

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор



Т.А. Хагуров

подпись  
мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.18 «МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В КОНФЛИКТНЫХ И  
ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ»**

Направление подготовки	37.03.02 Конфликтология
Направленность (профиль)	Общий профиль
Форма обучения	очная
Квалификация	бакалавр

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины Б1.В.18 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология.

Программу составил(и):


О.В. Киреева, доцент, канд. психол.н., доцент  
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание

  
подпись

Рабочая программа дисциплины Б1.В.18 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления (выпускающей) протокол № 15, от «16» апреля 2024 г.

Заведующий кафедрой Педанова Е.Ю.

фамилия, инициалы

  
подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 4, от «22» апреля 2024 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.

фамилия, инициалы

  
подпись

Рецензенты:

Станоева Ю.П., доцент кафедры педагогики, психологии и философии  
ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры».

Верстова М.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования КубГУ.

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

В соответствии с ФГОС ВО целью освоения дисциплины «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» является ознакомление студентов с особенностями и техниками саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности конфликтолога и процессе обучения в вузе.

### **1.2 Задачи дисциплины**

В соответствии с ФГОС ВО задачи дисциплины:

1. усвоение студентами основных понятий и основ психологии саморегуляции личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях,
2. расширение представления о возможных техниках саморегуляции поведения в конфликтных ситуациях в виртуальной реальности и социальных сетях,
3. развитие навыков саморегуляции на разных этапах разрешения конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности и умений разрабатывать программы по развитию саморегуляции личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях, применять на практике полученные знания в соответствии с задачами конфликтолога,
4. знакомство студентов со своими личностными особенностями, выступающими субъективными детерминантами саморегуляции и поведения в конфликтах и трудных жизненных ситуациях.

### **1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Требования к «входным» знаниям, умениям, готовностям обучающегося

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения дисциплин, с которыми он логически и структурно связан: «Общая психология», «Социология», «Социальная психология», «Психология развития». В рамках данного курса представлены практические методы работы в конфликтных ситуациях в различных сферах.

При освоении данной дисциплины необходимы следующие знания, приобретенные в результате освоения дисциплин (модулей): психологические и социологические основы формирования и развития личности и малых групп.

При освоении данной дисциплины необходимы следующие умения обучающегося, приобретенные в результате освоения дисциплин (модулей): диагностировать фазы и стадии развития конфликта, группы и оценивать личностные характеристики.

При освоении данной дисциплины необходимы следующие готовности обучающегося, приобретенные в результате освоения дисциплин (модулей): к владению навыками анализа своей деятельности и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния; к восприятию личности другого, эмпатии, установлению доверительного контакта и диалога, убеждению и поддержке людей; к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.

Теоретическими дисциплинами и практиками, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее, являются «Семейная психология и конфликтологи», «Основы медиации», «Разрешение внутрикорпоративных конфликтов» и др.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-5 Создает развивающие и тренинговые программы, направленные на оптимизацию поведения и деятельности и обеспечение безопасности субъектов и систем</b>	
ИПК 5.1 – Формирует и реализует программы развития универсальных компетенций, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирования толерантности и позитивных образцов поликультурного общения	Знает основные техники саморегуляции личности и направления работы конфликтолога для составления программы развития навыков саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях в мире виртуальной реальности и социальных сетях
	Умеет подбирать техники и направления работы конфликтолога для создания тренинговой программы развития навыков саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях
	Владеет навыками создания и реализации тренинговой программы развития навыков саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях
ИПК 5.2 – использует активные и интерактивные методы социально-психологического обучения	Знает основные методы активные и интерактивные методы обучения навыкам саморегуляции
	Умеет подбирать активные и интерактивные методы обучения навыкам саморегуляции для решения профессиональной задачи в конфликтных и трудных жизненных ситуациях
	Владеет активными и интерактивными методами обучения навыкам саморегуляции для решения профессиональной задачи в конфликтных и трудных жизненных ситуациях
<b>ПК-7 Обеспечивает внутриорганизационную коммуникацию, осуществляет конфликтологическое сопровождение деятельности организаций</b>	
ИПК 7.1 - организует работу межведомственных команд или специалистов, необходимых для решения проблемы;	Знает о функциях конфликтолога в межведомственных командах и специалистов, необходимых для решения проблемы развития саморегуляции
	Умеет подбирать специалистов, необходимых для решения проблемы развития саморегуляции
	Владеет навыками организует работу межведомственных команд или специалистов, необходимых для решения проблемы развития саморегуляции
ИПК 7.2 - организует мероприятия по повышению конфликтологической компетенции сотрудников;	Знает основные методы развития саморегуляции для повышения конфликтологической компетенции сотрудников
	Умеет подбирать методы развития саморегуляции для повышения конфликтологической компетенции сотрудников
	Владеет методами развития саморегуляции для повышения конфликтологической компетенции сотрудников

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 ч.), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего	Форма обучения
------------	-------	----------------

	часов	очная		очно-заочная	заочная
		5 семестр (часы)	X семестр (часы)		
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>56,2</b>	<b>56,2</b>			
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>					
занятия лекционного типа	-	-			
лабораторные занятия	-	-			
практические занятия	56	56			
семинарские занятия					
<b>Иная контактная работа:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>			
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>51,8</b>	<b>51,8</b>			
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий)	25	25			
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений к семинарским занятиям, докладов)	26,8	26,8			
<b>Контроль:</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			
Подготовка к экзамену					
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>56,2</b>	<b>56,2</b>		
	<b>зач. ед</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		

## 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы (темы) дисциплины (очная форма обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Теоретические основы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	16,8	-	8	-	8,8
2.	Основные технологии саморегуляции психических состояний	18	-	10	-	8
3.	Методы саморегуляции психических состояний в конфликтах и трудных жизненных ситуациях	18	-	10	-	8
4.	Саморегуляция в стрессовых и повседневных ситуациях	16	-	8	-	8
5.	Диагностика навыков саморегуляции	16	-	8	-	8
6.	Обучение конфликтологов навыкам саморегуляции	23	-	12	-	11
	<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>	<b>107,8</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>51,8</b>
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю					
	<b>Общая трудоемкость по дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>51,8</b>

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

Не предусмотрены

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/	Форма текущего контроля
1.	Теоретические основы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	<p><i>Вопросы для обсуждения в группе:</i></p> <p>Теоретические основы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях. Сущность и основные признаки здоровья человека. Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья. Роль самоуправления и саморегуляции в системной теории.</p> <p>Понятие психической саморегуляции (ПСР). Понятие о саморегуляции как произвольном действии.</p> <p>Регулирование как важнейший аспект системы управления. Соотношение понятий «управление» и «регулирование». Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления. Особенности процессов саморегуляции. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности</p> <p>Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности. Психологические концепции регуляции психической деятельности. Концепции регуляции психических состояний.</p> <p>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.</p> <p>Информационно-энергетический уровень саморегуляции. Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции.</p> <p>Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение.</p> <p><i>Практическое задание:</i></p> <p>Провести анализ соотношения понятий «управление», «самоуправление», «саморегуляция», «самоконтроль».</p> <p>Составить классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека.</p>	<p><i>Обсуждение итогов работы в микрогруппах</i></p>
2.	Основные технологии саморегуляции психических состояний	<p><i>Вопросы для обсуждения в группе:</i></p> <p>Методы внешнего воздействия на функциональное состояние и методы психологической саморегуляции.</p> <p>Виды психической саморегуляции.</p> <p>Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.</p> <p>Информационно-энергетический уровень саморегуляции.</p> <p>Информационно-энергетический уровень саморегуляции. - реакция «отреагирования», - катарсис как разновидность психологической саморегуляции, - ритуальные действия и их роль в саморегуляции.</p>	<p><i>Ответы на вопросы семинарских занятий; обсуждение докладов. Анализ конкретного случая</i></p> <p><i>Практические письменные задания</i></p>

