Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Матвеев Александр Валерьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 31.07.2026 11:15:36
Уникальный программный ключ:
287d28879a9eafccca070f6fe8b2fd87c7444eca

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной и воспитательной деятельности
_____ А.В. Матвеев
31 марта 2025 г.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

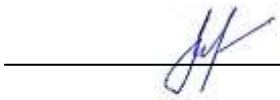
Направление подготовки:	ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
Направленность (профиль):	ВСЕ ПРОФИЛИ ПОДГОТОВКИ
Квалификация выпускника:	БАКАЛАВР
Форма обучения:	ОЧНО-ЗАОЧНАЯ
Кафедра:	ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вологда
2025 г.

Составитель рабочей программы
доцент, к. психол. наук  /Е.Н. Вадурина/

Рабочая программа дисциплины САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ разработана в соответствии с ФГОС ВО, составлена на основании учебных планов.

Рабочая программа одобрена на заседании научно-методического совета университета.
Протокол от «31» марта 2025 г. № 4.

Председатель научно-методического
совета  /Матвеев А.В./

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образовательной
деятельности  /О.И. Лихачева/

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины являются: систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование компетенций, направленных на профилактику и коррекцию неблагоприятных состояний психики: умения рефлексировать и самостоятельно корректировать свое поведение, время, неблагоприятные функциональные состояния; практическое освоение и отработка основных приемов и методов саморегуляции; формирование культуры профессионального самосохранения; самосовершенствования, самореализации, самопознания.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1, является дисциплиной по выбору универсального элективного модуля.

Требования к предварительной подготовке обучающегося: знание основ общей психологии, умение применять базовые знания психологии личности на практике, готовность к реализации активных и тренинговых форм работы в процессе усвоения учебной дисциплины.

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: прохождение преддипломной практики и итоговой аттестации.

Освоение дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем для достижения поставленных целей

УК-6.2. Определяет задачи саморазвития и профессионального роста.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- принципы и методы эффективного планирования времени (УК-6.1);
- способы оценки индивидуального личностного потенциала, уровня профессионального развития (УК-6.2);
- понятийный аппарат в области психологических исследований и разработки методов самоуправления и саморегуляции функционального состояния (УК-6.1, УК-6.2);

уметь:

- планировать и организовывать свое рабочее и личное время (УК-6.1);
- определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста на основе самооценки и уровня притязаний (УК-6.2);
- свободно ориентироваться в техниках саморегуляции и саморазвития (УК-6.1, УК-6.2);

владеть/быть в состоянии продемонстрировать:

- навыками тайм-менеджмента (УК-6.1);
- технологией разработки программ саморазвития и профессионального роста (УК-6.2);
- методами, техниками и приемами психической саморегуляции функциональных состояний (УК-6.2);
- способами самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности (УК-6.1, УК-6.2).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ (72 часа), в том числе в семестрах:

2025-2026 уч. год

Семестр	Трудоемкость							РГР, курсовая работа, курсовой проект, контрольная работа	Форма промежуточной аттестации
	Всего		Контактная работа			СРС	Контроль		
	ЗЕТ	час.	час.			час.	час.		
			Лк.	Пр.	Лаб.				
4	2	72	8	8	-	56	-	-	зачет

С 2026-2027 уч. года

Семестр	Трудоемкость							РГР, курсовая работа, курсовой проект, контрольная работа	Форма промежуточной аттестации
	Всего		Контактная работа			СРС	Конт роль		
	ЗЕТ	час.	час.			час.	час.		
			Лк.	Пр.	Лаб.				
4	2	72	6	6	-	60	-	-	зачет

2025-2026 уч. год

№	Наименование разделов и тем/ вид занятия	Семестр	Кол-во часов	Индикаторы достижения компетенций	Форма текущего контроля
	Тема 1. Понятие о психике и психических состояниях	**4**	**9**	**УК-6.2**	
	Лекция 1. Понятие о психике Психика как совокупность психических явлений. Функции психики. Взаимосвязь трех уровней психической деятельности: бессознательного, подсознательного и сознательного. Понятие психических состояний. Общефункциональные состояния психической активности. Пограничные психические состояния.	4	1	УК-6.2	Фронтальный опрос
	Практическое занятие 1. Познай себя. Изучение эмоциональной сферы.	4	1		Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психические явления и психические состояния».	4	7		
	Тема 2. Регуляция тревожности	**4**	**9**	УК-6.2	
	Лекция 2. Понятие тревожности Понятие тревожности. Подходы к пониманию тревожности и ее видов. Факторы формирования тревожности в онтогенезе. Пути преодоления тревожности.	4	1		Фронтальный опрос
	Практическое занятие 2. Управление тревожностью	4	1		Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление	4	7		

	тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Тревожность»				
	Тема 3. Регуляция стресса	**4**	**9**	УК-6.2	
	Лекция 3. Понятие стресса Понятие стресса в психологии. Виды стресса. Динамика стресса. Стрессовые сценарии поведения. Выход из стрессового состояния. Профилактика профессионального стресса.	4	1		Фронтальный опрос
	Практическое занятие 3. Управление стрессом	4	1		Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Стресс»	4	7		
	Тема 4: Регуляция выгорания	**4**	**9**	УК-6.2	
	Лекция 4. Понятие выгорания Понятие «СЭВ» как синдрома эмоционального выгорания. Причины, симптомы, последствия выгорания. Способы преодоления и профилактики выгорания в профессиональной деятельности.	4	1		Фронтальный опрос
	Практическое занятие 4. Управление выгоранием	4	1		Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Синдром эмоционального выгорания»	4	7		
	Тема 5. Регуляция конфликта	**4**	**9**	УК-6.2	
	Лекция 5. Понятие конфликта Понятие конфликта. Виды и функции конфликтов. Динамика конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение и профилактика конфликта.	4	1		Фронтальный опрос
	Практическое занятие 5. Управление конфликтом	4	1		Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психология конфликта»	4	7		
	Тема 6. Регуляция времени	**4**	**9**	УК-6.1	
	Лекция 6. Понятие тайм-менеджмента Время как ресурс. Ключевые принципы рациональной организации времени. Основные подходы тайм-менеджмента.	4	1		Фронтальный опрос
	Практическое занятие 6. Управление временем. Анализ типичных пожирателей времени и способы их	4	1		Индивидуальное творческое задание

	устранения.				
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Тайм-менеджмент»	4	7		
	Тема 7. Оптимизация психических состояний: психологические ресурсы	**4**	**9**	УК-6.2	
	Лекция 7. Понятие ресурсов Определение физических, духовных, интеллектуальных, личностных и прочих ресурсов. Диагностика ресурсного состояния. Базовые ресурсы личности для оптимизации психических состояний.	4	1		Фронтальный опрос
	Практическое занятие 7. Управление внутренними ресурсами	4	1		Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психологические ресурсы»	4	7		
	Тема 8. Позитивная психология	**4**	**9**	УК-6.2	
	Лекция 8. Понятие позитивной психологии Положительные эмоции и субъективное ощущение счастья (уверенность в себе, оптимизм и др.). Позитивные черты личности (мудрость, альтруизм, эмпатия и др.). Социальные структуры, способствующие счастью и благополучию людей (здоровая семья, здоровая среда, свободные средства массовой информации и пр.).	4	1		Фронтальный опрос
	Практическое занятие 8. Технологии позитивной психологии	4	1		Индивидуальное творческое задание
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Позитивная психология».	4	7		
	ИТОГО		**72**		

С 2026-2027 уч. года

№	Наименование разделов и тем/ вид занятия	Семестр	Кол-во часов	Индикаторы достижения компетенций	Форма текущего контроля
	Тема 1. Понятие о психике и психических состояниях	**4**	**9**	**УК-6.2**	
	Лекция 1. Понятие о психике Психика как совокупность психических явлений. Функции психики.	4	1	УК-6.2	Фронтальный опрос

	Взаимосвязь трех уровней психической деятельности: бессознательного, подсознательного и сознательного. Понятие психических состояний. Общефункциональные состояния психической активности. Пограничные психические состояния.				
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психические явления и психические состояния».	4	8		Индивидуальное творческое задание
	Тема 2. Регуляция тревожности	**4**	**9**	УК-6.2	
	Лекция 2. Понятие тревожности Понятие тревожности. Подходы к пониманию тревожности и ее видов. Факторы формирования тревожности в онтогенезе. Пути преодоления тревожности.	4	2		Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Тревожность»	4	7		Индивидуальное творческое задание
	Тема 3. Регуляция стресса	**4**	**9**	УК-6.2	
	Лекция 3. Понятие стресса Понятие стресса в психологии. Виды стресса. Динамика стресса. Стрессовые сценарии поведения. Выход из стрессового состояния. Профилактика профессионального стресса.	4	2		Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Стресс»	4	7		Индивидуальное творческое задание
	Тема 4: Регуляция выгорания	**4**	**9**	УК-6.2	
	Лекция 4. Понятие выгорания Понятие «СЭВ» как синдрома эмоционального выгорания. Причины, симптомы, последствия выгорания. Способы преодоления и профилактики выгорания в профессиональной деятельности.	4	1		Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа: изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Синдром эмоционального выгорания»	4	8		Индивидуальное творческое задание
	Тема 5. Регуляция конфликта	**4**	**9**	УК-6.2	
	Самостоятельная работа. Понятие конфликта. Виды и функции	4	7		Фронтальный опрос

