

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой психологии

Протокол от «15» сентября 2021 г.

№ 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРАКТИКУМ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**Б1.В.ДВ.01.02**

краткое наименование дисциплины – Практик. саморег.

по специальности: 37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация: «Морально-психологическое обеспечение служебной  
деятельности»

квалификация выпускника: Психолог

форма обучения: очная

Год набора — 2021

Новосибирск, 2021 г.

**Автор – составитель:**

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии РАНХиГС  
Рубцова М.О.

Заведующий кафедрой психологии СИУ- филиала РАНХиГС

канд. психол. наук, доцент Войтик И.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы .....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....	4
4.Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине .....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	11
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
6.1 Основная литература .....	12
6.2 Дополнительная литература.....	12
6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	13
6.4 Нормативные правовые документы .....	13
6.5 Интернет-ресурсы .....	13
6.6.Иные источники .....	13
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	14

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

### 1.1 Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Практикум саморегуляции» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК – 5	Способен осуществлять консультирование должностных лиц по психологическим проблемам, связанным с организацией служебной деятельности личного состава	ПК – 5.3	Способен анализировать условия, оказывающие влияние на свое психическое состояние и регулировать его

### 1.2 В результате освоения дисциплины должны быть сформированы:

Таблица 2

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Психологическое консультирование в области управленческой, социальной, профессиональной, образовательной деятельности, консультирование должностных лиц по психологическим проблемам, связанным с организацией служебной деятельности личного состава, формированием в служебных (учебных) коллективах благоприятного психологического климата, индивидуальное консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста	ПК-5.3	<i>на уровне знаний:</i> - условий, оказывающих влияние на формирование мировоззрения, удовлетворение потребности в безопасности, особенности регуляции психических состояний индивида и группы
		<i>на уровне умений:</i> - устанавливать контакт с клиентом, формулировать запрос на психологическую консультацию
		<i>на уровне навыков:</i> - анализ результатов своей профессиональной деятельности

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

Дисциплина «Практикум саморегуляции» (Б1.В.ДВ.01.02) изучается на 2 курсе в 4 семестре. Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах - 2.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем: лекции – 16, практические – 16, самостоятельная работа студента 40.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

### Место дисциплины

Освоение дисциплины опирается на необходимый объем теоретических знаний и умений,

полученных в рамках курсов: Б1.О.16 Общая психология, Б1.О.18 Психофизиология, Б1.О.20 Возрастная психология и психология развития.

Дисциплины, которые реализуются после изучения данной дисциплины: Б1.О.28 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения, Б1.О.30 Психологическое консультирование.

### 3.Содержание и структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			л/эо, дог	лр/эо, дог <sup>3</sup>	пз/эо, дог <sup>3</sup>	КСР		
Раздел 1	Саморегуляция эмоциональных состояний и поведения							
Тема 1.1	Приемы эмоциональной саморегуляции		4		4		10	О
Тема 1.2	Приемы ассертивного поведения		4		4		10	
Раздел 2	Саморегуляция личностного и профессионального самоопределения							
Тема 2.1	Условия личностного самоопределения		4		4		10	Д
Тема 2.2	Развитие профессиональной идентичности		4		4		10	ПЗ
Промежуточная аттестация								зачет
Всего		<b>72</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		<b>40</b>	<b>ак.ч</b>
								<b>2.3Е</b>
								<b>54 астр.ч</b>

#### Содержание дисциплины

#### Раздел 1. Саморегуляция эмоциональных состояний и поведения

##### Тема 1.1 Приемы эмоциональной саморегуляции

Понятие «саморегуляция», ее виды, уровни. Модели саморегуляции. Механизмы саморегуляции. Роль особенностей личности в саморегуляции напряжения. Техники «скорой помощи» в регуляции напряжения: Техники дыхания. Техники мышечной релаксации. Техники работы с негативными эмоциональными состояниями. Техники работы с иррациональными мыслями.

##### Тема 1.2 Приемы ассертивного поведения

Понятие «ассертивность», навыки ассертивности. Роль особенностей личности в проявлениях ассертивности. Убеждения препятствующие развитию ассертивности. Техники поддержания уверенности в себе. Техники повышения осознанности. Умение говорить «нет». Техники поддержания своих границ. Техники конструктивного разрешения конфликтов.

## **Раздел 2. Саморегуляция личностного и профессионального самоопределения**

### **Тема 2.1 Условия личностного самоопределения**

Понятие «самоопределение» и его виды. Личностное самоопределение как возрастное новообразование. Этапы личностного самоопределения. Условия личностного самоопределения. Образ Я и его компоненты. Техники работы с образом Я.

