так далеко!» - Дима отвечает: «Не беспокойся, мама, я удеру и придеру!» С чем связано подобное явление?

### **Ситуация 5.**

В общении со своими детьми родители часто сравнивают их с другими детьми. Нинина мама, довольная поведением дочери, часто говорит: «Ты у меня все умеешь, ты лучше всех», «Ты у меня — самая красивая».

А вот мама Тани, желая, чтобы ее дочь была организованнее и развивалась лучше, говорит: «Все дети, как дети, только ты у меня ненормальная», «Посмотри, какая умница Катя. Все у нее получается, а у тебя...»

Обе мамы желают добра своим детям, но кто из них добьется лучшего результата в воспитании? Есть ли зависимость направления «проектирования» поведения детей от особенностей личности самих мам?

### **Ситуация 6.**

Нередко мы слышим, как разные мамы, общаясь со своими детьми, по-разному оценивают их возможности. Одни говорят: «Ты умеешь делать то, что я не умею! Ты говоришь правильно, молодец!»

А другие матери говорят: «Ты маленький еще, слушай, что взрослые говорят! Да что ты понимаешь, вот научится, тогда поймешь!»

В чем принципиальное различие в общении со своими детьми разных матерей?

### **Ситуация 7.**

«Мой сын Миша (7 лет), - пишет мама, - почти совершенство. Но в своей группе на людях всегда молчит. Я старалась его оправдать какими-то причинами: устал, торопится домой и

т.д. Когда же он дома — все в порядке. А на людях — замыкается. Посоветуйте, что делать?»  
Дайте совет маме.

#### **Ситуация 8.**

Девочка, 6 лет. С трех лет посещает хореографический кружок, с 5-ти — вокальную и театральную студии. Очень часто выступает на сцене, участвует в разных конкурсах. Перед очередным выступлением во время игры пытается руководить своими сверстницами: «Я лучше вас знаю, я на сцене уже много раз выступала, а вы нет. Поэтому я буду играть роль лисы». Девочки пытаются ей не подчиниться и идут за помощью к воспитательнице.

#### **Ваши действия.**

#### **Ситуация 9.**

Мальчик, 7 лет.

С раннего детства проявляет интерес к лепке, рисованию, конструированию. Хорошо рисует, лепит, создает необычные конструкции, фантазирует. На предложение воспитателя отдать ребенка в художественную студию родители ответили отказом, решив, что мальчик должен заниматься спортом. В детском саду он ни с кем не дружит, часто конфликтует с детьми, если ему мешают рисовать или строить, если кто-то из детей хочет присоединиться к его игре, чаще всего он не пускает. Очень замкнут, медлителен, его трудно отвлечь от любимого занятия, «ребенок в себе».

#### **Ваши действия.**

#### **Ситуация 10.**

Мальчик Саша, оставшись еще на один год в детском саду в другой группе, скучает по своим воспитателям, к которым ходил четыре года. Саша часто приходит в гости в свою бывшую группу: общается с воспитателями, играет с малышами, учит создавать постройки из конструктора и т.д. Воспитатели всегда принимают ребенка, маме Саши тоже нравятся эти посещения — с воспитателями у нее хорошие, доверительные отношения. Однажды, забирая ребенка из детского сада. Ольга Петровна (мама) обнаружила у него чужую маленькую машинку. Как быть?

#### **Ситуация 11.**

Дети средней группы собираются вечером на прогулку. У Ромы и Лизы шкафчики для одежды расположены рядом, дети ссорятся, мешают друг другу. Чтобы разрешить ситуацию, воспитатель отодвигает скамейку, чтобы детям было удобнее, но дети продолжают спорить и мешать друг другу. **Ваши действия.**

#### **Ситуация 12.**

Летом дети встречают своих родителей на площадке. До прихода родителей дети играют в «Догонялки». Олег и Вика, во время бега сталкиваются, налетают друг на друга. Вика с плачем подходит к воспитателю и говорит, что Олег ее стукнул. **Ваши действия.**

### **4.1.6 Примерные задания для самостоятельной работы студентов**

*Задание 1.* Ответьте на вопросы и обоснуйте свой ответ.