		<p>Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. -  самоисповедь как разновидность саморегуляции, -  самоубеждение как специфический вид саморегуляции, -  самовнушение как особый вид саморегуляции, -  самоподкрепление и его роль в саморегуляции.  Индивидуально-личностный уровень саморегуляции. -  основные методы индивидуально-личностной  самореализации, - особенность самосовершенствования  человека и его «мистического сознания».</p> <p>Мотивационный уровень саморегуляции. Роль мотивации  в объяснении поведения человека. Методы  непосредственной мотивационной самореализации.  - аутогенная тренировка,  - самогипноз,  - библиотерапия,  Методы опосредственной мотивационной самореализации.  - медитация,  - метод «второго рождения».</p> <p>Мышечная релаксация.  <i>Практическое задание:</i>  Самооценка психического состояния по шкалированному  признаку состояний (Самоотчет)  Подобрать техники саморегуляции для личности.</p>	
3.	Методы саморегуляции психических состояний в конфликтах и трудных жизненных ситуациях	<p><i>Вопросы для обсуждения в группе:</i>  Виды психической саморегуляции. Аутогенная тренировка (история, источники аутогенной тренировки (АТ), принципы методики аутогенной тренировки, индивидуально- психологические особенности человека и АТ). Низшая и высшая ступени АТ. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации. Психомышечная тренировка. Идеомоторная тренировка. Визуомоторная тренировка поведения. Йога как один из видов ПСР. Биологическая обратная связь (БОС). Янтры и мантры.  Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации. Психомышечная тренировка.  <i>Практическое задание:</i>  Проанализируйте психические состояния в трудных жизненных ситуациях.  Саморегуляция в состоянии страха.  Саморегуляция в состоянии жалости.</p>	<p><i>Ответы на вопросы семинара;</i>  Анализ результатов выполнения практических заданий, упражнений</p>
4.	Саморегуляция в стрессовых и повседневных ситуациях	<p><i>Вопросы для обсуждения в группе:</i>  Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.  Саморегуляции психических состояний и успешность профессиональной деятельности.  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.  Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью.  Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний. Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов. Доминантные состояния. Фрустрация. Тревога.  Состояния, связанные с пониженной психической активностью. Причина возникновения монотонии. Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества. Ночная психика. Скука. Астения. «Болезненная праздность»</p>	<p><i>Обсуждение вопросов семинаров</i>  Обсуждение докладов и результатов диагностики  Эссе  Реферат  Обсуждение результатов выполнения практических заданий</p>

		<p>Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса. Психотехнологии ресурсосбережения.</p> <p>Оптимизация режима труда и отдыха. Основные приемы саморегуляции состояний. Роль психологической подготовки к деятельности. Специализированная гимнастика. Нервномышечная релаксация. Роль функциональной музыки на производстве.</p> <p>Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях. Феноменологические особенности регуляции неравновесных психических состояний. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности.</p> <p><i>Практические задания:</i>  Анкета «Причины эмоционального дискомфорта»  Разработать рекомендации для применения одной на выбор техники саморегуляции в мире виртуальной реальности и социальных сетях.  Эссе «Особенности командной работы по решению проблем развития навыков саморегуляции»</p>	
5.	Диагностика навыков саморегуляции	<p><i>Вопросы для обсуждения в группе:</i>  Работа с личностью в аспекте развития и формирования конструктивных способов поведения в конфликте. Роль психологических способов и методов по урегулированию конфликтов в работе конфликтолога.  Половые и возрастные особенности регуляции психических состояний.  Влияние типологических свойств нервной системы, свойств темперамента и характера на регуляцию состояний.  Влияние социальных ценностей субъекта на регуляцию психических состояний.</p> <p><i>Практическое задание:</i>  Подобрать методы диагностики навыков саморегуляции. Провести диагностику индивидуального стиля саморегуляции с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова, Е.М. Коноз), опросника «Контроль за действием» (Kuhl, в адаптации И.А. Васильева), опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (N/ Garnefski, в адаптации А.Б. Леоновой). Написать отчет о психологической диагностике особенностей саморегуляции в различных ситуациях.</p>	<p><i>Обсуждение вопросов семинаров</i>  <i>Обсуждение докладов и результатов диагностики</i></p>
6.	Обучение конфликтологов навыкам саморегуляции	<p><i>Вопросы для обсуждения в группе:</i>  Психотехнология формирования позитивного мышления. Особенности устройства и функционирования психики человека. Характеристика чувств, возникающих в общении. Формирование умения быть «режиссером собственной жизни».</p> <p>Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) – базовые центры по обучению и применению методов ПСР в организациях. Принципы проектирования и организации КПР в современных условиях функционирования организаций разных форм собственности, типа и уровня развития. Методическое обеспечение работы КПР.</p> <p>Технология обучения навыкам ПСР и организации тренингов ПСР. Принципы подготовки инструкторов,</p>	<p><i>Обсуждение вопросов семинаров</i>  <i>Обсуждение докладов результатов выполнения практических заданий</i></p>



	<p>методистов-психологов для работы в КПП. Требования к функциональному дизайну КПП. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.</p> <p>Понятие о сеансе психологической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. Целевая направленность тренингов по обучению приемам психологической саморегуляции (ПСР).</p> <p>Типы обучающих программ: использование принципиально разных приемов самовоздействия на каждом сеансе психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов. Методическое обеспечение работы КПП. Технология обучения навыкам ПСР и организации тренингов ПСР. Анализ опыта работы реально действующих КПП. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции. Разработка комплексной программы обучения навыкам ПСР. Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР.</p> <p>Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию - необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции. Нервно-мышечная релаксация (НМР).</p> <p>Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.</p> <p>Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Аутогенная тренировка (АТ)</p> <p>Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.</p> <p>Формирование специфического состояния сниженного бодрствования - состояния релаксации - в качестве основного фактора изменения функционального состояния при использовании методов ПСР. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния. Разработка методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.</p> <p><i>Практическое задание:</i> «Знакомство с эмоциональными состояниями»</p> <p>Распознавание выражения эмоций и эмоциональных состояний, шкала мимического выражения психического состояния, определение эмоционального состояния говорящего по интонации голоса.</p> <p>Аутогенная тренировка Методика «Идеомоторная тренировка» Методика «Сенсорная репродукция»</p>	
--	---	--

	Составить программу обучения навыков саморегуляции личности в конфликтной или трудной жизненной ситуации.	
--	---	--

Защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

При изучении дисциплины могут применяться дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

### 2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовая работа не предусмотрена.

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий), подготовка к текущему контролю	«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов». Утвержден на заседании каф. социальной психологии и социологии управления Протокол №11, от 26 апреля 2021г.
2	Выполнение заданий (подготовка сообщений к семинарским занятиям, докладов, поиск литературы по теме)	«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов». Утвержден на заседании каф. социальной психологии и социологии управления Протокол №11, от 26 апреля 2021г.
3	Письменные задания, реферат, эссе	«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов». Утвержден на заседании каф. социальной психологии и социологии управления Протокол №11, от 26 апреля 2021г.