### **Тема 2.2 Развитие профессиональной идентичности**

Понятие «профессиональное самоопределение», его структура. Понятие «профессиональная идентичность», условия ее развития. Взаимосвязь профессионального выбора, профориентации, профконсультации, профессионально важных качеств. Этапы профессионального самоопределения. Техники развития профессионального самоопределения.

## 4. Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Психология командной работы» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Таблица 4

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
<b>Раздел 1. Саморегуляция эмоциональных состояний и поведения</b>		
Тема 1.1.	Приемы эмоциональной саморегуляции	Устный ответ на вопросы
Тема 1.2	Приемы ассертивного поведения	Устный ответ на вопросы
<b>Раздел 2. Саморегуляция личностного и профессионального самоопределения</b>		
Тема 2.1	Условия личностного самоопределения	Устный ответ на вопросы
Тема 2.2	Развитие профессиональной идентичности	Выполнение устного/письменного практического задания

4.1.2 Зачет рекомендуется выставлять как итоговую оценку по результатам текущей успеваемости обучающегося и результатам выполнения обучающимся самостоятельной работы (участие в опросе, выполнение практических заданий, обращение к научным публикациям (статьям, монографиям), рекомендуемых преподавателем и др.) по каждой теме дисциплины.

В случае, если обучающийся не освоил тему дисциплины, то зачет рекомендуется проводить в форме собеседования по вопросам к зачету и/или на основе компьютерного тестирования, в том числе посредством решения ситуационных задач.

### 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

#### Типовые вопросы для устного опроса

*по теме 1.1 Приемы эмоциональной саморегуляции*

1. Раскройте понятие «саморегуляция», ее виды, уровни.
2. Какие модели саморегуляции вы знаете?
3. Раскройте механизмы саморегуляции.
4. Раскройте роль особенностей личности в саморегуляции напряжения.
5. Охарактеризуйте техники дыхания, мышечной релаксации, работы с негативными эмоциональными состояниями и иррациональными мыслями.

*по теме 1.2 Приемы ассертивного поведения*

1. Раскройте понятие «ассертивность», навыки ассертивности.
2. Раскройте роль особенностей личности в проявлениях ассертивности.
3. Охарактеризуйте убеждения препятствующие развитию ассертивности.
4. Опишите техники поддержания уверенности в себе.
5. Опишите техники повышения осознанности.
6. Опишите техники умение говорить «нет».
7. Опишите техники поддержания своих границ.
8. Опишите техники конструктивного разрешения конфликтов.

по теме 2.1 Условия личностного самоопределения

1. Раскройте понятие «самоопределение» и его виды (сравнительный анализ зарубежных и отечественных авторов)
2. Охарактеризуйте личностное самоопределение как возрастное новообразование юности (современные условия)
3. Опишите этапы личностного самоопределения (современный взгляд).
4. Охарактеризуйте условия препятствующие личностному самоопределению.
5. Опишите функции образ Я и его компоненты.
6. Опишите техники работы с образом Я.

### Типовые практические задания

по теме 2.2. Развитие профессиональной идентичности

**Задание 1. Составьте программу занятия по теме «Профессиональная идентичность»**  
Заполните таблицу.

Название метода	Содержание
Групповая дискуссия	
Индивидуальное задание	
Работа в парах, микрогруппах	
Работе всей группой	
Завершение (подведение итогов)	

**Задание 2. Заполните таблицу.**

Научный подход в психологии	Механизмы развития личности
Психодинамический	
Поведенческий	
Гуманистический	
Когнитивный	
Феноменологический	

### 4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК – 5	Способен осуществлять консультирование должностных лиц по психологическим проблемам, связанным с организацией служебной деятельности личного состава	ПК – 5.3	Способен анализировать условия, оказывающие влияние на свое психическое состояние и регулировать его

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы:

Таблица 6

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания <i>Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая этап освоения компетенции</i>	Критерий оценивания <i>Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД</i>
ПК-5.3 Способен	Анализирует условия, оказывающие влияние на свое	Всесторонне анализирует условия, оказывающие влияние на свое



анализировать условия, оказывающие влияние на свое психическое состояние и регулировать его	психическое состояние, регулирует свое психическое состояние	психическое состояние, регулирует свое психическое состояние разнообразными способами
---	--	---

