

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра педагогики и психологии



Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Управление психическими состояниями
Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль подготовки	Социальная психология
Год набора	2026

Составитель:
Д-р псих. наук, проф. Грязнов А.Н.

Казань

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ООП	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины	5
4. Структура и содержание дисциплины	6
4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций	6
4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)	9
4.3. План практических и семинарских занятий	10
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	12
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	14
8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине	15
Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	
Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	
Приложение 3. Образец титульного листа для реферата	

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Дисциплина «Управление психическими состояниями» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана в системе подготовки по направлению 37.03.01 Психология.

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков диагностики, профилактики, саморегуляции и коррекции психических состояний, а также умений управлять функциональными состояниями в профессиональной деятельности и в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Раскрыть сущность психических состояний, их классификацию, структуру и динамику.
2. Изучить методы диагностики психических состояний (психофизиологические, психологические, инструментальные).
3. Освоить техники и методы саморегуляции и управления состояниями (релаксация, аутогенная тренировка, дыхательные практики, когнитивная регуляция).
4. Сформировать навыки управления функциональными состояниями в условиях стресса, утомления, монотонии, эмоционального напряжения.
5. Развить умения разрабатывать и применять программы оптимизации психических состояний в организациях.
6. Сформировать готовность к обучению клиентов методам психической саморегуляции.

После освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- о методах психологической саморегуляции функционального состояния, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностях каждого из методов ПСР
- о закономерностях динамики ФС в процессе применения средств психологической саморегуляции

Уметь:

- осуществлять диагностику и самодиагностику психических состояний
- обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации функционального состояния; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека

Владеть:

- основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции функциональных состояний
- навыками по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Управление психическими состояниями» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана (Блок 1) и находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Обеспечивающие учебные дисциплины:

- Анатомия и физиология центральной нервной системы
- Психология сознания

Управление психическими состояниями
--

Обеспечиваемые учебные дисциплины:

- Социализация личности

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Управление психическими состояниями» с ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология участвует в формировании следующих компетенций:

ПК-1. Способен провести психологическую диагностику с целью оказания психологической помощи социальным группам, отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам организаций образовательной и социальной сферы, а также уязвимым слоям населения (клиентам).

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1.1 Определяет диагностический инструментарий и разрабатывает алгоритм процедуры проведения социально-психологической диагностики	ПК-1.1 3.7 Знает о методах психологической саморегуляции функционального состояния, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностей каждого из методов ПСР ПК-1.1 У.8 Умеет осуществлять диагностику и самодиагностику психических состояний ПК-1.1 В.8 Владеет основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции функциональных состояний
ПК-1.2 Применяет способы и приемы психологической диагностики с целью оказания психологической помощи социальным группам, отдельным лицам, попавшим в	ПК-1.2 3.16 Знает о закономерностях динамики ФС в процессе применения средств психологической саморегуляции ПК-1.2 У.19 Умеет обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации функционального состояния; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека

трудную жизненную ситуацию, работникам организаций образовательной и социальной сферы, а также уязвимым слоям населения (клиентам)	ПК-1.2 В.19 Владеет навыками по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции
--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часа)

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Психология					
Дисциплина: «Управление психическими состояниями»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоятельная работа	Всего часов	Индикаторы компетенции
	Лекции	Семина. занятия			
Модуль 1					
Тема 1. Психические состояния: понятие, классификация, структура	1	2	4	7	ПК-1.1 3.7, У.8, В.8
Тема 2. Физиологические и психологические механизмы состояний	2	4	4	10	
Тема 3. Методы диагностики состояний (опросники, проективные, психофизиологические)	2	6	6	14	
Модуль 2					
Тема 4. Диагностика стресса, тревоги, утомления, монотонии	2	8	4	14	ПК-1.2 3.16, У.19, В.19
Тема 5. Дыхательные и мышечные методы релаксации	2	4	4	10	
Тема 6. Аутогенная тренировка и медитативные техники	2	4	4	10	
Тема 7. Когнитивные и имажинативные методы (визуализация, переключение внимания)	2	6	4	12	
Модуль 3					
Тема 8. Профилактика и коррекция неблагоприятных состояний в профессиональной деятельности	2	11	10	23	ПК-1.2 3.16, У.19, В.19
Всего	15	45	40	100	

Подготовка к зачету			8	8	
Итого	15	45	48	108	

Пояснительная записка с этапами формирования компетенций

Модульный курс «Управление психическими состояниями» состоит из 5 модулей, порядок освоения которых выстраивает образовательную траекторию и этапы формирования составляющих заявленных компетенций (или их составляющих).

Модуль 1 включает в себя три учебные темы.

В результате освоения модуля студент получает мотивацию к выполнению своей профессиональной деятельности и должен:

ПК-1.1 3.7 Знает о методах психологической саморегуляции функционального состояния, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностях каждого из методов ПСР

ПК-1.1 У.8 Умеет осуществлять диагностику и самодиагностику психических состояний

ПК-1.1 В.8 Владеет основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции функциональных состояний

Уровень освоения полученных знаний, умений и навыков проверяется выступлением на семинаре, тестированием, защитой реферата, написанием домашней работы.