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 печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: практические занятия, подготовка письменных творческих работ, подготовка группового проекта, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (занятия с использованием элементов управляемой дискуссии, разбора конкретных ситуаций, проведения анализа реальных конфликтных ситуаций, психодиагностическое исследование, работа в малых группах, моделирование ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

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

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме теста, творческих практических письменных заданий, реферата, эссе и **промежуточной аттестации** в форме теста, контрольных вопросов к дисциплине.

##### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	<b>ПК-5 Создает развивающие и тренинговые программы, направленные на оптимизацию поведения и деятельности и обеспечение безопасности субъектов и систем</b> ИПК 5.1 –. Формирует и реализует программы развития универсальных компетенций, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирования толерантности и позитивных образцов поликультурного общения	Знает основные техники саморегуляции личности и направления работы конфликтолога для составления программы развития навыков саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях в мире виртуальной реальности и социальных сетях	Вопросы для устного опроса по разделам дисциплины <i>Практическое задание:</i> Провести анализ соотношения понятий «управление», «самоуправление», «саморегуляция», «самоконтроль». Составить классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека.	Вопросы к зачету
		Умеет подбирать техники и направления работы конфликтолога для создания тренинговой программы развития навыков саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	<i>Практические задания:</i> Анкета «Причины эмоционального дискомфорта» Разработать рекомендации для применения одной на выбор техники саморегуляции в мире виртуальной реальности и социальных сетях.	Вопросы к зачету
		Владеет навыками создания и реализации тренинговой программы развития навыков саморегуляции в	<i>Практическое задание:</i> Подобрать методы диагностики навыков саморегуляции. Провести диагностику	Вопросы к зачету

		конфликтных и трудных жизненных ситуациях	индивидуального стиля саморегуляции с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова, Е.М. Коноз), опросника «Контроль за действием» (Kuhl, в адаптации И.А. Васильева), опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (N/ Garnefski, в адаптации А.Б. Леоновой). Написать отчет о психологической диагностике особенностей саморегуляции в различных ситуациях.	
2	<b>ПК-5 Создает развивающие и тренинговые программы, направленные на оптимизацию поведения и деятельности и обеспечение безопасности субъектов и систем</b> ИПК 5.2 – использует активные и интерактивные методы социально-психологического обучения	Знает основные методы активные и интерактивные методы обучения навыкам саморегуляции	Вопросы для устного опроса по разделам дисциплины	Вопросы к зачету
		Умеет подбирать активные и интерактивные методы обучения навыкам саморегуляции для решения профессиональной задачи в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	<i>Практические задания:</i> Анкета «Причины эмоционального дискомфорта» Разработать рекомендации для применения одной на выбор техники саморегуляции.	Вопросы к зачету
		Владеет активными и интерактивными методами обучения навыкам саморегуляции для решения профессиональной задачи в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	<i>Практические задания:</i> Составить программу обучения навыков саморегуляции личности в конфликтной или трудной жизненной ситуации.	Вопросы к зачету
3	<b>ПК-7 Обеспечивает внутриорганизационную коммуникацию, осуществляет конфликтологическое сопровождение деятельности организаций</b> ИПК 7.1 - организует работу межведомственных команд или специалистов, необходимых для решения проблемы	Знает о функциях конфликтолога в межведомственных командах и специалистов, необходимых для решения проблемы развития саморегуляции	Вопросы для устного опроса по разделам дисциплины	Вопросы к зачету
		Умеет подбирать специалистов, необходимых для решения проблемы развития саморегуляции	<i>Практическое задание:</i> Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний (Самоотчет) Подобрать техники саморегуляции для личности. Эссе «Особенности командной работы по решению проблем развития навыков саморегуляции»	Вопросы к зачету

		Владеет навыками организует работу межведомственных команд или специалистов, необходимых для решения проблемы развития саморегуляции	<i>Практическое задание:</i> Проанализируйте психические состояния в трудных жизненных ситуациях. Саморегуляция в состоянии страха. Саморегуляция в состоянии жалости.	Вопросы к зачету
4	<b>ПК-7 Обеспечивает внутриорганизационную коммуникацию, осуществляет конфликтологическое сопровождение деятельности организаций</b> ИПК 7.2 - организует мероприятия по повышению конфликтологической компетенции сотрудников	Знает основные методы развития саморегуляции для повышения конфликтологической компетенции сотрудников	Вопросы для устного опроса по разделам дисциплины <i>Практическое задание:</i> «Знакомство с эмоциональными состояниями»	Вопросы к зачету
		Умеет подбирать методы развития саморегуляции для повышения конфликтологической компетенции сотрудников	Эссе «Психологический портрет личности, которая обладает/не обладает навыками саморегуляции» Распознавание выражения эмоций и эмоциональных состояний, шкала мимического выражения психического состояния, определение эмоционального состояния говорящего по интонации голоса.	Вопросы к зачету
		Владеет методами развития саморегуляции для повышения конфликтологической компетенции сотрудников	Аутогенная тренировка Методика «Идеомоторная тренировка» Методика «Сенсорная репродукция» Составить программу обучения навыков саморегуляции личности в конфликтной или трудной жизненной ситуации.	Вопросы к зачету

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### 4.1. Текущая аттестация

##### Тест (пример теста)

1. Управление своими эмоциями обычно предусматривает:

- а) переживание их;
- б) познание их;
- в) подчинение им

2. Заполните пропуски в утверждениях:

- Положительный стресс называется .....
- Отрицательный стресс называется .....
- 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.....
- Если в жизни человека много стрессовых факторов, то увеличивается вероятность возникновения ..... заболеваний.

3. Понятие «Саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает:

1. регуляция
2. приводить в порядок
3. подчинять определенному правилу
4. налаживать
5. Регулировать

4. В широком смысле психологическая саморегуляция означает один из уровней регуляции ..... субъекта, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности.

5. Саморегуляция это.....

1. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
2. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
3. произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам

6. Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям:

1. регулировать свою психику постоянно
2. активизировать свою психику, когда надо
3. контролировать свою психику иногда
4. успокаивать свою психику, когда это необходимо

7. Психическое состояние это ..... своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением к этому содержанию.

