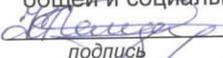


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
общей и социальной психологии

подпись Гайдар К.М.

4.06.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.03.01 Методы саморегуляции
и психологической разгрузки

Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом

1. Шифр и наименование направления подготовки:

37.04.01 Психология

2. Магистерская программа: Психология личности

3. Квалификация выпускника: магистр

4. Форма образования: очная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: общей и социальной психологии факультета философии и психологии

6. Составитель программы: Бабич Ольга Митрофановна, канд. психол. наук
ФИО, ученая степень, ученое звание

7. Рекомендована: научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол от 27.06.2018, № 1400-06

наименование рекомендующей структуры, дата, номер протокола

отметки о продлении

8. Учебный год: 2019/2020

Семестр(ы): 3

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель изучения учебной дисциплины – оснащение студентов системой знаний, умений и навыков, формирование компетенций в области саморегуляции психофизического состояния и психологической разгрузки.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

1) формирование у студентов систематизированных представлений об основных методах саморегуляции и психологической разгрузки на базе изучения теоретических основ аутогенной тренировки; психологических концепций психосинтеза, психодрамы и арт-терапии, разработанных в отечественной и зарубежной психологии;

2) закрепление у студентов интереса и положительной мотивации к использованию методов психоэмоциональной разгрузки как в профессиональной деятельности психолога, так и в повседневной жизни;

3) развитие у студентов профессионально важных качеств, обуславливающих оптимальный творческий потенциал и наивысшую продуктивность труда будущих специалистов-психологов.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина «Методы саморегуляции и психологической разгрузки» относится к блоку «Дисциплины (модули)» Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология (магистратура) и входит в вариативную часть этого блока (дисциплина по выбору) по магистерской программе «Психология личности».

Приступая к изучению данной дисциплины, студенты должны иметь теоретическую и практическую подготовку по дисциплинам «Актуальные проблемы теории и практики современной психологии», «Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы», изучаемым на первом курсе магистратуре.

У студентов должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

– *готовность модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий (ПК-2)* – в части **знания** актуальных проблем современной психологии, решение которых требует модификации и адаптации существующих технологий практической деятельности психолога; **умения** выделять проблемные области современной психологической науки и подбирать адекватные методы для их эффективного разрешения; **владения** навыками адаптации содержания и решения стандартных прикладных задач к реальной ситуации профессиональной деятельности психолога; адаптации и модификации стандартных психотехнологий с учетом реальной практической ситуации;

– *способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе (ПК-3)* – в части **знания** базовых механизмов психических процессов, состояний и индивидуальных различий и их проявления в фило-социо- и онтогенезе; **умения** анализировать базовые психические механизмы с учетом антропометрических и анатомо-физиологических параметров жизнедеятельности человека; **владения** навыками сопоставления базовых психологических механизмов субъективных процессов, состояний и индивидуальных различий в контексте социо- и онтогенеза;

– *готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5)* – в части **знания** специфики диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, состояний и процессов человека в норме и патологии в различных областях деятельности психолога; **владения** базовыми методическими приемами изучения психологических процессов и состояний личности на разных этапах онтогенеза, динамических процессов ее функционирования и социального развития, профессионального становления;

– *способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария (ПК-6)* – в части **знания** методических основ разработки профилактических программ и средств психологического воздействия на межличностные и межгрупповые отношения субъекта с реальным миром с целью их гармонизации; **умения** разрабатывать и реализовывать обучающие, коррекционно-развивающие, реабилитационные, психопрофилактические программы по оптимизации психической деятельности человека путем воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром.

Учебная дисциплина «Методы саморегуляции и психологической разгрузки» является одной из завершающих дисциплин профессиональной подготовки психологов и предшествует государственной итоговой аттестации.

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников):

| Компетенция | | Планируемые результаты обучения |
|-------------|---|--|
| Код | Название | |
| ОК-3 | готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала | <p>знать: психологические основы профессионального самосовершенствования психолога в различных областях деятельности</p> <p>уметь:; применять психологические знания в целях собственного саморазвития, самореализации и использования творческого потенциала</p> <p>владеть: навыками рефлексивного анализа собственной деятельности как профессионального психолога, ее эмоциональной и когнитивной саморегуляции с целью оптимизации</p> |
| ПК-5 | готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам | <p>знать:; категориальный аппарат, основные принципы и методы саморегуляции и психологической разгрузки</p> <p>уметь: квалифицированно подбирать и применять методы и приемы коррекции психологических свойств и состояний</p> |

| | | |
|------|---|--|
| ПК-6 | способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария | <p>знать;; базовые психокоррекционные технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях психологической практики</p> <p>уметь: разрабатывать и реализовывать коррекционно-развивающие и реабилитационные программы и технологии, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе человека, профессиональных рисков с применением современного психологического инструментария, адаптировать их с учетом возрастных, гендерных, социально-психологических, профессиональных особенностей аудитории</p> <p>владеть:. основными традиционными и инновационными методами саморегуляции и психологической разгрузки при реализации программ оптимизации психофизического состояния человека</p> |
|------|---|--|