Модуль 2 включает в себя четыре учебные темы.

В результате прохождения второго модуля студент должен достичь следующих образовательных результатов:

ПК-1.2 3.16 Знает о закономерностях динамики ФС в процессе применения средств психологической саморегуляции

ПК-1.2 У.19 Умеет обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации функционального состояния; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека

ПК-1.2 В.19 Владеет навыками по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции

Уровень освоения полученных знаний, умений и навыков проверяется выступлением на семинаре, тестированием, защитой реферата, написанием контрольной работы.

Модуль 3 включает в себя одну учебную тему.

В результате прохождения третьего модуля студент должен достичь следующих образовательных результатов:

ПК-1.2 3.16 Знает о закономерностях динамики ФС в процессе применения средств психологической саморегуляции

ПК-1.2 У.19 Умеет обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации функционального состояния; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека

ПК-1.2 В.19 Владеет навыками по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции

Уровень освоения полученных знаний, умений и навыков проверяется выступлением на семинаре, тестированием, защитой реферата, контрольной работы.

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

Тема 1. Психические состояния: понятие, классификация, структура.

Определение психического состояния. Соотношение с процессами и свойствами. Классификации (по длительности, по модальности, по уровню активации). Структура состояния: физиологический, психологический, поведенческий компоненты. Функциональные состояния (оптимальное, стресс, утомление, монотония, пресыщение, фрустрация).

Тема 2. Физиологические и психологические механизмы состояний.

Роль вегетативной нервной системы, эндокринных механизмов. Активация и напряжение. Понятие «функциональной системы». Психологические детерминанты: когнитивная оценка, мотивация, установки.

Тема 3. Методы диагностики состояний.
Опросники (САН, шкала тревоги Спилбергера-Ханина, шкала депрессии Бека, опросник нервно-психического напряжения, шкала астенического состояния). Проективные методики (тест Люшера, рисунок человека в ситуации стресса). Психофизиологические методы (КГР, ЧСС, вариабельность сердечного ритма, ЭЭГ).

Тема 4. Диагностика стресса, тревоги, утомления, монотонии.
Специфика проявлений каждого состояния. Шкалы оценки. Интерпретация результатов. Дифференциальная диагностика.

Тема 5. Дыхательные и мышечные методы релаксации.
Диафрагмальное дыхание, ритмическое дыхание. Прогрессивная мышечная релаксация (Э. Джекобсон). Постизометрическая релаксация. Техники выполнения, показания и противопоказания.

Тема 6. Аутогенная тренировка и медитативные техники.
Аутогенная тренировка по И. Шульцу (стандартные упражнения). Модификации АТ (Мюллер-Хегеманн, Петрова). Медитация осознанности. Техники концентрации на дыхании, теле, звуке.

Тема 7. Когнитивные и имажинативные методы.
Переключение внимания, отвлечение. Когнитивное реструктурирование негативных мыслей. Визуализация (образы безопасности, успеха, ресурсные образы). Техники самовнушения.

Тема 8. Профилактика и коррекция неблагоприятных состояний в профессиональной деятельности.
Организация режима труда и отдыха. Сенсорная стимуляция. Профилактика выгорания. Разработка программ обучения саморегуляции в организациях. Оценка эффективности.

4.3. План практических и семинарских занятий

Тема 1. Психические состояния

Вопросы: Определение, классификация, структура.

Задания: Составление таблицы «Классификации психических состояний».
Анализ собственного состояния в разные дни.

Тема 2. Механизмы состояний

Вопросы: Физиология, роль ВНС, когнитивная оценка.

Задания: Измерение ЧСС и КГР в покое и при умственной нагрузке. Дискуссия о влиянии мыслей на состояние.

Тема 3. Методы диагностики состояний

Вопросы: Опросники, проективные, психофизиологические методы.

Задания: Групповое прохождение тестов САН, Спилбергера-Ханина, Люшера. Интерпретация результатов. Знакомство с аппаратурой для КГР.

Тема 4. Диагностика стресса, тревоги, утомления

Вопросы: Специфика, шкалы.

Задания: Кейс: определить состояние по описанию. Составление протокола диагностики.

Тема 5. Дыхательные и мышечные методы

Вопросы: Техники релаксации.

Задания: Отработка диафрагмального дыхания. Проведение сеанса прогрессивной мышечной релаксации (по Джекобсону) в группе. Обсуждение ощущений.

Тема 6. Аутогенная тренировка и медитация

Вопросы: АТ, mindfulness.

Задания: Выполнение упражнений АТ (формулы «тяжесть», «тепло»). Проведение 5-минутной медитации осознанности. Дневник практик.

Тема 7. Когнитивные и имажинативные методы

Вопросы: Визуализация, переключение внимания.

Задания: Упражнение «Безопасное место» (визуализация). Техника «Стоп-мысль» при навязчивых переживаниях.

Тема 8. Профилактика в профессиональной деятельности

Вопросы: Выгорание, режим, программы.

Задания: Разработка фрагмента тренинга саморегуляции для офисных сотрудников. Ролевая игра «Консультирование по вопросам управления стрессом».