1. специфическое
2. эмоциональное
3. временное
4. устойчивое
5. поведенческое

8. Психические состояния отличаются:

1. плохой и хорошей окраской
2. в соответствии с возрастными особенностями
3. по половому признаку
4. выраженной индивидуальной особенностью

9. Психические состояния подразделяются на две группы:

1. состояния напряжения и расслабления
2. состояния ситуативные и личностные
3. состояния гармоничные и конфликтные

10. К ситуативным психическим состояниям относятся:

1. общефункциональные, определяющие общую поведенческую активность индивида
2. конфликтные психические состояния
3. оптимальные и кризисные состояния
4. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения
5. психические состояния нарушенного сознания

11. К устойчивым психическим состояниям личности относятся:

1. конфликтные психические состояния
2. оптимальные и кризисные состояния
3. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения
4. психические состояния нарушенного сознания
5. пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)

**Критерии оценивания:** Система оценивания результатов теста: 0 баллов – отсутствие либо неверно выполненное задание; 1 балл – частично верно выполненное задание; 2 балла – полный развернутый ответ. Для прохождения аттестации необходимо набрать не менее 12 баллов.

**Творческие практические задания для письменного выполнения**

## **Задание 1:** Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний.

### Самоотчет

Испытуемому предлагается в произвольной форме, устно или письменно описать переживаемое (или пережитое в конкретной ситуации) состояние. Кроме обычного задания описать свое состояние, испытываемое в конкретный момент времени, могут быть заданы наводящие вопросы:

- Что Вы чувствуете (чувствовали), когда это происходит?
- Что Вы испытываете (испытывали) в этот момент?
- Как Вы можете описать свои переживания в момент, когда это случилось?
- Каковы обычно Ваши переживания в ситуации (экзамена, опоздания на работу, осознание своего успеха или, наоборот, неуспеха и пр.)?

Обработка результатов. Иногда в практической работе психологу для создания представления о психическом состоянии обследуемого вполне достаточно ознакомиться с текстом самоотчета без дополнительной его обработки. Такие данные могут быть использованы на первой стадии исследования для первичной ориентировки в проблеме, а также в качестве исходной информации для последующей беседы или детальной, «прицельной» диагностики состояния с помощью соответствующих, более точных методов его оценки. При статистической обработке результатов самоотчета может быть использован частотный анализ.

## **Задание 2.** Знакомство с эмоциональными состояниями

### Упражнение 1. «Знакомство с эмоциональными состояниями»

Цель. Познание особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновения, расширение диапазона их использования.

Материалы. Карточки, на которых написаны эмоциональные состояния, например радость, гнев, страх, страдание, презрение и т. д., листы бумаги или ватмана, фломастеры, маркеры или карандаши.

Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Каждой группе дается задание: описать одну из эмоций, то есть описать особенности ее проявления, причины возникновения, возможные последствия.

Возможны варианты проведения данного упражнения:

Вариант А. Каждая мини-группа «вытягивает» карточки, на которых написаны эмоциональные состояния.

Вариант Б. Каждая группа сама выбирает эмоцию, которую будет описывать. В этом случае в заключение можно проанализировать, какие эмоции мини-группы выбирали для описания чаще, почему они хотели описывать именно эти эмоции.

Выступают представители каждой мини-группы, проводится обсуждение в кругу: подводятся итоги упражнения, например, это может быть сравнение причин, вызывающих те или иные эмоции (более общий случай – сравнение причин, вызывающих положительные и отрицательные эмоции, или частный случай – сравнение причин, вызывающих гнев и страх, радость и страдание и т. д.), анализируются следующие вопросы: какие эмоции было легче описать и почему; какие эмоции

1 Асмаковец Е. С. Психотехники развития эмоциональной гибкости учителя // Журн. прикладной психологии, 2001, № 6. – С. 60-69.

хорошо знают, могут описать, объяснить, какие хуже; что нового для участников было в этом упражнении.

Если упражнение 1 направлено на познание особенностей тех или иных эмоциональных состояний, то упражнения 2-12 направлены на осознание особенностей эмоциональных состояний. Эти упражнения можно объединить в две группы.

1. Упражнения, направленные на работу с отрицательными эмоциями: осознание их особенностей, познание причин их возникновения, создание стратегий «борьбы» с негативными эмоциями, выявление влияния отрицательных эмоций на собеседников – отрицательные (негативные) эмоции.

2. Упражнения, направленные на работу с положительными эмоциями: осознание их особенностей, познание причин их возникновения, выработку навыков создания «хорошего» настроения, выявление влияния позитивных эмоций на собеседников. Этой группе упражнений дается условное название – положительные (позитивные) эмоции.

Цель упражнений 2-12. Осознание особенностей своих эмоциональных состояний, выявление преобладающих эмоций (положительных или отрицательных), познание причин их возникновения, влияния

эмоциональных состояний на состояния собеседников, расширение диапазона позитивных эмоциональных состояний.

Отрицательные (негативные) эмоции

□ Упражнение 2. «Мои отрицательные эмоции»

Цель. Познание особенностей отрицательных эмоций.

Варианты проведения упражнения

Вариант А. Обсуждение особенностей своих отрицательных эмоций участниками тренинговой группы происходит в парах или мини-группах по 3-4 человека – каждый участник рассказывает об отрицательных эмоциональных состояниях, которые он испытывает, о причинах их возникновения, как часто это случается и т. д. После выполнения этого этапа упражнения происходит обсуждение в кругу: участники делятся своими впечатлениями от упражнения, выводами, сделанными в ходе его выполнения.

Вариант Б. Каждый участник группы в кругу рассказывает о своих отрицательных эмоциях, например, в связи с чем они возникают, как часто это происходит и т. д. Группа помогает ему осознать их особенности, задавая вопросы, предлагая свои варианты объяснения причин возникновения негативных эмоций.

Вариант В. Участники тренинговой группы делятся на пары, в которых происходит обсуждение особенностей отрицательных эмоциональных состояний, которые испытывают собеседники. Результатом этого обсуждения является создание «портрета отрицательных эмоций» собеседника. Созданные портреты обсуждаются в парах, а уже впечатления от выполнения задания – в кругу.

Вариант Г. Каждый участник группы по кругу описывает отрицательные эмоции конкретного человека – «пишет» его «отрицательный эмоциональный портрет». Такой вариант выполнения упражнения позволяет каждому участнику узнать о впечатлении, которое он производит на окружающих в те моменты, когда испытывает те или иные отрицательные эмоции. Данное упражнение проводится только по желанию – участник, чей «отрицательный эмоциональный портрет» пишет группа, вызывается сам.

Примечание к варианту Г: данное упражнение можно проводить только в группе, которая готова к такому обсуждению (когда высказывания участников воспринимаются конструктивно).

Примечание: упражнение 2 позволяет каждому участнику тренинговой группы увидеть себя со стороны, осознать особенности отрицательных эмоциональных состояний, которые он чаще всего испытывает, осознать то, как он воспринимается окружающими в те моменты, когда испытывает негативные эмоции, хочет ли он, чтобы его воспринимали именно так, и что необходимо сделать, чтобы изменить эту ситуацию.

Варианты выполнения данного упражнения отличаются друг от друга. Использование того или иного варианта зависит от степени готовности группы к такого рода работе, от степени доверия и искренности в группе.

□ Упражнение 3. «Причины моих отрицательных эмоций»

Цель. Осознание причин возникновения отрицательных эмоциональных состояний.

Варианты проведения упражнения

Вариант А. В кругу проводится обсуждение на тему: причины возникновения отрицательных эмоций, например, таких как гнев, раздражение, страх, злость, неуверенность и т. д. Каждый участник рассказывает о причине одной из эмоций, которую он выбирает сам, иллюстрируя свой рассказ ситуацией из своего опыта.