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах (в соответствии с учебным планом) — 3 ЗЕТ / 108 часов

Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) – зачет.

13. Виды учебной работы:

| Вид учебной работы | Трудоемкость (часы) | | |
|------------------------|---------------------|--------------|--|
| | Всего | По семестрам | |
| | | 3 сем. | |
| Аудиторные занятия | 32 | 32 | |
| в том числе: | | | |
| лекции | 0 | 0 | |
| практические | 32 | 32 | |
| лабораторные | 0 | 0 | |
| Самостоятельная работа | 76 | 76 | |
| Контроль | 0 | 0 | |
| Итого: | 108 | 108 | |

13.1 Содержание разделов дисциплины:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|-----------------------------|--|--|
| Практические занятия | | |
| 1 | Введение в психофизиологическую саморегуляцию | 1. Саморегуляция как способ оптимизации деятельности психолога. 2. Характеристика основных методов саморегуляции и психологической разгрузки. 3. Правила саморегуляции. |
| 2 | Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции | 1. Общие правила проведения аутотренинга. 2. Управление дыханием. |
| 3 | Психологическая разгрузка с помощью приемов релаксации и медитации | 1. Условия проведения релаксационно-медитативного тренинга. 2. Формы медитации. 3. Визуализация для полного расслабления (преодоление стресса). 4. Основные упражнения второй ступени аутотренинга. |
| 4 | Арт-терапия как метод психологической разгрузки | 1. Рисуночные техники (рисунок состояния, психознергетический рисунок и др.). 2. Использование мандал для медитации. |

| | | |
|---|---|--|
| 5 | Саморегуляция психофизиологического состояния с помощью точечного массажа | 1. Основные методы и способы точечного массажа. Характеристика биологически активных точек. 2. Точечный массаж, оптимизирующий работоспособность. 3. Точечный массаж, снимающий утомление. |
|---|---|--|

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий:

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Виды занятий (часов) | | | |
|-------|---|----------------------|------------------------|------------------------|------------|
| | | Лекции | Семинары / пр. занятия | Самостоятельная работа | Всего |
| 1 | Введение в психофизиологическую саморегуляцию | 0 | 4 | 10 | 14 |
| 2 | Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции | 0 | 8 | 16 | 24 |
| 3 | Психологическая разгрузка с помощью приемов релаксации и медитации | 0 | 6 | 18 | 24 |
| 4 | Арт-терапия как метод психологической разгрузки | 0 | 8 | 16 | 24 |
| 5 | Саморегуляция психофизиологического состояния с помощью точечного массажа | 0 | 6 | 16 | 22 |
| | Контроль | | 0 | | 0 |
| | Итого: | 0 | 32 | 76 | 108 |

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины предполагает не только обязательное посещение обучающимся аудиторных занятий (практических занятий) и активную работу на них, но и самостоятельную учебную деятельность, на которую отводится 76 часов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Методы саморегуляции и психологической разгрузки» в течение семестра предполагает изучение и конспектирование рекомендуемой преподавателем литературы по вопросам практических занятий (приведены выше), а также самостоятельное освоение понятийного аппарата, выполнение творческих заданий и практических упражнений с последующей их индивидуальной и групповой рефлексией, а также подготовку к текущим аттестациям (контрольной работе, выполнению практического задания) (примеры см. ниже).

Вопросы практических занятий обсуждаются на занятиях в виде устного опроса – индивидуального и фронтального. При подготовке к практическим занятиям обучающимся важно помнить, что их задача, отвечая на основные вопросы плана занятия и дополнительные вопросы преподавателя, показать свои знания и кругозор, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки, умение отстаивать свою профессиональную позицию. В ходе устного опроса выявляются детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными студентами в ходе учебных занятий. Тем самым опрос выполняет важнейшие обучающую, развивающую и корректирующую функции, позволяет студентам учесть недоработки и избежать их при подготовке к зачету.