	конфликтов. Динамика конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение и профилактика конфликта. Изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психология конфликта».				
	Практическое занятие. Управление конфликтом	4	2		Индивидуальное творческое задание
	Тема 6. Регуляция времени	**4**	**9**	УК-6.1	
	Самостоятельная работа. Понятие тайм-менеджмента. Время как ресурс. Ключевые принципы рациональной организации времени. Основные подходы тайм-менеджмента. Изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Тайм-менеджмент».	4	8		Фронтальный опрос
	Практическое занятие 6. Управление временем. Анализ типичных пожирателей времени и способы их устранения.	4	1		Индивидуальное творческое задание
	Тема 7. Оптимизация психических состояний: психологические ресурсы	**4**	**9**	УК-6.2	
	Самостоятельная работа. Понятие ресурсов. Определение физических, духовных, интеллектуальных, личностных и прочих ресурсов. Диагностика ресурсного состояния. Базовые ресурсы личности для оптимизации психических состояний. Изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психологические ресурсы»	4	8		Фронтальный опрос
	Практическое занятие. Управление внутренними ресурсами	4	1		Индивидуальное творческое задание
	Тема 8. Позитивная психология	**4**	**9**	УК-6.2	
	Самостоятельная работа. Понятие позитивной психологии. Положительные эмоции и субъективное ощущение счастья (уверенность в себе, оптимизм и др.). Позитивные черты личности (мудрость, альтруизм, эмпатия и др.). Социальные структуры, способствующие счастью и благополучию людей (здоровая семья, здоровая среда, свободные средства	4	7		Фронтальный опрос

	массовой информации и пр.). Изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Позитивная психология»				
	Практическое занятие. Технологии позитивной психологии	4	2		Индивидуальное творческое задание
	ИТОГО		**72**		

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

5.1. Перечень контрольных вопросов и заданий для текущего контроля представлен в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

5.2. Перечень контрольных вопросов и заданий для промежуточной аттестации

5.2.1 Задания для проведения промежуточной аттестации в форме зачета могут включать:

- вопросы, требующие устного или письменного ответа;
- практические задания, требующие практического решения и ответа в письменной форме

Вопросы, требующие устного или письменного ответа

1. Дайте понятие психики и ее структуры. Покажите значение психики.
2. Раскройте классификацию психических явлений и психических состояний.
3. Охарактеризуйте общефункциональные состояния психической активности.
4. Дайте характеристику пограничных психических состояний.
5. Раскройте понятие тревожности.
6. Покажите различные подходы к пониманию тревожности и ее видов.
7. Охарактеризуйте факторы формирования тревожности в онтогенезе.
8. Покажите пути преодоления тревожности.
9. Дайте понятие стресса в психологии.
10. Охарактеризуйте виды стресса.
11. Раскройте динамику стресса.
12. Раскройте стрессовые сценарии поведения.
13. Покажите выход из стрессового состояния.
14. Охарактеризуйте возможные пути профилактики профессионального стресса.
15. Дайте понятие «СЭВ» как синдрома эмоционального выгорания.
16. Покажите причины и симптомы СЭВ. Раскройте последствия выгорания.
17. Раскройте способы преодоления и профилактики выгорания в профессиональной деятельности.
18. Дайте понятие конфликта. Раскройте виды и функции конфликтов.
19. Раскройте динамику конфликта.
20. Охарактеризуйте стратегии поведения в конфликте.
21. Раскройте возможности разрешения и профилактики конфликта.
22. Охарактеризуйте время как ресурс в тайм-менеджменте.
23. Раскройте ключевые принципы рациональной организации времени.
24. Раскройте возможности диагностики ресурсного состояния.
25. Охарактеризуйте основные подходы тайм-менеджмента.
26. Дайте определение ресурсов: физических, духовных, интеллектуальных, личностных и др.
27. Охарактеризуйте позитивную психологию. Раскройте положительные эмоции и

субъективное ощущение счастья (уверенность в себе, оптимизм и др.).