Примечание: в заключение можно обсудить в кругу, какие эмоции чаще упоминались и с чем это может быть связано.

Вариант Б. Обсуждение причин возникновения отрицательных эмоций проводится в мини-группах. Каждая мини-группа рассматривает одну из отрицательных эмоций, результат обсуждения озвучивается в кругу.

Примечание: в заключение подводится итог в форме сравнительного анализа между отрицательными эмоциями: есть ли различия между отрицательными эмоциями, причинами их возникновения, действительно ли эти причины «заслуживают» того, чтобы возникали отрицательные эмоции.

Вариант В. В кругу проводится обсуждение ситуаций из личного опыта участников, связанных с возникновением отрицательных эмоций. Любой участник может предложить ситуацию для анализа в группе. Каждый член группы предлагает свою версию того, что послужило причинами возникновения отрицательных эмоций, адекватна ли была реакция.

Примечание: упражнение можно выполнять до тех пор, пока участники предлагают ситуации для обсуждения. Если время выполнения упражнения ограничено, то анализируется 3-4 ситуации. На случай, если группа затрудняется и не может предложить ситуации для анализа, у ведущего должны быть подготовлены 3-4 ситуации для работы.

Упражнения 4-6 направлены на работу с конкретными негативными эмоциональными состояниями: гневом, раздражением, страхом и неуверенностью.

Q Упражнение 4. «Гнев и раздражение»



Цель. Осознание роли таких отрицательных эмоциональных состояний, как гнев и раздражение, во взаимоотношениях с окружающими, выработка навыков анализа ситуации с позиции окружения.

Варианты проведения упражнения

Вариант А. Все участники делятся на две группы. Первая группа обсуждает и подготавливает доводы в пользу того, что такие отрицательные эмоции, как гнев и раздражение, не надо сдерживать, независимо от силы, «яркости» их проявления. А вторая группа – доводы в пользу того, что отрицательные эмоции необходимо сдерживать всегда. Например, основная идея может быть такой: показывать свое плохое настроение – это «дурной тон»!

Результаты обсуждения в группах озвучиваются в кругу следующим образом: участники первой и второй подгрупп по очереди приводят доводы «за» или «против» сдерживания отрицательных эмоций. Упражнение заканчивается подведением итогов в кругу: участники делятся впечатлениями от выполненного упражнения, изменилось ли мнение участников по данному вопросу после выполнения этого упражнения, или, наоборот, упражнение позволило убедиться в своей правоте.

Примечание: можно использовать следующие способы объединения участников в две подгруппы:

1) участники могут объединиться в две подгруппы «по убеждению», то есть они объединяются с теми, кто придерживается той же точки зрения по поводу сдерживания или проявления отрицательных эмоций:

– вариант 1: ведущий предлагает каждой группе обсудить и подготовить аргументы, доказывающие правоту их убеждения;

– вариант 2: ведущий предлагает группе обсудить и подготовить аргументы, доказывающие правоту точки зрения, противоположной их убеждению.

2) деление на подгруппы осуществляется без учета позиции участников по данному вопросу (например, расчет на первый-второй).

Вариант Б. В кругу проводится обсуждение: каждый участник высказывает свое мнение – «за» или «против» – по поводу проявления таких отрицательных эмоций, как гнев или раздражение. Каждый участник должен привести аргументы, подтверждающие его точку зрения; это могут быть ситуации из личного опыта, которые иллюстрируют высказываемое мнение.

После того как выскажут свою точку зрения все участники, подводятся итоги упражнения: сравнивается количество голосов «за» и «против» демонстрации гнева и раздражения, анализируются причины такого соотношения голосов.

Вариант В. Из группы выбирается два участника по желанию, один из которых высказывается за проявление, а второй, наоборот, за сокрытие отрицательных эмоций; после того как оба участника выскажут свою точку зрения, ведущий предлагает проиграть ситуации, которые эти участники приводили в качестве аргумента. В проигрываемой ситуации выбранные участники являются наблюдателями со стороны: для них эту ситуацию проигрывает группа, а они только наблюдают. Возможен и другой вариант – в проигрываемой ситуации этим участникам отводится роль собеседника, на которого в реальной ситуации проявление этих отрицательных эмоций было направлено. Заключительный этап упражнения – обсуждение в кругу, когда все участники (сначала – те участники, чьи ситуации проигрывались, а потом – все остальные) делятся своими впечатлениями о выполненном упражнении.

Примечание: упражнение дает возможность посмотреть на ситуацию с позиции собеседника, задуматься над тем, что в такой ситуации чувствует собеседник, например близкий человек, коллега и т. д., и как такие отрицательные эмоциональные состояния, как гнев и раздражение, влияют на взаимоотношения с другими людьми.

□ Упражнение 5. «Страх и неуверенность»

Цель. Осознание причин собственного страха и неуверенности, выработка собственных стратегий «борьбы» с негативными эмоциями и изменения отрицательных эмоций – страх, неуверенность – на позитивные.

Группа в кругу обсуждает следующий вопрос: «Как часто я испытываю страх и неуверенность и можно ли эти состояния изменить?» Далее участники тренинга объединяются в мини-группы по 3-4 человека, каждая группа вырабатывает свой способ «борьбы» со страхом и неуверенностью, который потом обсуждается и демонстрируется в кругу.

Примечание: упражнение акцентирует внимание на том, что отрицательное эмоциональное состояние можно изменить. Участники вырабатывают приемлемые для себя способы изменения нежелательных негативных эмоциональных состояний.

□ Упражнение 6. «Победа над гневом и раздражением»

Цель. Создание собственной стратегии «борьбы» с гневом и раздражением, выработка навыков управления отрицательными эмоциями.

Аналогично предыдущему упражнению, участники в малых группах создают способы управления отрицательными эмоциями и способы адекватного их предъявления окружающим, которые потом обсуждаются в кругу.

Примечание: данное упражнение позволяет выработать навыки управления такими отрицательными эмоциями, как гнев и раздражение, и навыки адекватного их предъявления окружающим.

Положительные (позитивные) эмоции

□ Упражнение 7. «Мои положительные эмоции»

Цель. Познание особенностей положительных эмоций, которые испытывают участники тренинговой группы, выработка навыков вызывать у себя позитивные эмоции – радость, счастье, спокойствие, уверенность.

Варианты проведения упражнения

Вариант А. Каждый участник группы в кругу рассказывает о положительных эмоциях, которые у него возникают: что является причиной их возникновения, как часто они возникают, какой я в момент, когда, например, испытываю радость. Выполняя это задание, участники иллюстрируют свой рассказ примерами из личного опыта.

Примечание: данное упражнение направлено на развитие навыков самопознания, самоанализа. Кроме того, оно помогает понять причины возникновения положительных эмоций, что в дальнейшем способствует чаще находиться в «хорошем» настроении, повышает уровень самопринятия и аутосимпатии.

Вариант Б. По кругу каждый член группы описывает положительные эмоции конкретного участника – «пишет» его «позитивный эмоциональный портрет», то есть какие позитивные эмоции возникают у этого человека, как часто, как это влияет на окружающих и т. д. Это упражнение дает возможность каждому члену группы узнать из «позитивных эмоциональных портретов», написанных группой о том впечатлении, которое он производит на окружающих в моменты своего радостного настроения, о том, как это настроение влияет на взаимоотношения с другими людьми.