Конспектирование рекомендуемых преподавателем литературных источников предназначено для более глубокого и осмысленного усвоения обучающимися теоретического материала. Одна из главных задач обучающегося – научиться отбирать из психологического текста главные мысли и положения. Конспект не должен сводиться ни к сплошному переписыванию рекомендованного источника, ни к его тезисному изложению, напоминающему план. Конспектированию подлежат статьи из научных журналов и сборников статей, главы (параграфы) учебников, учебных пособий, монографий. При подготовке конспекта обязательно указывается автор книги (статьи), место и год издания,

страницы, на которых расположен конспектируемый текст в источнике. Поощряются сопровождающие конспект комментарии студента, представление основных идей в форме схем или таблиц.

Все выполняемые студентами самостоятельно задания (конспекты литературных источников, практические работы) подлежат последующей проверке преподавателем для получения допуска к зачету.

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины:

а) основная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Узор отношений / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Киев : Мультимедийное Издательство Стрельбицкого, 2013. – 141 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234112 |
| 2 | Терапия искусством : учебное пособие по арт-терапии / под. науч. ред. В. Никитина [и др.]. – София : Университетско издателство «Св. Климент Охридски», 2012. – 567 с. |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 3 | Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности / К.А. Абульханова-Славская // Психол. журнал. – 1985. – Т. 4, № 5. – С. 3–8. |
| 4 | Барский К.М. Уроки китайской гимнастики / К.М. Барский. – Москва : Сов. спорт, 1990. – 48 с. |
| 5 | Бернштейн Н.А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – Москва : Медицина, 1966. – 349 с. |
| 6 | Бодров В.А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов / В.А. Бодров. – Москва : Per Se, 2000. – 351 с. |
| 7 | Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции : учеб. пособие / В.А. Иванников. – Москва : Изд-во УРАО, 1998. – 140 с. |
| 8 | Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 411 с. |
| 9 | Ильин Е.П. Эмоции и чувства : учеб. пособие / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2008. – 782 с. |
| 10 | Кэджусон Х. Практикум по игровой терапии / Х. Кэджусон, Ч. Шефер. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 416 с. |
| 11 | Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – Москва : Наука, 2010. – 519 с. |
| 12 | Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2007. – 212 с. |
| 13 | Никифоров Г.С. Самоконтроль человека / Г.С. Никифоров. – Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1989. – 304 с. |
| 14 | Огнев А.С. Субъектогенез и психотренинг саморегуляции / А.С. Огнев. – Воронеж : ВГИ, 1997. – 274–286 с. |
| 15 | Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции / А.О. Прохоров. – Москва : Эксмо, 1990. – 108 с. |
| 16 | Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – Москва : Per Se, 2005. – 350 с. |
| 17 | Психология саморегуляции в XXI веке / под ред. В.И. Моросановой. – Москва : Нестор-История, 2011. – 468 с. |
| 18 | Цзен Н.В. Психотренинг : игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – Москва : ФиС, 1988. – 272 с. |
| 19 | Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи ; [науч. ред. и предисл. Дмитрия Леонтьева]. – Москва : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 460 с. |

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):

| | |
|----|--|
| 20 | Психология [Электронный ресурс] : Реферативный журнал: РЖ / ВИНТИ. – Москва : ВИНТИ, 2002- . – В ЗНБ ВГУ с 2002 г. – ЭБ. – Ежемесячно. |
|----|--|

| | |
|----|--|
| 21 | Социальные и гуманитарные науки. Философия и социология : Библиогр. база данных. 1981–20017 гг. / ИНИОН РАН. – Москва, 2018. – (CD–ROM). |
| 22 | Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ». – URL:rucont.ru |
| 23 | ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL:http://biblioclub.ru |
| 24 | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL:http://www.lib.vsu.ru. |

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Терапия искусством : учебное пособие по арт-терапии / под. науч. ред. В. Никитина [и др.]. – София : Университетско издательство «Св. Климент Охридски», 2012. – 567 с. |
| 2 | Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 411 с. |
| 3 | Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – Москва : Наука, 2010. – 519 с. |
| 4 | Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – Москва : Per Se, 2005. – 350 с. |

17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы

Оборудование комнаты психологической разгрузки – гражданско-правовой договор №3010-07/204-14 от 16.12.2014 с ООО «ШкольныйМир» (Воронеж); бессрочный.

Неисключительная лицензия на 3 пользовательские версии ПО «STATISTICA Advanced 10.0 RUS»; договор №3010-08/19-13 от 18.03.2013 с ООО «Ал-Софт» (Казань); бессрочный.