- Чем занимается психология здоровья? К каким наукам Вы склонны отнести психологию здоровья — к гуманитарным или в естественным?
- Что такое иные состояния сознания, чем они характеризуются?
- Можно ли сказать, что во сне восприимчивость отсутствует?
- Можно ли сказать, что для различных людей и для людей различного возраста ритмы сна-бодрствования примерно одинаковы?

- Можно ли сказать, что все люди одинаково реагируют на депривацию сна? Чем вызывается соннодепривационный психоз? Что характерно для этого состояния?
- Что такое реактивная задержка? Когда она возникает и как ее преодолеть?
- Какие фазы сна Вы знаете? Чем моделируется их продолжительность? Какие расстройства сна Вам известны? В каких фазах они реализуются?
- Как бы Вы охарактеризовали состояние гипноза?
- Можно ли сказать, что стресс всегда вреден? В каких случаях возникают стрессы? Каким они бывают, что характерно для этого состояния, какие способы борьбы со стрессом Вы знаете?
- Можно ли сказать, что конфликт всегда негативен? Какие типы конфликтов Вы знаете? Каковы основные стратегии конфликтного поведения? Перечислите основные механизмы психологической защиты.
- Какие основные классы психоделических веществ Вы знаете? Чем характерны иные состояния сознания, вызванные различными видами психоделиков?
- Связаны ли, на Ваш взгляд, иные состояния сознания с творчеством и как?

*Задание 2.* Прокомментируйте отрывки. Что вам известно о состоянии сна?

1. Как мы уже увидели, научные теории сновидений не рассматривают проблемы толкования последних, ибо сновидение не является для них вообще душевным актом, а лишь соматическим процессом. Иначе обстоит дело почти всегда с воззрениями на сновидение у широкой публики. Последняя считает своим правом быть непоследовательной и, хотя и признает, что сновидение непонятно и абсурдно, однако не может решиться отрицать какое бы то ни было значение за сновидениями. Руководимая неясным предчувствием, она все же предполагает, что сновидение имеет определенный смысл, быть может, и скрытый, и заменяющий собою другой мыслительный процесс и что речь идет лишь о необходимости правильно раскрыть эту замену, чтобы понять скрытое значение сновидения. (Зигмунд Фрейд)

2. Встречаются сообщения о еще более любопытном типе сна, который Ван Иден назвал люцидным. Подобные сны обладают необычным качеством: спящий будто «пробуждается» от обычного сна и внезапно ощущает себя в состоянии нормального бодрствующего сознания, при этом он знает, что лежит в постели и спит, но мир сна в котором он находится, совершенно реален. С какой конкретно фазой сна связать люцидный сон – неизвестно. Существуют редкие ссылки на способы обучения и достижения подобного типа сна – например, при помощи йоги сна. (Чарльз Тарт)

*Задание 3.* Прокомментируйте приведенные отрывки. Какова современная точка зрения на гипноз?

Сергей Рахманинов, талантливый русский композитор, пианист и дирижер, в возрасте 21 года впал в глубокую депрессию, после того как публика плохо приняла его первый фортепьянный концерт. И никакой успех впоследствии в качестве пианиста или дирижера не мог восстановить бодрости его духа. Его друзья настояли на посещении им специалиста в области гипнотического лечения. Рахманинов продолжал лечение в течение трех месяцев и использование гипноза дало значительный эффект. (Стенли Кrippнер)

После наведения гипнотического транса экспериментатор внушил профессору математики, что тот сумеет решить несколько задач с большей точностью и скоростью, чем обычно. Испытуемый за 20 минут выполнил задание, на которое в обычной ситуации ему потребовалось бы около 2 часов. После эксперимента математик сообщил, что с удовольствием выполнял вычисления и чувствовал как при расчетах использовал свой бессознательный ум гораздо активнее, чем обычно. (Чарльз Тарт)

*Задание 4.* Заполните пропуски в утверждениях:

- Положительный стресс называется .....