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа (далее СРС) выступает формой, методом, средством и условием развития познавательной активности будущего выпускника. Ее содержательная сторона осуществляется через планируемую учебную, учебно-исследовательскую, научно-исследовательскую деятельность студентов, выполняемую во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, однако без его непосредственного участия.

Содержание и объем самостоятельной работы студента определяется учебными планами направления подготовки и программами конкретных дисциплин.

Методологическими принципами самостоятельной работы являются: целенаправленность, системность; систематичность; логичность; эффективность; полезность и безопасность.

Логика процесса обучения определяет задачи самостоятельной работы студента.

Основными задачами самостоятельной работы студента, являются:

- усвоение новых знаний, углубление и повторение ранее приобретенных знаний с целью их обобщения и систематизации;
- формирование необходимых компетенций, профессиональных умений и навыков по направлению подготовки.
- применение полученных компетенций, знаний, умений, навыков на практике.

Формы самостоятельной работы представлены в заданиях для самостоятельной работы студентов. Для усвоения новых знаний, углубления

и повторения, ранее приобретенных знаний их обобщения и систематизации предусмотрены следующие формы:

- восприятие учебной информации из различных источников;
- подготовка текстуального конспекта;
- репродуктивное воспроизведение знаний;
- подготовка свободного конспекта, являющегося результатом осмысления студентом изученного материала;
- составление плана прочитанной книги (статьи);
- накопление научной информации в виде выписок и цитат;
- составление библиографического списка;
- графическое представление учебного материала в форме таблиц, классификационных, технологических и других схем, диаграмм и т.п.;
- подготовка устных и письменных ответов на предложенные преподавателем вопросы;
- составление вопросов по изученному материалу;
- подготовка тематического словаря;
- решение и составление кроссвордов, требующих знаний учебного материала;
- рецензирование и оценка письменных работ сокурсников;
- подготовка рефератов, обзоров, справок, тезисов, докладов, рекламных проспектов и т.д.;
- рецензирование научной и учебной литературы;
- установление факторов, влияющих на то или иное явление, процесс, событие;
- анализ полноты, достоверности, доступности, системности, доказательности материала в различных источниках;
- сбор и анализ информации для проведения курсового и дипломного (квалификационного) исследования.

Контроль над ходом и результатами самостоятельной работы студентов может осуществляться в сплошной, индивидуальной, выборочной формах.

В процессе самостоятельного изучения студент обязан проработать перечисленные ниже вопросы и темы, для углубления теоретических знаний и практических навыков, на основании методических рекомендаций по самостоятельной работе.

Темы для самостоятельного изучения (рефераты и эссе)

1. Психические состояния: проблема определения и классификации.
2. Физиологические корреляты эмоционального стресса.
3. Сравнительный анализ методов диагностики тревоги (опросники или психофизиология).
4. Тест Люшера как метод оценки функционального состояния.
5. Прогрессивная мышечная релаксация: механизмы и эффективность.

6. Аутогенная тренировка: история, модификации, применение.
7. Медитация осознанности в управлении стрессом.
8. Дыхательные практики в саморегуляции: обзор исследований.
9. Профилактика профессионального выгорания с помощью методов саморегуляции.
10. Разработка программы обучения саморегуляции для студентов в период сессии.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная:

1. Лёвкин, В. Е. Психические состояния : учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 231 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17342-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584814>.

Дополнительная:

1. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебник для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564057>

Интернет-ресурсы и профессиональные базы данных:

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система «IPRbooks»

<https://urait.ru> – образовательная платформа «Юрайт»

<http://www.psynavigator.ru/> - Интернет-портал «Психологический навигатор». Единый, систематизированный и профессиональный источник информации, объединяющий многие психологические и психотерапевтические направления

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В процессе изучения данной дисциплины в соответствии с Реестром материально-технического обеспечения аудиторного фонда Университета управления "ТИСБИ" используются:

Наименование аудитории	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
------------------------	---	---