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014; бессрочная лицензия.

OfficeSTd 2013 RUS OLP NL Acdmс. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014; бессрочная лицензия.

Неисключительные права на ПО Dr.Web (антивирусная защита). Сублицензионный контракт №3010-07/77-17 от 29.12.2017, действует до 28.02.2019.

Справочная правовая система «Консультант-плюс», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №14-2000/RD от 10.04.2000 с АО ИК «Информсвязь-Черноземье» (Воронеж); бессрочный.

Справочная правовая система «Гарант», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №19/08 от 10.12.2006 с ООО «Гарант-Сервис»; бессрочный.

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Кабинет психологии для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, проспект Революции, д.24, ауд. 416): специализированная мебель, оборудование комнаты психологической разгрузки (пучок волокон на пульте управления, настенное световое панно «Иллюминатор», сенсорный уголок «Зеркальный обман VIP», управление воздушно-пузырьковой колонной, проектор «Звездное небо», тактильная дорожка, светомузыкальная полусфера, световой стол для рисования песком на сенсорном управлении, интерактивная панель «Бесконечность», волшебный фонтан).

Компьютерный класс (кабинет информационных технологий №2) для проведения индивидуальных и групповых консультаций, аудитория для самостоятельной работы, помещение для хранения и профилактического

обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, проспект Революции, д.24, ауд. 303): специализированная мебель, 15 ПК на базе процессора Intel Cor 2 Duo.

19. Фонд оценочных средств:

19.1 Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения:

| Код и содержание компетенции (или ее части) | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков) | Этапы формирования компетенции (разделы (темы) дисциплины или модуля и их наименование) | ФОС (средства оценивания) |
|--|---|---|---------------------------------|
| ОК-3 готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала | Знать: психологические основы профессионального самосовершенствования психолога в различных областях деятельности | 1. Введение в психофизиологическую саморегуляцию | Контрольная работа № 1 (тема 1) |
| | Уметь: ; применять психологические знания в целях собственного саморазвития, самореализации и использования творческого потенциала | 2. Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции | Контрольная работа № 1 (тема 2) |
| | Владеть: навыками рефлексивного анализа собственной деятельности как профессионального психолога, ее эмоциональной и когнитивной саморегуляции с целью оптимизации | 2. Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции | Контрольная работа № 1 (тема 2) |
| ПК-5 готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, | Знать: категориальный аппарат, основные принципы и методы саморегуляции и психологической разгрузки | 1. Введение в психофизиологическую саморегуляцию | Контрольная работа № 1 (тема 1) |

| | | | |
|--|--|---|--|
| этнической, профессиональной и другим социальным группам | Уметь: квалифицированно подбирать и применять методы и приемы коррекции психологических свойств и состояний | 2. Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции. 3. Психологическая разгрузка с помощью приемов релаксации и медитации. 4. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. 5. Саморегуляция психофизиологического состояния с помощью точечного массажа | Контрольная работа № 1 (тема 2) Практическое задание № 1 (тема 4) |
| ПК-6 способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария | Знать: базовые психокоррекционные технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях психологической практики | 1. Введение в психофизиологическую саморегуляцию | Контрольная работа № 1 (тема 1) |
| | Уметь: разрабатывать и реализовывать коррекционно-развивающие и реабилитационные программы и технологии, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе человека, профессиональных рисков с применением современного психологического инструментария, адаптировать их с учетом возрастных, гендерных, социально-психологических, профессиональных особенностей аудитории | 2. Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции. 3. Психологическая разгрузка с помощью приемов релаксации и медитации. 4. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. 5. Саморегуляция психофизиологического состояния с помощью точечного массажа | Контрольная работа № 1 (тема 2) Практическое задание № 1 (тема 4) |
| | Владеть: основными традиционными и инновационными методами саморегуляции и психологической разгрузки при реализации программ оптимизации психофизического состояния человека | 2. Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции. 3. Психологическая разгрузка с помощью приемов релаксации и медитации. 4. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. 5. Саморегуляция психофизиологического состояния с помощью точечного массажа | Контрольная работа № 1 (тема 2) Практическое задание № 1 (тема 4) |
| Промежуточная аттестация № 1 | | | КИМ № 1 |

19.2 Описание критериев и шкалы оценивания компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения на зачете используются следующие **показатели:**

1) знание учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей);

2) знание основных принципов и методов саморегуляции и психологической разгрузки, базовых психокоррекционных технологий, позволяющих решать типовые задачи в различных областях психологической практики;

3) умение иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований;

4) умение квалифицированно подбирать методы и приемы коррекции психологических свойств и состояний;

5) умение излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы;

6) владение навыками рефлексивного анализа собственной деятельности как профессионального психолога, ее эмоциональной и когнитивной саморегуляции с целью оптимизации.