### Типовые вопросы и задания для подготовки к зачету

1. Раскройте понятие «саморегуляция», ее виды, уровни.
2. Какие модели саморегуляции вы знаете?
3. Раскройте механизмы саморегуляции.
4. Раскройте роль особенностей личности в саморегуляции напряжения.
5. Охарактеризуйте техники дыхания, мышечной релаксации, работы с негативными эмоциональными состояниями и иррациональными мыслями.
6. Раскройте понятие «ассертивность», навыки ассертивности.
7. Раскройте роль особенностей личности в проявлениях ассертивности.
8. Охарактеризуйте убеждения препятствующие развитию ассертивности.
9. Опишите техники поддержания уверенности в себе.
10. Опишите техники повышения осознанности.
11. Опишите техники умение говорить «нет».
12. Опишите техники поддержания своих границ.
13. Опишите техники конструктивного разрешения конфликтов.
14. Раскройте понятие «самоопределение» и его виды (сравнительный анализ зарубежных и отечественных авторов)
15. Охарактеризуйте личностное самоопределение как возрастное новообразование юности
16. Опишите этапы личностного самоопределения
17. Охарактеризуйте условия препятствующие личностному самоопределению.
18. Раскройте функции образ Я и его компоненты.
19. Опишите техники работы с образом Я.
20. Раскройте понятие «профессиональное самоопределение», его структура.
21. Раскройте понятие «профессиональная идентичность», условия ее развития.
22. Раскройте взаимосвязь профессионального выбора, профориентации, профконсультации, профессионально важных качеств.
23. Опишите этапы профессионального самоопределения.
24. Опишите техники развития профессионального самоопределения.
25. Охарактеризуйте значение умений в области саморегуляции для служащих.

### Шкала оценивания

Таблица 5.

Зачет	Критерии оценки
незачтено	Не анализирует условия, оказывающие влияние на свое психическое состояние, регулирует свое психическое состояние Не владеет приемами эмоциональной саморегуляции и умениями в области ассертивности. Не характеризует условия личностного самоопределения и развития профессиональной идентичности.
зачтено	Анализирует условия, оказывающие влияние на свое психическое состояние, регулирует свое психическое состояние Владеет приемами эмоциональной саморегуляции и умениями в области ассертивности. Характеризует условия личностного самоопределения и развития профессиональной идентичности.

#### **4.4. Методические материалы промежуточной аттестации**

Зачет включает ответы на теоретические вопросы и выполнение практических заданий. Ответы на теоретические вопросы могут даваться в устной или письменной форме. Выполнение практических заданий проводится в устной/письменной форме.

Для получения положительной оценки на экзамене достаточно изучить рекомендуемую основную литературу, а также усвоить умения и навыки в ходе контактной работы с преподавателем путем опроса и выполнения различных практических заданий.

Студент при подготовке к ответу по билету формулирует ответ на вопрос, а также выполняет задание (письменно либо устно, в зависимости от содержания задания).

При ответе студент должен полно и аргументировано ответить на вопрос билета, демонстрируя знания либо умения в его рамках.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Изучение дисциплины «Практикум саморегуляции» состоит в последовательном освоении двух разделов. В первом разделе «Саморегуляция эмоциональных состояний и поведения» рассматриваются приемы саморегуляции эмоциональных состояний и навыки ассертивного поведения. Студенту рекомендуется изучить соответствующую литературу по данному разделу, сделать конспект, в котором отражаются ключевые моменты тем.

Во втором разделе «Саморегуляция личностного и профессионального самоопределения» рассматриваются вопросы, связанные с условиями личностного самоопределения и развитием профессиональной идентичности. Изучение данного раздела позволит студенту сформировать банк упражнений по темам.

При подготовке к практическим занятиям необходимо особое внимание уделять качеству усвоения теоретического материала, пониманию определений, положений различных подходов и т.д. При необходимости вынести вопросы, вызывающие затруднение, на групповое обсуждение и получить необходимые разъяснения от преподавателя. Студентам задается домашнее задание, которое необходимо выполнять регулярно.

### **Методические рекомендации по подготовке к устному опросу**

Устные опросы на занятиях проводятся систематически, что способствует систематизации и более глубокого усвоения пройденного материала. В качестве домашнего задания студенту предлагается ответить на вопросы в устной или письменной форме. Для этого необходимо ознакомиться с рекомендуемой литературой по теме, выделить ключевые моменты (определения, классификации т.п.), возможно сделать конспект учебного материала.

### **Методические рекомендации по выполнению практических заданий**

Выполнение практических заданий следует начинать с повторения теоретических материалов лекции на соответствующую тему, а также изучить дополнительную литературу по теме, рекомендованную преподавателем. Затем необходимо внимательно изучить формулировку задания, для того чтобы выполнить его наиболее точно и полно. По окончании выполнения практического задания необходимо кратко обозначить возникшие у студента трудности при выполнении задания и способы совладания с ними.