<p>Мультимедийная 317 аудитория. Лаборатория психолого-педагогических технологий.</p>	<p>Компьютер с выходом в интернет, проектор, звуковые колонки, аудиторная доска, плакаты, комплект специализированной учебной мебели на 44 посадочных места.</p>	<p>- Операционная система Microsoft Windows 10 Pro. - Microsoft Office 2013. Данные программы получают обновления автоматически, в режиме, установленном разработчиком (компанией Microsoft), посредством сети интернет. Подтверждающие документы: Акт приема-передачи неисключительного ограниченного права на лицензионное ПО № ПРСЧ-12-04326 от 18.12.2013г., №558 от 18.12.2014г., №ПРСЧ-15-01353 от 10.11.2015г., №272 от 15.04.2016г., Microsoft Open License: 64476071 Windows 8.1 Professional и Office Professional Plus 2013; Microsoft Open License: 65966487 Windows 10 Pro, бухгалтерские документы, подтверждающие факт приобретения лицензионного ПО. - Коррекционно-диагностический комплекс Л.А. Ясюковой ч. 3 (программа с диска School 3 компании "ИМАТОН"). Сер. номер: ЯС-01-1410-90554-1125 - "Ориентир". Методика автоматизированной профориентации. Диск компании "ИМАТОН". Секр. номер: КПО-01-1206-44769-1318</p>
<p>Психологический центр. Имитационная лаборатория "Кабинет психолога". Кабинет №1</p>	<p>Специальная учебная мебель (3 шкафа, 2 мягких кресла, 6 стульев). Ноутбук и компьютер с выходом в интернет, принтер, МФУ</p>	<p>- Операционная система Microsoft Windows 10 Pro. - Microsoft Office 2013. Данные программы получают обновления автоматически, в режиме, установленном разработчиком (компанией Microsoft), посредством сети интернет. Подтверждающие документы: Акт приема-передачи неисключительного ограниченного права на лицензионное ПО № ПРСЧ-12-04326 от 18.12.2013г., №558 от 18.12.2014г., №ПРСЧ-15-01353 от 10.11.2015г., №272 от 15.04.2016г., Microsoft Open License: 64476071 Windows 8.1 Professional и Office Professional Plus 2013; Microsoft Open License: 65966487 Windows 10 Pro, бухгалтерские документы, подтверждающие факт приобретения лицензионного ПО</p>
<p>Читальный зал. Кабинет 214 для самостоятельной работы студентов</p>	<p>10 компьютеров с выходом в интернет, копировальный аппарат, комплект специализированной учебной мебели (столы, стулья) на 46 посадочных мест, книжные стеллажи для периодики, выставочные витрины, шкаф для хранения книг, выставочный стеллаж, стеллажи для хранения книжного фонда. Спец. рабочее место для слабовидящих: ноутбук, клавиатура Брайля, портативное устройство для чтения PEARL.</p>	<p>- Операционная система Microsoft Windows 8.1 Pro, Windows 10 Pro. - Microsoft Office 2013. Данные программы получают обновления автоматически, в режиме, установленном разработчиком (компанией Microsoft), посредством сети интернет. Подтверждающие документы: Акт приема-передачи неисключительного ограниченного права на лицензионное ПО № ПРСЧ-12-04326 от 18.12.2013г., №558 от 18.12.2014г., №ПРСЧ-15-01353 от 10.11.2015г., №272 от 15.04.2016г., Microsoft Open License: 64476071 Windows 8.1 Professional и Office Professional Plus 2013; Microsoft Open License: 65966487 Windows 10 Pro, бухгалтерские документы, подтверждающие факт приобретения лицензионного ПО. - Информационно-правовая система ""Гарант"" - договор №12135/2019 от 02.12.2019г. с автоматической пролонгацией. Обновления производятся в автоматическом режиме через сеть Интернет самим разработчиком практически ежедневно</p>

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Для оценки компетентности рекомендуется использовать рейтинговую оценку знаний, умений и навыков студента по окончании изучения каждого Модуля в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации образовательного процесса.

Итоговая оценка (в баллах) складывается из баллов, набранных по каждому Модулю (семестровая оценка) и баллов, набранных, непосредственно на экзамене.

Расчет набранных баллов по дисциплине осуществляется в следующей последовательности:

$$C = \frac{M_1 + M_2 + \dots + M_n}{n} \times 0,6 \quad (1)$$

где: М – количество баллов по модулю;

п – количество модулей.

$$З = K \times 0,4 \quad (2)$$

где: К - количество баллов на экзамене.

$$И = C + З + П \quad (3)$$

где: П – поощрительные баллы (от 1 до 5).

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующей таблице:

Оценка уровня сформированности компетенции ПК-1. Способен провести психологическую диагностику с целью оказания психологической помощи социальным группам, отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам организаций образовательной и социальной сферы, а также уязвимым слоям населения (клиентам), в части дисциплины «Управление психическими состояниями»

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	Пороговый уровень (как минимально допустимый) (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВО) (от 60 до 70 баллов)	Знает о методах психологической саморегуляции функционального состояния, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностей каждого из методов ПСР Знает о закономерностях динамики ФС в процессе применения средств психологической саморегуляции Умеет осуществлять диагностику и самодиагностику психических состояний Владеет основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции функциональных состояний	Выступление на семинаре; Тестирование письменное; Реферат, эссе, творческие задания и др.; Контрольная работа; Зачет

2	Базовый уровень (относительно порогового уровня) (От 71 до 85 баллов)	<p>Знает о методах психологической саморегуляции функционального состояния, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностях каждого из методов ПСР</p> <p>Знает о закономерностях динамики ФС в процессе применения средств психологической саморегуляции</p> <p>Умеет осуществлять диагностику и самодиагностику психических состояний</p> <p>Умеет обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации функционального состояния; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека</p> <p>Владеет основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции функциональных состояний</p>	<p>Выступление на семинаре;</p> <p>Тестирование письменное;</p> <p>Реферат, эссе, творческие задания и др.;</p> <p>Контрольная работа;</p> <p>Зачет</p>
3	Повышенный уровень (относительно порогового уровня) (От 86 до 100 баллов)	<p>Знает о методах психологической саморегуляции функционального состояния, методических приемах, типах упражнений и характерных особенностях каждого из методов ПСР</p> <p>Знает о закономерностях динамики ФС в процессе применения средств психологической саморегуляции</p> <p>Умеет осуществлять диагностику и самодиагностику психических состояний</p> <p>Умеет обосновать необходимость применения психопрофилактических методов и средств с целью оптимизации функционального состояния; ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов, применяемых с целью самоуправления функциональным состоянием человека</p> <p>Владеет основными методами и приемами, отдельными техниками диагностики, профилактики и коррекции функциональных состояний</p> <p>Владеет навыками по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции</p>	<p>Выступление на семинаре;</p> <p>Тестирование письменное;</p> <p>Реферат, эссе, творческие задания и др.;</p> <p>Контрольная работа;</p> <p>Зачет</p>