Для оценивания результатов обучения на зачете используется **шкала**: «зачтено», «не зачтено».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

| Критерии оценивания компетенций | Уровень сформированности компетенций | Шкала оценок |
|--|--------------------------------------|--------------|
| Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрированы знание учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), основных принципов и методов саморегуляции и психологической разгрузки, базовых психокоррекционных технологий, позволяющих решать типовые задачи в различных областях психологической практики; умения иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, квалифицированно подбирать методы и приемы коррекции психологических свойств и состояний, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; владение навыками рефлексивного анализа собственной деятельности как профессионального психолога, ее эмоциональной и когнитивной саморегуляции с целью оптимизации. | Повышенный уровень | Зачтено |
| Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы. В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знании учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), основных принципов и методов саморегуляции и психологической разгрузки, базовых психокоррекционных технологий, позволяющих решать | Базовый уровень | Зачтено |

| | | |
|--|--------------------------|-------------------|
| <p>типичные задачи в различных областях психологической практики; недостаточно продемонстрированы умения иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, квалифицированно подбирать методы и приемы коррекции психологических свойств и состояний, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; владение навыками рефлексивного анализа собственной деятельности как профессионального психолога, ее эмоциональной и когнитивной саморегуляции с целью оптимизации.</p> | | |
| <p>Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся частичные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), основных принципов и методов саморегуляции и психологической разгрузки, базовых психокоррекционных технологий, позволяющих решать типовые задачи в различных областях психологической практики; допускаются существенные ошибки при демонстрации умений иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, квалифицированно подбирать методы и приемы коррекции психологических свойств и состояний, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; проявляются серьезные трудности при демонстрации владения навыками рефлексивного анализа собственной деятельности как профессионального психолога, ее эмоциональной и когнитивной саморегуляции с целью оптимизации.</p> | <p>Пороговый уровень</p> | <p>Зачтено</p> |
| <p>Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отрывочные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), основных принципов и методов саморегуляции и психологической разгрузки, базовых психокоррекционных технологий, позволяющих решать типовые задачи в различных областях психологической практики; допускаются грубые ошибки при демонстрации умений иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, квалифицированно подбирать методы и приемы коррекции психологических свойств и состояний, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; не демонстрируется владение навыками рефлексивного анализа собственной деятельности как профессионального психолога, ее эмоциональной и когнитивной саморегуляции с целью</p> | <p>–</p> | <p>Не зачтено</p> |

| | | |
|--------------|--|--|
| оптимизации. | | |
|--------------|--|--|

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

19.3.1 Перечень вопросов к промежуточной аттестации – зачету:

| № п/п | Перечень вопросов промежуточной аттестации (зачету) |
|-------|---|
| 1 | Критерии здорового образа жизни. |
| 2 | Область применения методов саморегуляции и психологической разгрузки в профессиональной деятельности психолога. |
| 3 | Понятие саморегуляции. Основные цели и задачи саморегуляции и психологической разгрузки. |
| 4 | Возможности и ограничения саморегуляции психоэмоционального и физического состояния. |
| 5 | Характеристика основных методов саморегуляции. |
| 6 | История создания метода аутогенной тренировки. |
| 7 | Основные положения аутогенной тренировки: показания к применению. |
| 8 | Дыхание и его роль в саморегуляции. |
| 9 | Виды дыхания. Управление дыханием. |
| 10 | Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения дыхательных техник. |
| 11 | Аутогенная тренировка как метод саморегуляции психоэмоционального состояния. |
| 12 | Словесные формулы самовнушения. |
| 13 | Модель формирования навыков саморегуляции. |
| 14 | Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения аутогенной тренировки. |
| 15 | Мышечная релаксация как метод расслабления. Основные предпосылки занятий мышечной релаксацией. |
| 16 | Процедура проведения мышечной релаксации. |
| 17 | Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения мышечной релаксации. |
| 18 | Характеристика методов визуализации и медитации. |
| 19 | Условия эффективности релаксационно-медитативного тренинга. |
| 20 | Техники визуализации и медитации. |
| 21 | Формы медитации. |
| 22 | Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения техник визуализации и медитации. |
| 23 | Возможности применения рисуночных методик для психологической разгрузки. |
| 24 | Основные методы и способы точечного массажа. |
| 25 | Характеристика биологически активных точек. Анализ и профилактика ошибок в ходе освоения точечного массажа. |

19.3.2 Перечень заданий для контрольной работы:

Комплект заданий для контрольной работы № 1

Темы: «Введение в психофизиологическую саморегуляцию»; «Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции».