Примечание: данное упражнение позволяет увидеть себя со стороны, осознать свои особенности, то, как он воспринимается окружающими в те моменты, когда испытывает позитивные эмоции, как это влияет на взаимоотношения с окружающими, соответствует ли это собственным представлениям.

□ Упражнение 8. «Положительные эмоции на заказ»

Цель. Выработка навыков создания «хорошего» настроения, умения вызывать у себя позитивные эмоции.

В кругу проводится обсуждение – каждый член тренинговой группы высказывает свое мнение по вопросу: можно ли целенаправленно вызвать у себя радостное настроение. После чего ведущий тренинга подводит итоги обсуждения. Далее участники тренинга объединяются в мини-группы по 3-4 человека. Каждая мини-группа создает свои способы создания «хорошего» настроения, которые потом обсуждаются и демонстрируются в кругу.

Примечание: упражнение позволяет выработать приемлемые для каждого участника способы улучшения своего настроения, расширить их арсенал.

□ Упражнение 9. «Хорошее настроение»

Цель. Знакомство с приемом, с помощью которого можно изменить настроение, создать позитивное эмоциональное состояние.

Материалы. Бумага, краски, мелки или карандаши.

Варианты проведения упражнения

Вариант А. Участникам тренинговой группы предлагается с помощью цветных карандашей, мелков или красок (кому что больше нравится) и листа бумаги передать свое эмоциональное состояние. Это может быть абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры и т. д., главное – чтобы он соответствовал настроению. Далее участникам предлагается на другом листе передать с помощью графического изображения эмоциональное состояние, которое бы они хотели испытывать в данный момент, и описать это состояние с помощью слов. Выполнение этого упражнения заканчивается обсуждением в кругу: участники делятся своими ощущениями и впечатлениями по поводу выполненного упражнения.

Примечание: упражнение является иллюстрацией идеи о том, что существует много способов улучшить свое эмоциональное состояние, что можно взглянуть на проблему с разных сторон, можно принимать «нестандартные» решения.

□ Упражнение 10. «Влияние эмоциональных состояний на взаимоотношения»

Цель. Осознание влияния эмоциональных состояний на взаимоотношения с окружающими, на их эмоциональные состояния.

Варианты проведения упражнения

Вариант А. В круге проводится обсуждение на тему: влияние эмоциональных состояний окружающих на меня. Каждый участник отвечает на вопрос: есть ли это влияние, в чем оно проявляется, какие эмоции он сам при этом испытывает.

Вариант Б. Участники тренинговой группы делятся на мини-группы по 3-4 человека. Каждая мини-группа готовит демонстрацию ситуации, которая показывает влияние эмоционального состояния одного или нескольких человек на собеседников. Далее эти ситуации разыгрываются и обсуждаются в круге. В заключение участники делятся своими впечатлениями о выполненном задании.

Примечание: упражнение позволяет осознать и в дальнейшем учитывать влияние эмоциональных состояний на окружающих, выработать навыки рефлексии, что помогает оптимизировать общение с окружающими.

□ Упражнение 11. «Мои эмоциональные состояния в вузе»

Цель. Осознание того, какие эмоциональные состояния в вузе преобладают и что является их причиной.

На первом этапе упражнения каждый участник группы в круге рассказывает об эмоциональных состояниях, которые возникают у него в вузе. Ведущий тренинга «ведет» статистику и после высказывания последнего участника подводит итог, который фиксируется на доске или ватмане, – какие психические чаще всего возникают у студентов в вузе. Следующим этапом работы является выявление причин этих эмоциональных состояний. Обсуждение может проводиться в мини-группах, а может сразу в группе; результатом такой работы являются причины, список которых фиксируется на доске или ватмане. Опираясь на полученный перечень причин и результаты предыдущих упражнений (упражнения 4-7), студенты вырабатывают способы изменения эмоциональных состояний, создание у себя состояний, необходимых для учебно-воспитательного процесса. На последнем этапе упражнения участники, объединившись в мини-группы, моделируют ситуации из вузовской жизни; мини-группа пошагово описывает это изменение. Результаты работы в мини-группах демонстрируются и обсуждаются в круге, после чего подводится итог упражнения, участники делятся своими впечатлениями.

Примечание: упражнение является итоговым в данном блоке. Все предыдущие упражнения «работали» на него, его выполнение невозможно без выполнения предыдущих упражнений. Основная идея блока: познание студентами собственных эмоциональных состояний, причин их возникновения, их влияние на окружающих, возможность управлять своими эмоциональными состояниями, их корректировать, тем самым создавая благоприятный климат на занятии.

После тренинга студенты анализируют полученные в ходе тренинга результаты, собственную активность и групповые процессы. Оформляют самоотчет. Обсуждают выявленные феномены в группе.

Работа оценивается зачтено/не зачтено.

Критерием успешного выполнения работы является: демонстрирует применение аналитический подход, понимание основных технологий разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов, конструирования социально-партнёрских отношений; продемонстрированы умения работы в ситуации неоднозначности и неопределенности, умения выбирать, планировать и организовывать оптимальный способ саморегуляции и разрешения конфликтов отдельных лиц, умение соблюдать стандартные требования к оформлению результатов исследования и составлению экспертных заключений о конфликтогенном потенциале ситуации и субъектов взаимодействия; решение задачи представлено на контроль в срок.

### **Практические задания:**

В ходе тренинговой работы студенты обсуждают в микрогруппах или разыгрывают ролевые игры по следующим задачам.

Ситуация 1. 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.

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. 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.

Ситуация 3. 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?

Ситуация 4. 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?

Ситуация 5. 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. Как поступит учитель и школьник?

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?

Ситуация 6. 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?

Ситуация 7. Мальчику 16 лет. Родители являются первоклассными хирургами. Данной профессией 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 родителям и ребенку реагировать в данной ситуации и почему?

Ситуация 8. 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?

Ситуация 9. 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?

Ситуация 10. 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, 28 много времени проводить вне дома. Обеспокоенные родители обратились за консультацией к школьному психологу (социальному педагогу). Какие навыки саморегуляции необходимо развивать ребенку и родителям в данной ситуации и почему?

Ситуация 11. 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 конфликтологу реагировать в данной ситуации и почему?

Ситуация 12. 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 ему реагировать в данной ситуации и почему?

Работа оценивается зачтено/не зачтено.

Критерием успешного выполнения работы является: решение задачи правильное, демонстрирует применение аналитического и творческого подходов, понимание основных технологий разрешения межличностных, корпоративных и социально-трудовых конфликтов, конструирования социально-партнёрских отношений; продемонстрированы умения саморегуляции и работы в ситуации неоднозначности и неопределенности, умения выбирать, планировать и организовывать оптимальный способ саморегуляции и разрешения конфликтов отдельных лиц, групп населения и организаций, умение соблюдать стандартные требования к оформлению результатов исследования и

составлению экспертных заключений о конфликтогенном потенциале ситуации и субъектов взаимодействия; решение задачи представлено на контроль в срок.