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с Рабочей программой дисциплины, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины. Перед началом изучения дисциплины необходимо повторить учебный материал обеспечивающих учебных дисциплин предшествующих курсов, которые дают основу для изучения дисциплины Управление психическими состояниями.

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования компонентов компетенций ПК-1.

И, наконец, ознакомиться с порядком оценивания результатов обучения, для чего необходимо изучить следующие документы: Положение о модульно-рейтинговой системе оценивания и Принципы оценки уровня знаний, умений и навыков (характеристика ответа).

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.

При сдаче модулей упор делается на умение собирать исходные данные и анализировать показатели эффективности различных сфер регулирования экономики, и использовать полученные сведения для принятия управленческих решений, и обосновывать их.

При подготовке к семинарскому занятию необходимо уточнить план проведения занятий, подготовить необходимую документацию. Практические занятия проводятся после лекционного изучения темы. Решение разноуровневых заданий и задач, приведенных в рабочей программе дисциплины обязательно.

При изучении данного курса преподавателем используются интерактивные методы обучения, что помогает эффективнее сформировать заявленные компетенции. При проведении занятий с помощью интерактивных технологий академическая группа разбивается на несколько малых групп (МГ). Каждая МГ обеспечивается необходимыми заданиями. В результате каждая из команд выносит на всеобщее обсуждение свои результаты и может быть оценена как со стороны преподавателя, так и со стороны студентов другой команды.

Промежуточный контроль знаний и умений студентов осуществляется по основным разделам учебной программы в рамках модульно – рейтинговой системы оценки знаний студентов в форме аудиторных контрольных работ, семинаров, тестового контроля, выполнения домашних заданий (рефератов). Формы контроля самостоятельной работы студентов очного обучения: реферат, контрольная работа, решение тестов, работа на семинарах, выполнение индивидуального задания, учитывается также посещение занятий. Эта работа осуществляется в рамках модульно-рейтинговой оценки знаний студентов.

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра педагогики и психологии

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущей и промежуточной аттестации
по дисциплине дисциплины Управление психическими состояниями

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль подготовки	«Социальная психология»

Казань

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля
 - 2.1 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля.
 - 2.1.1 Выступление на семинаре
 - 2.1.2 Тестирование
 - 2.1.3 Реферат, эссе и творческие задания
 - 2.1.4 Контрольная работа
 - 2.2 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля.
 - 2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний и умений (вопросы к зачету)
 - 2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки сформированности навыков (задания к зачету)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Формы контроля / Формируемые компетенции	ПК-1	
	ПК-1.1	ПК-1.2
Формы текущего контроля		
выступление на семинаре	3.7. У.8.	3.16. У.19
тестирование письменное	3.7.	3.16.
реферат, эссе, творческие задания и др.	3.7. У.8	3.16. У.19.
контрольная работа	3.7. У.8. В.8	3.16. У.19. В.19
Формы промежуточного контроля		
Зачет	3.7. У.8. В.8	3.16. У.19. В.19

* З- знания, У- умения, В- владения

2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля.

2.1 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля

Выступление на семинаре является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на семинарских занятиях.

Выступление на семинаре может проводиться с использованием форм устного опроса, обсуждения докладов, эссе, выполненных индивидуальных заданий и проблемных вопросов. Выступление на семинаре, таким образом, включает обязательную для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса.

Примерные вопросы к семинарским занятиям

Тема 1. Психические состояния: понятие, классификация, структура

1. Дайте определение психического состояния. Чем оно отличается от психического процесса и свойства?
2. Назовите основные классификации психических состояний (по длительности, по модальности, по уровню активации).
3. Опишите структуру психического состояния (физиологический, психологический, поведенческий компоненты).
4. Что такое функциональные состояния? Приведите примеры (оптимум, стресс, утомление, монотония, пресыщение).

Тема 2. Физиологические и психологические механизмы состояний

1. Какую роль играет вегетативная нервная система в регуляции состояний?
2. Что такое активация и напряжение? Как они связаны с эффективностью деятельности?
3. Какие психологические факторы (когнитивная оценка, мотивация, установки) влияют на возникновение состояний?
4. Опишите роль эндокринной системы в развитии стрессового состояния.