Вариант 1.

1. Охарактеризовать основные методы саморегуляции.
2. Дать определения понятию «аутогенная тренировка» и «формула самовнушения».

Вариант 2

1. Определить основные показания к применению аутогенной тренировки, обозначить ее достоинства и недостатки.
2. Описать модель формирования навыков саморегуляции.

Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (контрольной работе):

– оценка «отлично» выставляется, если не менее чем на четыре пятых всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие уверенное знание студентом понятий, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; высокую сформированность у него аналитико-синтетических операций и их успешное применение при изложении изучаемого материала; умение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, а также представлять собственную профессиональную позицию;

– оценка «хорошо» выставляется, если не менее чем на две трети всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие достаточное знание студентом понятий, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; хорошую сформированность у него аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении изучаемого материала; хорошо или недостаточно сформированное умение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, а также недостаточную ясность собственной профессиональной позиции;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если правильно выполнено не менее половины всех заданий контрольной работы, при этом допускается недостаточная полнота и глубина ответов, в которых студентом продемонстрирован необходимый минимум знаний понятий, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; слабая сформированность у него аналитико-синтетических операций, затруднения в их применении при изложении изучаемого материала; фрагментарное использование теоретических знаний при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной позиции;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если с минимально необходимым уровнем решения выполнено менее половины всех заданий контрольной работы, ответы демонстрируют незнание или поверхностное знание студентов понятий, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; несформированность у него аналитико-синтетических операций; неумение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной позиции.

Количественная шкала оценок:

– оценка «отлично» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 80% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критерию оценки «отлично»;

– оценка «хорошо» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 66% и не более 79% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «отлично» или «хорошо»;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 50% и не более 65% заданий контрольной работы, качество

решения которых соответствует критериям оценки «хорошо» или «удовлетворительно»;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено менее 50% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

19.3.3. Перечень практических заданий

Практическое задание № 1

Тема: «Арт-терапия как метод психологической разгрузки».

Практическое задание. Выполнить рисуночное упражнение «Выражение эмоций и чувств через зрительные образы»:

а) выявить внутренний конфликт и «проработать» психотравмирующие переживания,

б) провести поиск ресурсов;

в) после выполнения упражнения провести его самоанализ: отразить мысли, чувства, которые возникли в ходе упражнения, какой опыт был получен;

г) разработать программу психологической разгрузки, сформулировать практические рекомендации по дальнейшей работе с оптимизацией эмоционального состояния.

Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (выполнении практического задания):

– оценка «отлично» выставляется, если выполнение практического задания отличается полнотой и глубиной анализа, раскрывает высокую сформированность у студента аналитико-синтетических операций и их успешное применение при изложении собственной позиции;

– оценка «хорошо» выставляется, если выполнение практического задания отличается полнотой и глубиной, раскрывает хорошую сформированность у студента аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении собственной позиции;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если выполнение практического задания отличается недостаточной полнотой и глубиной анализа, слабой сформированностью у студента аналитико-синтетических операций, затруднениями в их применении при изложении собственной позиции;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если практическое задание выполнено с минимально необходимым уровнем знаний, студент демонстрирует несформированность у него аналитико-синтетических операций при изложении собственной позиции.

19.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущая аттестация проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущая аттестация проводится в форме

контрольной работы, выполнения практического задания. Критерии оценивания приведены выше.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя теоретические и практико-ориентированные вопросы, позволяющие оценить уровень полученных знаний, умений, владения навыками.

При оценивании используются количественные шкалы оценок. Критерии оценивания приведены выше.

Форма контрольно-измерительного материала

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой общей и
социальной психологии

_____ К.М. Гайдар
___.___.20__

Специальность: 37.04.01 Психология
Дисциплина: Методы саморегуляции и психологической разгрузки
Курс: 2
Форма обучения: очная
Вид аттестации: промежуточная
Вид контроля: зачет

Контрольно-измерительный материал № 1

1. Виды дыхания. Управление дыханием.
2. Возможности применения рисуночных методик для психологической разгрузки.

Преподаватель _____ Бабич О.М.