### Эссе

Тема 1: Психологический портрет личности, которая обладает/не обладает навыками саморегуляции. Студенту необходимо подобрать и провести на конкретном примере подробное описание психологического портрета личности, которая обладает/не обладает навыками саморегуляции: знакомом человеке, герое (из художественных произведений, исторические личности, известные публичные личности и др.).

Тема 2: Особенности командной работы по решению проблем развития навыков саморегуляции

Работа оценивается зачтено/не зачтено.

Критерием успешного выполнения работы является:

- 1) верный подбор конкретного образа соответствующего определенному типу конфликтной личности;
- 2) развернутая аргументация выбора;
- 3) иллюстрация примерами психологических характеристик и поведенческих реакций личности, дающие основание выбора типа конфликтной личности.

### Примерная тематика рефератов:

1. Техники регуляции эмоционального состояния в конфликтном взаимодействии.
2. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
3. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
4. Физиологические механизмы саморегуляции.
5. Виды саморегуляции.
6. Характеристика методов саморегуляции.
7. Сущность, методика и практическое использование АТ.
8. История и современное применение медитации.
9. Роль саморегуляции в поддержании здоровья.
10. Психотехнологии успешного управления собой.
11. Самопрограммирование личности
12. Концепции психической саморегуляции
13. Психотехники саморегуляции
14. Психотехнологии ресурсосбережения
15. Прикладные аспекты саморегуляции.
16. Прикладные программы обучения психологической саморегуляции.
17. Целеобразование и целеполагание как элементы произвольной и волевой регуляции.
18. Усиление мотивации как главная функция психической регуляции поведения.
19. Виды эмоциональных состояний.
20. Эмоционально-стрессовая психокоррекция.
21. Диагностика стрессоустойчивости человека.
22. Состояние утомления и способы его коррекции.
23. Состояние операциональной напряженности в деятельности профессионала.
24. Состояние монотонии и способы его снятия.
25. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности психолога.
26. Методы оперативной функциональной диагностики состояния эмоционально-волевой сферы личности.
27. Теоретические проблемы воли в контексте саморегуляции человека.
28. Понятие, признаки и проявления воли у человека.
29. Основные направления и пути развития воли и волевой регуляции.
30. Становление эмоционально-волевых качеств личности.

Студенту необходимо ознакомиться и подобрать литературу по предложенной теме, выбрать и охарактеризуйте одну из техник регуляции эмоционального состояния, которую уместно применять относительно конфликтного взаимодействия, обязательно указав психологический механизм, лежащий в основе данной техники. Описать личный опыт применения данной техники.

Выполнение задания оценивается зачтено/не зачтено

Критерии оценивания работы:

1. Представлен список литературных источников по теме;
2. Развернуто охарактеризована соответствующая техника;
3. Указан психологический механизм рассматриваемой техники;
4. Проанализирован личный опыт использованной техники, отмечены достоинства и ограничения использование данной техники применительно к конфликтным ситуациям.

### Темы докладов

1. Общая характеристика эмоций и чувств человека, их функции.
2. Нейрофизиологические механизмы эмоций.
3. Теории происхождения эмоций.
4. Виды эмоций, их классификация.
5. Формы выражения и переживания эмоций и чувств.
6. Эмоциональные состояния человека.
7. Виды чувств, их классификация.
8. Основные качественные характеристики чувств.
9. Динамика развития чувств.
10. Методы изучения эмоций и чувств человека.
11. Управление эмоциями и чувствами.
12. Саморегулирование в сфере чувств.
13. Воля и особенности волевой деятельности.
14. Теории воли. Функции воли.
15. Мотивационная сфера личности и волевая активность.
16. Волевые действия, их отличие от импульсивных и привычных действий.
17. Физиологические механизмы волевого действия.
18. Значение воли для регуляции деятельности.
19. Волевой акт, его структура. Природа волевого усилия.
20. Волевые действия в экстремальных условиях.
21. Психологические особенности сильной и слабой воли.
22. Воспитание и самовоспитание эмоций и воли.
23. Условия и пути воспитания волевых привычек.
24. Формирование волевых качеств личности в спорте и профессиональной деятельности.
25. Характеристика психофизиологических состояний и динамика их развития.
26. Связь этапов профессиональной деятельности и психофизиологических состояний.
27. Функциональные психические состояния.
28. Диагностика состояний человека.
29. Эмоциональная регуляция деятельности человека.
30. Произвольное управление и регуляция деятельности.
31. Отличительные особенности эмоциональной и волевой регуляции деятельности.

Выполнение задания оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания работы:

- оценка «отлично»: если студент выполняет полностью задания дискуссии и без перерыва активно способствует процессу беседы; речь взаимосвязана, темп речи естественный; уместность выражений, безошибочные высказывания на протяжении всей беседы с достаточным количеством профессионально-ориентированной речи;

- оценка «хорошо»: студент выполняет задание достаточно эффективно, прерываясь и с продолжительными остановками способствует активному процессу беседы, выражения могут быть не взаимосвязаны, недостаточный быстрый темп речи;

- оценка «удовлетворительно»: дискуссионная тема раскрыта не полностью, студент выполнил задания дискуссионной темы поверхностно, в процессе беседы участвует реактивно, речь с заминками, препятствующими пониманию; достаточно большое количество ошибок в терминологии;

- оценка «неудовлетворительно»: речевой вклад очень короткий, высказывания не ясны, у студента трудности в участии в беседе, основное высказывание непонятно в связи с большим количеством ошибок в речи.

## **Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)**

Промежуточный контроль – зачет (проходит в устной форме) и выполнение контрольных работ по темам.

### **Итоговая контрольная работа**

Составить программу обучения навыков саморегуляции личности в конфликтной или трудной жизненной ситуации. Разработать рекомендации для применения одной на выбор техники саморегуляции в мире виртуальной реальности и социальных сетях.

### **Контрольные вопросы к дисциплине**

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке.
2. Виды психической саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях.
3. Соотношение понятий «самоуправление», «самоконтроль» и «саморегуляция».
4. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления и саморегуляции.
5. Особенности процессов саморегуляции.
6. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления.
7. Применение навыков саморегуляции на разных этапах конфликта.
8. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах
9. Информационно-энергетический уровень саморегуляции
10. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции
11. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции
12. Роль мотивации в объяснении поведения человека.
13. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний
14. Формы организации обучения навыкам психической саморегуляции.
15. Психопрофилактический подход к проблеме стресс-менеджмента и оптимизации функционального состояния.
16. Общая характеристика методов психологической саморегуляции как направления профилактики и коррекции профессионального стресса и конфликтов.
17. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.
18. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда и конфликтных ситуациях.
19. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации.
20. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.
21. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода. Механизм действия аутогенной тренировки. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.
22. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
23. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
24. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации.
25. Роль функциональной музыки на производстве.
26. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.
27. Понятие о сеансе психологической саморегуляции функционального состояния. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.
28. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.

29. Роль командной работы и ведущего тренинга ПСР в процессе обучения навыкам саморегуляции состояния.

30. Вспомогательные средства в составе тренингов ПСР: функциональная музыка, аудио-визуальные воздействия в конфликтах.