Тема 3. Методы диагностики состояний

1. Какие опросники используются для диагностики психических состояний? Назовите не менее трёх.
2. В чём суть теста Люшера? Какие ограничения имеет этот метод?
3. Что такое КГР (кожно-гальваническая реакция) и как она применяется для оценки состояний?
4. Какие психофизиологические показатели (ЧСС, АД, ЭЭГ) информативны при диагностике стресса?

Тема 4. Диагностика стресса, тревоги, утомления, монотонии

1. Как отличить острую стрессовую реакцию от хронического стресса по диагностическим данным?
2. Назовите шкалы для измерения тревожности (Спилбергера-Ханина). Что такое личностная и ситуативная тревожность?
3. Каковы основные признаки утомления (субъективные и объективные)?
4. Что такое монотония? Какие методы диагностики монотонии существуют?

Тема 5. Дыхательные и мышечные методы релаксации

1. Опишите технику диафрагмального дыхания. Каковы её физиологические эффекты?
2. В чём суть прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона? Назовите этапы.
3. Каковы противопоказания для мышечной релаксации?
4. Как сочетаются дыхательные и мышечные методы в практике саморегуляции?

Тема 6. Аутогенная тренировка и медитативные техники

1. Расскажите об истории создания аутогенной тренировки И. Шульца.
2. Назовите шесть стандартных упражнений аутогенной тренировки (формулы).
3. Что такое медитация осознанности? Каковы её основные элементы?
4. В чём различие между аутогенной тренировкой и медитацией?

Тема 7. Когнитивные и имажинативные методы

1. Что такое когнитивное реструктурирование? Приведите пример его использования при тревоге.
2. Как работает техника «переключения внимания» в стрессовой ситуации?
3. Что такое визуализация? Опишите упражнение «Безопасное место».
4. Как техники самовнушения могут быть использованы для управления состоянием?

Тема 8. Профилактика и коррекция неблагоприятных состояний в профессиональной деятельности

1. Каковы основные факторы профессионального стресса и выгорания?
2. Как организовать режим труда и отдыха для профилактики утомления?
3. Разработайте структуру мини-тренинга по саморегуляции для офисных сотрудников.
4. Как оценить эффективность программы обучения саморегуляции?

Критерии оценивания выступления на семинаре

Результат	Балл
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса, логично и последовательно отвечает на вопрос. Дает развернутый ответ с практическими примерами	100-90
Дает полный и логически правильный ответ на вопрос, но сформулировать примеры по рассматриваемому вопросу не может	80-89
Демонстрирует частичное понимание сути вопроса, способен охарактеризовать суть социально-психологического явления.	70-79
Способен сформулировать определения терминов, привести классификацию, перечислить формы, методы и т.п., но не может дать их характеристику	60-69
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	Менее 60

2.1.2. Тестирование

Тестирование используется для текущего контроля умений и навыков студентов. В целях освоения компетенции. Чтобы правильно ответить на тесты, студенты изучают необходимый теоретический материал по теме. Студентам выдается единый вариант.

Демонстрационный вариант теста

1. Психическое состояние – это:

- а) устойчивая характеристика личности
- б) временное своеобразие психической деятельности

в) элементарный психический процесс

г) врождённая особенность нервной системы

2. Какой компонент НЕ входит в структуру психического состояния?

а) физиологический

б) психологический

в) поведенческий

г) социально-экономический

3. Оптимальное функциональное состояние характеризуется:

а) высокой утомляемостью

б) максимальной эффективностью деятельности

в) полным расслаблением

г) отсутствием мотивации

4. Какой опросник предназначен для оценки самочувствия, активности и настроения?

а) тест Люшера

б) САН

в) шкала Бека

г) опросник Айзенка

5. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина измеряет:

а) депрессию

б) личностную и ситуативную тревожность

в) агрессивность

г) астению

6. Метод прогрессивной мышечной релаксации разработал:

а) И. Шульц

б) Э. Джекобсон

в) К. Роджерс

г) Г. Селье

7. Первое упражнение аутогенной тренировки по Шульцу направлено на ощущение:

а) тепла

б) тяжести

в) прохлады

г) лёгкости

8. К дыхательным методам саморегуляции относится:

а) аутогенная тренировка

б) диафрагмальное дыхание

в) визуализация

г) когнитивное реструктурирование

9. Техника «безопасное место» относится к:

а) мышечным методам

б) дыхательным методам

в) имагинативным (визуализация) методам

г) психофармакологии

10. Когнитивное реструктурирование направлено на:

- а) расслабление мышц
- б) изменение неадаптивных мыслей
- в) нормализацию дыхания
- г) развитие силы воли

11. Что из перечисленного является признаком утомления?

- а) повышение работоспособности
- б) снижение скорости реакции
- в) эйфория
- г) учащение пульса в покое

12. Монотония чаще всего возникает при:

- а) разнообразной творческой работе
- б) однообразной повторяющейся деятельности
- в) высоком уровне ответственности
- г) физической нагрузке

13. Какая стадия стресса по Г. Селье характеризуется мобилизацией ресурсов?