- Отрицательный стресс называется .....
- Выделяют следующие три категории признаков стресса.....
- В качестве борьбы со стрессом применяют две основные стратегии .....
- Выделяют два основных источника стресса .....
- Фрустрацию, по источнику ее возникновения, делят на две категории .....
- В качестве реакции на фрустрацию чаще всего называют агрессию и .....
- Конфликт, в котором сталкиваются две положительные альтернативы, это.....
- Конфликт, в котором сталкиваются две отрицательные альтернативы, это.....
- Конфликт, характерный амбивалентностью чувств, это.....
- В жизни чаще всего встречаются ..... конфликты.
- При столкновении с угрожающей с точки зрения психики ситуацией, человек реализует стереотипные стратегии поведения, которые называются механизмами .....
- Если в жизни человека много стрессовых факторов, то увеличивается вероятность возникновения ..... заболеваний.
- Серия реакций организма на продолжительный стресс называется .....
- Циркадные ритмы это ритмы чередования .....

## 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов.

При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования (контрольного опроса), выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов (домашних заданий, докладов, рефератов, т. п.).

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Затем рейтинговые баллы студента по текущей аттестации, включая внутрисеместровую аттестацию переводятся в традиционную четырехбалльную систему.

Студент, набравший по итогам текущего контроля:

- от 0 до 49 баллов получает по дисциплине оценку «неудовлетворительно»,
- от 50 до 69 баллов получает по дисциплине оценку «удовлетворительно»,
- от 70 до 84 баллов получает по дисциплине оценку «хорошо»,
- от 85 баллов и более, получает по дисциплине оценку «отлично».

### 4.2.1 Вопросы к зачету

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке.

2. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
3. Основные цели психологии здоровья
4. Сущность и основные признаки здоровья человека
5. Понятие и виды психической саморегуляции
6. Критерии психического и социального здоровья
7. Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт».
8. Основные причины эмоционального дискомфорта
9. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний
10. Установки, разрушающие гармонию настроения
11. Депрессия как источник ценного опыта переживаний
12. Возрастные особенности проявления депрессии
13. Депрессия как возможная причина самоубийства
14. Роль управления в системной теории
15. Регулирование как важнейший аспект системы управления
16. Соотношение понятий «управление» и «регулирование».
17. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления
18. Особенности процессов саморегуляции
19. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления
20. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности
21. Гипотеза о возникновении саморегуляции
22. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах
23. Направления в развитии школ по саморегуляции
24. Принцип самосовершенствования в философии востока
25. Античная философия об активности психики
26. Информационно-энергетический уровень саморегуляции
27. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции
28. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции
29. Роль мотивации в объяснении поведения человека.
30. Характерные признаки проявления депрессии.

#### **4.2.2 Задачи к зачету**

1. Разработайте рекомендации, позволяющие вовремя распознавать и преодолевать стрессовые ситуации
2. В группу пришла девочка 4 - х лет, не знающая основных цветов, названий геометрических фигур. В разговоре воспитателя с мамой девочки выяснилось, что это ее тоже беспокоит. В то же время мама рассказывает, что дома девочка просит то краски, то фломастеры, то пластилин. Но она только пачкается, у нее ничего не получается, а после таких занятий много уборки. Мама перестала давать девочке изобразительные материалы, она считает, что в детском саду проводятся специальные занятия с детьми и этого достаточно. Как должен поступить воспитатель?
3. Мальчик ходит по группе, берёт то одну, то другую игрушку, но ни с одной не играет. Как должен поступить воспитатель?
4. Дети повторяют в игре «некрасивое» поведение взрослых. Какие рекомендации необходимо предложить взрослым по регуляции поведения?
5. Во время умывания дети расшалились, стали играть в «фонтанчики», пускать мыльные пузыри, а уже подходило время завтрака. Как должен поступить воспитатель?
6. Воспитатель предложила детям сюжетно-ролевую игру «Полет на космическом корабле». Дети оживились и сразу принялись «разбирать» роли.
  - Я буду врачом, - кричала Наташа.
  - А я - бортмехаником! - сказала Саша.

- Чур, я командир! - сказали одновременно Коля и Вова.

- Нет, я! - чуть не со слезами повторял Вова.

- А я первый сказал!

- Ну и что, ты уже был капитаном на корабле!

Но тут подошла воспитатель и разрешила все споры.

- Командир будет Коля, он старше и сильнее Вовы, он лучше справится с обязанностями командира.

Вопрос: дайте оценку действиям воспитателя.