### Критерии оценивания результатов обучения

Параметры		Примечание (варианты параметров)
Количество оценок	две	
Название оценок		незачет, зачтено
Пороги оценок	Незачтено	Низкий уровень развития способности узнавать, запоминать и воспроизводить информации по теме курса, умения описать и интерпретировать конфликтную ситуацию
	Зачтено	способность узнавать, запоминать и воспроизводить информации по теме курса, умение описать и интерпретировать ситуацию или совокупность фактов, обнаружить их связи, зависимости и т.д.; умение проанализировать ситуацию, самостоятельно вычлнить и описать возможные ее решения; умение обобщать информацию, получаемую из разных источников.
Предел длительности ответа на каждый вопрос	7 мин.	
Предлагаемое количество вопросов из одного контролируемого раздела	1	Кол-во вопросов по разделам дисциплины - 30

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:



– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий**

### **5.1. Учебная литература**

Основная:

1. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541441>

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543148>

3. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540209>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечной системе «Юрайт»

Дополнительная:

1. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебнометодическое 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>

2. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2009.

3. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8](http://www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8).

5. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/78F25E64-](http://www.biblio-online.ru/book/78F25E64-)

10DA-4E4A973D-BDD8E2D79143.

6. 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>

7. Новопашина, Л. А. Конфликт-менеджмент. Практикум : учебное пособие для вузов / Л. А. Новопашина, Б. И. Хасан, Т. И. Юстус. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14448-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544128>

8. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537435>.

9. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543673>

10. Хасан, Б. И. Конструктивная психология конфликта : учебное пособие для вузов / Б. И. Хасан. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 204 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06474-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539145>

### **5.3. Периодические издания:**

1. Вестник МГУ. Серия: Психология
2. Вопросы психологии

### **5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

#### **Профессиональные базы данных:**

1. ScienceDirect [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
2. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
3. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
4. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

#### **Ресурсы свободного доступа:**

1. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>.

6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);

7. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;

8. [Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы](http://xn--273--84d1f.xn--plai/voprosy_i_otvety) [http://xn--273--84d1f.xn--plai/voprosy\\_i\\_otvety](http://xn--273--84d1f.xn--plai/voprosy_i_otvety)

### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы**

#### **КубГУ:**

Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>

База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>

Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий <http://mschool.kubsu.ru;>

Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>

Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

### **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

По дисциплине «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» предусмотрено проведение практических занятий, на которых дается основной систематизированный материал по предметной области психологии саморегуляции в ситуации конфликта и т.ж. На занятиях студенты получают возможность не только сформировать необходимый уровень знаний, но и обсудить возможности применения получаемых в ходе обучения теоретических знаний к постановке и решению профессиональных задач в будущей деятельности, обсуждению на примерах поясняемого теоретического материала.

Семинарские занятия служат для закрепления и расширения рассмотрения обсуждаемых основных вопросов. В ходе подготовки к вопросам для семинарских занятий, докладов, выполнению практических заданий студенты обучаются работе с научной литературой, умению подбирать, анализировать и конспектировать материалы по теме, применять методы анализа конфликта и диагностики характеристик личности как субъекта конфликта, осваивать способы конструктивного поведения и урегулирования конфликтов. Проходящие на занятиях дискуссии и обсуждения выполнения предлагаемых практических заданий и проведения диагностических процедур развивают способность обучающихся формулировать мысли, находить проекцию получаемым теоретическим знаниям в прикладной плоскости, использовать изучаемые понятия и модели для анализа реальных конфликтов и конфликтных ситуаций.

Важнейшим этапом обучения является самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия преподавателей. Она направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях». Самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях, в качестве выполненных тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля. Центральное значение в самостоятельной работе по «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» является выполнение студентом практических заданий, реферата, эссе.

#### **6.1 Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям**

При подготовке к семинарским занятиям студенту следует ориентироваться на систему оценивание ответов (сообщений) на вопросы к семинарским занятиям

Ответы оцениваются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Критерии оценивания:

«Отлично» - студент показывает глубокое и полное понимание категорий и концепций, необходимых для раскрытия вопроса (т.е. знание основного содержания учебной дисциплины), проявляет высокий уровень умений применять знания и методы для решения практических вопросов из области саморегуляции; владеет навыками использования их в сфере профессиональной деятельности психолога.

«Хорошо»- демонстрирует знание содержания вопроса, но допускает неточности в их объяснении; затрудняется иллюстрировать примерами; способен оценивать некоторые моменты применения знания по вопросу к будущей профессиональной деятельности конфликтолога.

«Удовлетворительно» - демонстрирует отрывочные знания содержания вопроса, испытывает сложности при выборе методов объяснения их; может с трудом показать возможности использования содержания вопроса в будущей профессиональной деятельности конфликтолога.

«Не удовлетворительно» - отсутствие ответа, ответ содержательно не соответствует поставленному вопросу.

Оценивание докладов

Доклады студентов оцениваются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» в зависимости от степени логичности, глубины раскрытия темы и личного вклада в подготовку.

Критерии оценивания:

- соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам;
- полнота использованных источников;
- демонстрация понимания темы, умение критического анализа информации;
- демонстрация знание методов исследования и умение их применять;
- способности обобщения информации;
- способности формулировать аргументированные выводы;
- оригинальность и креативность при подготовке презентации.

## 6.2 Методические рекомендации к выполнению практических заданий

В течение семестра студент обязан выполнить и сдать на проверку преподавателю практические задания, эссе и реферат.

Задания выполняются каждым студентом индивидуально в период изучения соответствующей темы согласно учебному плану. Студенты сдают задания в письменном виде преподавателю на проверку. Оценкой выполнения заданий является зачет/незачет.

Общие критерии оценивания письменных заданий.

Для получения зачета за задание студент должен продемонстрировать:

- Высокий уровень самостоятельности выполнения заданий;
- Умение использовать теоретические знания, модели, понятия из области психологии саморегуляции личности в ситуации конфликта при выполнении практических заданий;
- Обоснованно, четко и аргументировано формулировать интерпретацию результатов;
- На основе результатов анализа выделять психологические аспекты проблемы и формулировать направления и способы работы конфликтолога.

Не зачетные работы возвращаются студентам на доработку.

Данные виды заданий являются формами текущего контроля знаний и относятся к контролируемой самостоятельной работе студента. Их зачет является необходимым

условием прохождения промежуточной аттестации по дисциплине «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях».

### 6.3 Методические рекомендации к сдаче зачета

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить работу студента за курс, сформированность установленных профессиональных компетенций, развитие творческого мышления.

Оценка за зачет складывается из:

Первая часть – зачет по семи заданиям для индивидуального выполнения в письменном виде (реферат, эссе, практических заданий).

Вторая часть – выполнение всех заданий, предусмотренные учебным планом в ходе практических занятий;

Третья часть – устный зачет.

Студенты, выполнившие первую часть и не выполнившие все задания предусмотренные учебным планом (пропуски без отработок занятий более 50%) обязаны сдавать устный зачет. В этом случае преподаватель, принимающий зачет, имеет право задавать дополнительные вопросы по всему материалу.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

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.

## 7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (ауд. 416Н)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020) Возможность использования портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук)
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. 416Н)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020) Возможность использования портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук)

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 415Н)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: 8 рабочих станции (терминальных точек доступа к удалённому серверу)	Microsoft Office 365 ProPlusforE-DU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020)