- а) истощение
- б) резистенция
- в) тревога
- г) адаптация

14. Тест Люшера относится к:

- а) опросникам
- б) проективным методам
- в) психофизиологическим методам
- г) экспериментальным методам

15. Кожно-гальваническая реакция (КГР) отражает:

- а) активность сердечно-сосудистой системы
- б) активность потовых желёз (симпатический тонус)
- в) мышечное напряжение
- г) температуру тела

16. Аутогенная тренировка наиболее эффективна при:

- а) остром психозе
- б) невротических расстройствах и психосоматических заболеваниях
- в) тяжёлой умственной отсталости
- г) остром инфаркте миокарда

17. Формула «Моё дыхание спокойное, ровное» относится к этапу:

- а) стандартных упражнений АТ
- б) медитации
- в) прогрессивной релаксации
- г) дыхательной гимнастики

18. Практика осознанности (mindfulness) предполагает:

- а) подавление мыслей
- б) неосуждающее наблюдение за текущим моментом

- в) анализ прошлого
- г) планирование будущего

19. Профилактика профессионального выгорания включает:

- а) увеличение рабочей нагрузки
- б) обучение методам саморегуляции
- в) изоляцию от коллег
- г) отказ от отдыха

20. Какой метод наиболее подходит для быстрого снижения тревоги перед выступлением?

- а) аутогенная тренировка (долгосрочная)
- б) короткая дыхательная техника (квадратное дыхание)
- в) прогрессивная мышечная релаксация (требуется 20-30 мин)
- г) психоанализ

21. Что такое «рефлекторная релаксация»?

- а) расслабление через волевое усилие
- б) расслабление, следующее за напряжением (по Джекобсону)
- в) медитативное расслабление
- г) фармакологическое расслабление

22. Для диагностики астенического состояния используется:

- а) шкала астенического состояния (ШАС)
- б) тест Люшера
- в) шкала депрессии Бека
- г) тест САН

23. Какая техника относится к когнитивным методам саморегуляции?

- а) «Стоп-мысль»
- б) диафрагмальное дыхание
- в) сканирование тела
- г) прогрессивная релаксация

24. Визуализация «энергетического шара» используется для:

- а) снижения тревоги
- б) повышения энергетического тонуса
- в) лечения бессонницы
- г) снижения артериального давления

25. Зачёт по дисциплине «Управление психическими состояниями» выставляется при условии:

- а) сдачи только экзамена
- б) успешного выполнения всех модульных заданий и набора ≥ 60 баллов
- в) посещения всех лекций
- г) написания реферата

Критерии оценивания результатов тестирования

Результат	Балл
Студент верно ответил на 100-90 % вопросов	100-90
Студент верно ответил на 81-89 % вопросов	81-89

Студент верно ответил на 71-80 % вопросов	71-80
Студент верно ответил на 61-70 % вопросов	61-70
Студент верно ответил на менее 60% вопросов	Менее 60

2.1.3. Рефераты, эссе и др. творческие задания

Реферат используются для текущего контроля знаний студентов.

В целях формирования у студентов умений самостоятельной работы с источниками литературы, их систематизации, развития навыков логического мышления, углубления теоретических знаний по проблеме исследования студенты изучают необходимый теоретический материал по соответствующей дисциплине. Реферат как форма оценочного средства предполагает краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности и имеет регламентированную структуру, содержание и оформление.

Структура реферата включает четыре логически взаимосвязанных компонента: введение (*2-3 страницы машинописного текста*), основную часть (*около 20 страниц машинописного текста*), заключение (составляет *1-2 страницы машинописного текста*), список литературы (*1-2 страницы машинописного текста с указанием не менее 15 источников*).

Для пояснения, конкретизации представленных материалов в реферате может иметь место пятая структурная часть – Приложение. В приложение включаются материалы диагностики, конспекты игр, занятий, экскурсий, конспекты бесед, и др. формы психолого-педагогической работы с участниками педагогического процесса.

Общий объем реферата составляет 20-25 страниц машинописного текста.

Тему реферата студент может выбрать самостоятельно.

Примерная тематика рефератов

1. Психические состояния: проблема определения и классификации.
2. Физиологические корреляты эмоционального стресса.
3. Сравнительный анализ методов диагностики тревоги (опросники или психофизиология).
4. Тест Люшера как метод оценки функционального состояния.
5. Прогрессивная мышечная релаксация: механизмы и эффективность.
6. Аутогенная тренировка: история, модификации, применение.
7. Медитация осознанности в управлении стрессом.
8. Дыхательные практики в саморегуляции: обзор исследований.
9. Профилактика профессионального выгорания с помощью методов саморегуляции.
10. Разработка программы обучения саморегуляции для студентов в период сессии.

Критерии оценивания защиты реферата

Критерии оценивания	Баллы
В реферате обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция автора, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению реферата.	90-100
Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, не выдержан объём реферата, имеются упущения в оформлении.	80-89
В работе имеются существенные отступления от требований к оформлению. В частности, тема освещена лишь частично. Допущены фактические ошибки в содержании реферата и отсутствуют выводы.	66-79
Реферат представлен, но тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; реферат содержит 25% или более текста опубликованных или подготовленных в учебных целях работ других авторов, не оформленного в виде цитат.	60-65

1.1.4. Контрольная работа

Контрольная работа является средством проверки умений применять полученные знания при выполнении заданий определенного типа. Данная работа проводится на последнем лекционном или последнем семинарском занятии и предназначена для оценки текущего контроля знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе теоретических и практических занятий курса.