7. Дети играли в игру «Волк и семеро козлят». Волк бегал за всеми. Рычал, а козлята прятались. Самый маленький, Эдик, спрятаться не успел. Он растерянно оглядывался, собирался заплакать. Тогда из своего укрытия выбежала Наташа: «Ты не бойся, я тебя загорожу, и волк не съест», - сказала она. (Как вы думаете, что испытывали Эдик и Наташа? Дайте оценку действиям «волка». Какой должна быть реакция воспитателя, наблюдавшего данную ситуацию?)

8. Однажды Слава предложил ребятам, игравшим в семью:

- Можно я буду играть с вами? Я буду папой, приходить поздно и пить вино. А потом буду скандалить.

Ира возражает:

- Не надо скандалить, мой папа никогда не бранится.

- И пить вино - это плохо,- добавляет Женя.

- Это почему же плохо? Мой папа всегда так делает...- говорит убежденно мальчик.

Набрав удлиненные детали строителя, он произносит:

- Вот сколько бутылок вина я вам принесу!

(Какие чувства у детей может вызвать эта игра? Как следует относиться к играм детей с отрицательным содержанием, возникающим по инициативе детей? В каких случаях допустимо прямое вмешательство взрослого в детскую игру?)

9. Если в группе проходит какая-либо групповая работа, то лидерство всегда захватывает один и тот же ребенок. Другие воспитанники тоже готовы проявить лидерские способности, но он не позволяет им это делать, ведет себя агрессивно, перебивает их, высмеивает. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

10. В группе вы видите, что двое детей ссорятся (дерутся). Их не останавливает даже то, что Вы заметили данную ситуацию. На Ваш призыв остановиться они продолжают. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

11. В группе к Вам достаточно регулярно подходит один из детей и «ябедничает» на своих товарищей. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

12. В группе два лидера - положительный и отрицательный. Большинство детей являются ведомыми в группе отрицательного лидера. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

13. Один из воспитанников приходит в ДОУ в синяках. По мнению воспитателя, это следствие жестокого обращения с ребенком в семье. Однако, на все расспросы ребенок утверждает, что он сам себя травмировал ( упал, ударился и т.п.) Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

14. Один из воспитанников, в присутствии других детей, задает каверзный вопрос, на который Вы не знаете ответа. Все дети вопросительно смотрят на Вас. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

15. Зина увидела, как ее одноклассники по дороге домой из школы жгли спички. На следующий день девочка рассказала об увиденном учительнице и попросила: «Мария Васильевна, вы поругайте их обязательно! Ведь баловаться с этим нельзя!». Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

16. Прозвенел звонок на урок. Все ребята побежали в класс, кроме двух девочек. Таня стояла у окна и горько плакала, а Лена ее успокаивала. Мимо проходила учительница Ирина Петровна. Она подошла к девочкам и спросила: «Что случилось?» Лена ответила: «Вчера Таню коротко подстригли, и теперь в классе все дети называют ее Чучелом». Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

17. Ира, придя в школу 1 сентября, с огорчением увидела, что переросла не только девочек из своего класса, но и некоторых мальчиков. Через несколько дней Вера Ивановна заметила, что девочка стала скованной и малообщительной. Учительница оставила Иру после уроков и спросила, что ее беспокоит. Девочка долго молчала, но потом с обидой в голосе сказала: «Многие ребята меня дразнят Каланчой». Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

18. Денис идет по раздевалке. Около одного из шкафчиков лежит упавшее с вешалки пальто. Мальчик не видит стоящего в стороне педагога, который считает, что у его воспитанника сейчас два варианта действий: поднять пальто и повесить его или пройти мимо. Мальчик же поступает так, как педагог при всей его фантазии не мог предположить. Оглянувшись по сторонам и удостоверившись, что его никто не видит, Денис с каким-то злорадством вытирает ноги о чужое пальто. Тут воспитатель обнаруживает свое присутствие и высказывает все, что он думает по этому поводу. Денис поднимает на него обезоруживающе ясный взор и произносит:

– Так это же не мое пальто.

Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

19. Алеша очень аккуратный и дисциплинированный мальчик. В его шкафчике всегда порядок – все вещи всегда сложены аккуратно. Днем, во время прогулки, ребята, играя в песке, нечаянно запачкали его куртку. Это очень расстроило мальчика. По его мнению, дети сделали это специально. Он дождался подходящего момента и кинул в толпу детей горсть мокрого песка. В результате вся одежда детей тоже стала грязной. Возмущению ребят не было предела. Алеша мотивировал это тем, что они не попросили у него прощения. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

20. Мальчик 15 лет серьезно заинтересовался православной религией, ходит в церковь, соблюдает обряды, таинства. Мать и отец – атеисты. Мальчик заявил, что после 9 класса уйдет в монастырь послушником, а затем хочет стать монахом. Родители, которые видят сына юристом или экономистом, в панике обратились к школьному психологу (социальному педагогу). Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

21. Девочка 10 лет имеет слабое здоровье и часто находится на стационарном лечении. В 6 лет она поступила в школу с углубленным изучением английского языка, однако успешно закончить начальную ступень образования не смогла. Учитель предлагает оставить девочку на второй год в 4 классе. Родители не согласны с таким решением и обратились за консультацией к школьному психологу (социальному педагогу). Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

22. Одаренная девочка 13 лет учится в школе в 11 классе. С учебной проблем нет, но отношения с одноклассниками не складываются, она находится на положении изгоя, подвергается насмешкам, в лучшем случае игнорируется. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

23. Подросток 15-ти лет является мастером спорта по спортивной гимнастике. Много лет мальчик тренировался с одним наставником. В настоящее время между подростком и тренером наблюдаются серьезные разногласия. Подростку успехи в спортивной карьере вскружили голову. Он начал позволять себе пропускать занятия в школе, дерзить учителям, родителям. Тренер, стараясь изменить ситуацию, ужесточил спортивный режим, оставив меньше времени подростку для самостоятельного досуга. Мальчик отказывается от дальнейшего сотрудничества, не осознавая, что его спортивная карьера при подобном поведении под угрозой. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

24. Мальчику 16 лет. Родители являются первоклассными хирургами. Данной профес-

сией в семье владели все мужчины по отцовской линии, начиная с прадеда. Мальчик является членом пацифистской организации, убежденным вегетарианцем и категорически не желает продолжать династию в данной профессии. В семье на этой почве возникают серьезные конфликты. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

25. Мама тщательно прибрала квартиру к приходу гостей. Четырехлетний Андрей мастерит из конструктора корабль. Вдруг корабль ломается, и весь конструктор рассыпается по полу. Мама ругает сына и в гневе выбрасывает конструктор в мусорную корзину. Права ли мама и почему?

26. Мама, спустя 10 лет в беседе с школьным психологом (социальным педагогом) говорит: «У моего сына нет никаких увлечений. Целый день лежит перед телевизором. Ничто его не интересует». Как поступить в данной ситуации и почему?

27. Девочке 12 лет. Родители за последние несколько месяцев стали замечать в ее поведении проявления нервозности, быстрой утомляемости, резкой смены настроений, потерю заинтересованности в результатах учебы. Девочка стала поздно возвращаться из школы, много времени проводить вне дома. Обеспокоенные родители обратились за консультацией к школьному психологу (социальному педагогу). Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

28. С раннего детства Дима был очень впечатлительным, не по годам вдумчивым ребенком. К трем с половиной годам он знал уже все буквы, с четырех лет читал про себя. Дима любил составлять задачи самого разного содержания. Родителей пугало быстрое развитие сына. Они пытались замедлить его. Как-то около двух месяцев не отвечали ни на один из его вопросов. Но в результате Дима стал еще больше читать, пытаясь найти ответы на свои вопросы в книгах. Как реагировать в данной ситуации и почему?

29. В одной из школ вспыхнули мальчишеские бои. Почти каждый день после уроков подростки собирались во дворе школы и под возгласы зрителей начинали выяснять отношения посредством кулачных боев. В результате дети возвращались домой с синяками, в разорванной одежде, а родители приходили в школу с жалобами. Проблема обсуждалась на классных часах с ребятами и на родительских собраниях. Однако ситуация не менялась. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

30. Олег привык, что в классе ребята всегда восхищались им. У него всегда была модная одежда, самая современная радиоаппаратура. Но в 10 классе, в который он перешел, это никого не восхищало. Более того, Олег вскоре заметил, что на него смотрят с каким-то снисхождением. Началось это после туристического похода, когда выяснилось, что юноша не может разжечь костер, поставить палатку, не знает слов ни одной из песен, которые ребята пели под гитару. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **5.1 Основная литература:**

1. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>

### **5.2 Дополнительная литература:**

1. Артищева, Л.В. Когнитивные стили в образе психического состояния : монография / Л.В. Артищева ; науч. ред. А.О. Прохоров. - Казань : Издательство Казанского университета, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00019-815-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480085>

2. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278078>

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-03082-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AA4A52F8-9BE5-495A-86FB-938DB73146B8](http://www.biblio-online.ru/book/AA4A52F8-9BE5-495A-86FB-938DB73146B8).