28. Охарактеризуйте базовые ресурсы личности.

29. Охарактеризуйте позитивную психологию. Раскройте позитивные черты личности (мудрость, альтруизм, эмпатия и др.).

30. Охарактеризуйте позитивную психологию. Раскройте социальные структуры, способствующие счастью и благополучию людей (здоровая семья, здоровая среда, свободные средства массовой информации и пр.).

Практические задания,
требующие практического решения и ответа в письменной форме

Опишите способ (технику, прием) саморегуляции психического состояния по плану: цель техники, суть техники, ситуации использования.

5.2.2 Оценивание уровня сформированности индикаторов компетенций у обучающихся на соответствие их подготовки ожидаемым результатам, описание их показателей, критериев и шкал оценивания в процессе проведения промежуточной аттестации представлено в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Библиографическое описание по ГОСТ	**Кол-во экземпляров в НБ ВоГУ**
1	**2**
Рекомендуемая литература	
Вадурина, Е.Н. Саморегуляция психических состояний : учебное пособие / Е. Н. Вадурина, И. В. Фокина, А. В. Яблокова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Вологодский государственный университет. - Вологда : ВоГУ, 2022. - 79 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-907606-09-8 : 300 экз.	РГБ
Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: Учебник и практикум Для СПО/ Рамендик Д. М. - 2-е изд.; испр. и доп. - Электрон. дан. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 136 . - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru. - ISBN 978-5-534-07706-3: 329.00 URL: **https://www.biblio-online.ru/bcode/437348**	ЭБС "Юрайт"
Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента: учебник для вузов/ И. И. Исаченко. - Москва: ИНФРА-М, 2017. - 310, [1] с.	ЭБС «Университетская библиотека online»
Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. - Москва: Институт психологии РАН, 2007. - 213 с.	ЭБС «Университетская библиотека online»
Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. - Москва: Наука, 2010. - 519 с.	ЭБС «Университетская библиотека online»
Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2008. - 255 с.: ил. .	ЭБС «Университетская библиотека online»
Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление/ В. А. Бодров. - Москва: Per Se, 2007. - 528 с.	ЭБС «Университетская библиотека online»
Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента: учебник для вузов / И. И. Исаченко. - Москва: ИНФРА-М, 2017. - 310 с.	ЭБС «Университетская библиотека online»
Шварц, Б. Практическая мудрость: правильный способ делать правильные вещи: пер. с англ./ Барри Шварц, Кеннет Шарп. - Москва: [Олимп-Бизнес], 2015. – 372 с.	ЭБС «Университетская библиотека online»
Хохлова, Т. П. Организационное поведение: учебное пособие для вузов по специальности "Менеджмент организации"/ Т. П. Хохлова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Магистр, 2015. - 508, [1] с.: ил.	ЭБС «Университетская библиотека online»

6.2. Информационное обеспечение

1. ЭБС Лань : официальный ресурс. – СПб : ООО «ЭБС ЛАНЬ». – URL: https://e.lanbook.com/
2. Образовательная платформа для университетов и колледжей «Юрайт» : официальный ресурс. – Москва : ООО «Электронное издательство Юрайт». – URL: https://urait.ru/

3. Университетская библиотека онлайн : электронная библиотечная система. – Москва : Директ-Медиа : НексМедиа. – URL: http://www.biblioclub.ru
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : официальный ресурс. – Москва : РУНЕБ. – URL: http://elibrary.ru.
5. ООО «ИВИС» (универсальная база электронных периодических изданий): – URL: https://dlib.eastview.com/
6. ООО «Полпред Справочники». База данных «Polpred.com Обзор СМИ»: – URL: http://polpred.com/

6.3. Программное обеспечение (лицензионное)

Windows 7 (подписка DreamSpark 1203905817), LibreOffice (лицензия GPL), Adobe Reader (лицензия GPL).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

№№ п/п	Перечень основного оборудования
1.	Компьютер/ноутбук
2.	Мультимедийный проектор
3.	Экран

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ,
ВНОСИМЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Содержание изменения	Протокол заседания кафедры	Автор рабочей программы дисциплины, ответственный за внесение изменений	Зав. кафедрой
1	Внесены изменения в - п.4 Структура и содержание учебной дисциплины - п.5 Контрольные вопросы и задания - п.6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	Протокол заседания Ученого совета университета от «08» мая 2026 г. № 10	Е.Н. Вадурина	Н.В. Носова