Итогом практических заданий является вывод о полученных результатах (где и каким образом можно использовать результаты в профессиональной деятельности психолога).

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1 Основная литература**

1. Авдеев, В. В. Управление персоналом. Оптимизация командной работы: Реинжиниринговая технология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. В. Авдеев. — Электрон. дан. — Москва: Финансы и статистика, 2019. — 960 с. — Доступ из ЭБС издательства «Лань». — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=69109](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69109), требуется авторизация (дата обращения: 26.07.2016). — Загл. с экрана.

2. Галиуллина, С. Д. Психология управления [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С. Д. Галиуллина; Уфимский государственный университет экономики и сервиса. — Изд. 2-е, доп. - Электрон. дан. - Уфа: Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2019. - 240 с. — Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272469>, требуется авторизация (дата обращения: 26.07.2016). — Загл. с экрана.

3. Селезнева, Е. В. Психология управления [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. В. Селезнева. — Электрон. дан. Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 373 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Доступ из ЭБС изд-ва «Юрайт». — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/617D4097-7CC5-4AD7-A495-C7D99EB55DDC>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Авдеев, В. В. Управление персоналом. Оптимизация командной работы : Реинжиниринговая технология [Электронный ресурс] : практикум / В. В. Авдеев. — Электрон. дан. — Москва : Финансы и статистика, 2018. — 256 с. — Доступ из ЭБС изд-ва «Лань». — Режим доступа : <http://e.lanbook.com/book/69108>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.

2. Джордж, Дж. М. Организационное поведение. Основы управления [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Дж. М. Джордж, Г. Р. Джоунс. — Электрон. дан. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 460 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/52063.html>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.16). — Загл. с экрана.

3. Живица, О. В. Лидерство [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Живица. - Электрон. дан. - Москва: Университет «Синергия», 2017. - 193 с. — Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455425>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.

4. Занковский, А. Н. Психология деловых отношений [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Н. Занковский. — Электрон. дан. — Москва: Евразийский открытый институт, 2019. — 383 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11094.html>, требуется авторизация (дата обращения: 26.07.16).

5. Карташова, Л. В. Организационное поведение: учеб. пособие для слушателей образоват. учреждений, обучающихся по программе МВА и др. программам подгот. упр. кадров / Л. В. Карташова; Ин-т экономики и финансов "Синергия". - Москва: Инфра-М, 2018. - 155 с.

6. Козлова, А. М. Организационное поведение. Для руководителей [Электронный ресурс]: пособие / А. М. Козлова. - Электрон. дан. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 319 с. – Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=139768>, требуется авторизация (дата обращения: 26.07.2016). – Загл. с экрана.

### **6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

1. Карташова, Л. В. Организационное поведение: учеб. пособие для слушателей образоват. учреждений, обучающихся по программе МВА и др. программам подгот. упр. кадров / Л. В. Карташова; Ин-т экономики и финансов "Синергия". - Москва: Инфра-М, 2018. - 155 с.

### **6.4 Нормативные правовые документы**

не предусмотрены

### **6.5 Интернет-ресурсы**

1. [www.psy.msu.ru/science/vestnik/](http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/) Вестник Московского университета. Серия 14. Психология
2. [www.voppsy.ru/](http://www.voppsy.ru/) Вопросы психологии
3. <http://prakpsyjournal.ru/> Журнал практического психолога
4. [http://www.mpsu.ru/mag\\_mir\\_psyhologii\\_content](http://www.mpsu.ru/mag_mir_psyhologii_content) Мир психологии
5. <http://npsyj.ru/> Национальный психологический журнал
6. <http://psystudy.ru/> Психологические исследования
7. [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html) Психологический журнал
8. <https://psy-journal.hse.ru/> Психология. Журнал Высшей школы экономики
9. <http://www.koob.ru/> Электронная библиотека
10. <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система

### **6.6.Иные источники**

не используются

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий лекционного типа), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и кресла – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; экран; персональный компьютер; звуковая система; проектор; веб-камера. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; персональный компьютер; телевизор; веб-камера. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

Компьютерный класс, учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), доска аудиторная; персональные компьютеры моноблоки; проектор; веб-камера; экран. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе с рабочих мест обучающихся. Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows; пакеты лицензионных программ: MS Office, MS Teams, СПС КонсультантПлюс, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Информационно-ресурсный центр) оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, Пакет Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Microsoft Teams, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Лаборатория личностного и профессионального развития, комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; экран; персональный компьютер; звуковая система; проектор; веб-камера, музыкальный центр, видеокамера, DVD-проигрыватель, стекло для одностороннего просмотра для проведения фокус-групп, методические материалы (тесты, методики и т.п.), выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

---