### **5.3. Периодические издания:**

1. Педагогика и психология образования. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56543>;

2. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=25663>

3. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=31831>

4. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/9665/udb/1270>

5. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/2630>

6. Вопросы психологии. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>

7. Наука и школа. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8903>;  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>

8. Психологическая наука и образование URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9314>

9. Психологический журнал. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>

10. Международный журнал социальных наук. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/556/udb/4>

11. Развитие личности. - URL: <https://e.lanbook.com/journal/2098>

12. Человек. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/484/udb/4>

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимых для освоения дисциплины .**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

13. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.

14. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.

15. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn—90ax2c.xn--p1ai/>.

16. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/).

17. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <http://www.lektorium.tv>.

18. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

19. Информационно-правовая система «Законодательство России» [полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: [http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start\\_search&fattrib=1](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start_search&fattrib=1).

20. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.

21. Кодексы и законы РФ. Правовая справочно-консультационная система [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://kodeks.systems.ru>.

22. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).

23. РАГС - Российский архив государственных стандартов, строительных норм и правил (СНиП) - полнотекстовая информационная система. – URL: <http://www.rags.ru/gosts/2874/>.
24. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
25. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
26. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
27. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. – URL: <http://www.gramota.ru>
28. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
29. Словарь финансовых и юридических терминов [полнотекстовый ресурс свободного доступа] // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: [http://www.consultant.ru/law/ref/ju\\_dict](http://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict).
30. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>
31. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
32. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс \_русскоязычный, публикации \_на англ. яз.): сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
33. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс \_русскоязычный, публикации \_на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
34. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>
35. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.
36. Научное наследие России : электронная библиотека [политематический ресурс открытого доступа, созданный на базе классификатора ГРНТИ] // Библиотека Российской академии наук : официальный сайт. – URL: <http://nasledie.enip.ras.ru/index.html>
37. Практический психолог : сайт [для практических психологов, работающих в системе образования Москвы]. – URL: [www.practic.childpsy.ru](http://www.practic.childpsy.ru)
38. Юридическая психология // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: [http://window.edu.ru/catalog/resources?p\\_rubr=2.2.77.2.18/](http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.77.2.18/)
39. Библиотека online // Институт психологии РАН : официальный сайт. - URL: [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/top\\_menu\\_rus/biblioteka.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/top_menu_rus/biblioteka.html).
40. Спас-экстрим. Портал детской безопасности // Министерство внутренних дел Российской Федерации : Официальный сайт . – URL: <https://мвд.пф/banners/redirect?bid=8048>

41. Энциклопедия современной юридической психологии. – URL: [https://legal\\_psychology.academic.ru/](https://legal_psychology.academic.ru/)
42. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. – URL: <https://www.fond-detyam.ru/>
43. Правовая помощь детям // Министерство внутренних дел Российской Федерации : Официальный сайт. – URL: [https://xn--b1aew.xn--p1ai/PRAVOVAJA\\_HELP\\_KIDS](https://xn--b1aew.xn--p1ai/PRAVOVAJA_HELP_KIDS)

## **7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

### **7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

### **7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям**

Практические занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

### **7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе**

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

#### **7.4 Методические рекомендации для получения консультации**

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

#### **8.1 Перечень информационных технологий.**

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

#### **8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

### **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

| № | Вид работ                               | Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность                                                                                                                        |
|---|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Лекционные занятия                      | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)  |
| 2 | Практические (семинарские) занятия      | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО) |
| 3 | Групповые (индивидуальные) консультации | Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соот-                           |

|   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                          | ветствующим программным обеспечением (ПО)                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4 | Текущий контроль<br>(текущая аттестация) | Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)                                                                                                                                                          |
| 5 | Самостоятельная работа                   | Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета.<br>Читальный зал библиотеки филиала. |