В целях освоения компетенции для написания контрольной работы студенты изучают необходимый теоретический материал по теме, а также отрабатывают навыки определения психологических свойств не только человека (как члена социума), но и социальных групп, а также структуру межличностных отношений в коллективе и существующие внутригрупповые проблемы. Каждому студенту выдается индивидуальный вариант контрольной работы из расчета по времени на решение на одну полную пару.

Типовые варианты контрольной работы

Вариант 1

1. **Теоретический вопрос:** Опишите классификацию психических состояний по уровню активации (оптимум, стресс, утомление, монотония). Дайте характеристику каждого состояния.

2. **Кейс-задание:** Студент жалуется на сильную тревогу перед экзаменом, бессонницу, учащённое сердцебиение. Какие методы экспресс-диагностики вы используете (назовите 2-3 методики)? Какие техники саморегуляции порекомендуете непосредственно перед экзаменом?

3. **Практическое задание:** Составьте план 15-минутного сеанса прогрессивной мышечной релаксации (последовательность групп мышц, примерные инструкции).

Вариант 2

1. **Теоретический вопрос:** Раскройте суть аутогенной тренировки И. Шульца. Назовите шесть стандартных упражнений и их формулы.

2. **Кейс-задание:** Офисный сотрудник жалуется на усталость к середине дня, снижение концентрации, раздражительность. Предложите программу микро-пауз (3-5 минут) с использованием дыхательных и имажинативных методов.

3. **Практическое задание:** Проведите интерпретацию результатов теста САН (условные данные: самочувствие – 4 балла, активность – 3 балла, настроение – 5 баллов). Что можно сказать о состоянии человека? Какие рекомендации дать?

Вариант 3

1. **Теоретический вопрос:** Сравните диагностические возможности опросников (САН, Спилбергера) и психофизиологических методов (КГР, ЧСС).

2. **Кейс-задание:** В организации высокий уровень стресса у сотрудников. Разработайте программу тренинга по управлению психическими состояниями (цели, структура, методы, продолжительность).

3. **Практическое задание:** Опишите упражнение «Безопасное место» (визуализация). Напишите текст инструкции для клиента.

Критерии оценивания

Критерии оценивания	Баллы
В контрольной работе обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью. Студент показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Отчет по контрольной работе оформлен аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями.	90-100
Основные требования к контрольной работе выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях. Студент не смог обосновать оптимальность предложенного решения. Есть недостатки в оформлении отчета по контрольной работе.	80-89
В контрольной работе имеются существенные отступления от требований к оформлению. Тема освещена частично, допущены фактические ошибки в содержании, отсутствуют выводы. Отчет по контрольной работе имеет недостаточный уровень качества оформления.	66-79
Контрольная работа представлена, но задание выполнено не полно-	60-65

стью, тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Студент проявил недостаточный уровень знаний и умений.	
--	--

2.2 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля

2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний/умений

Вопросы к зачету

1. Понятие психического состояния. Отличие от процессов и свойств.
2. Классификации психических состояний (по длительности, по модальности, по уровню активации).
3. Структура психического состояния (физиологический, психологический, поведенческий компоненты).
4. Функциональные состояния: оптимальное, стресс, утомление, монотония, пресыщение.
5. Физиологические механизмы регуляции состояний (роль ВНС, эндокринной системы).
6. Психологические детерминанты состояний (когнитивная оценка, мотивация, установки).
7. Опросные методы диагностики состояний: САН, шкала тревоги Спилбергера-Ханина, шкала депрессии Бека, шкала астенического состояния.
8. Проективные методы (тест Люшера) в диагностике состояний.
9. Психофизиологические методы: КГР, ЧСС, вариабельность сердечного ритма, ЭЭГ.
10. Диагностика стресса и тревоги: специфика, шкалы, интерпретация.
11. Диагностика утомления и монотонии.
12. Дыхательные методы саморегуляции (диафрагмальное дыхание, ритмическое дыхание, квадратное дыхание).
13. Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона: этапы, техника, показания.
14. Аутогенная тренировка И. Шульца: история, этапы, стандартные упражнения, модификации.
15. Медитация осознанности (mindfulness): принципы, техники, эффективность.
16. Когнитивные методы: переключение внимания, когнитивное реструктурирование, техника «Стоп-мысль».
17. Имажинативные методы: визуализация, «безопасное место», «энергетический шар».
18. Разработка программ обучения саморегуляции (этапы, выбор методов, оценка эффективности).
19. Профилактика профессионального выгорания с использованием методов саморегуляции.

20. Оценка эффективности методов управления психическими состояниями (субъективные и объективные критерии).

2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки умений/навыки

Зачетные задания для проверки сформированности умений и навыков студентов

Демонстрационные примеры заданий

Задача 1.

Студент перед экзаменом жалуется на сердцебиение, потливость, тремор рук, чувство «пустоты в голове», не может сосредоточиться.

Вопросы:

1. Какое психическое состояние вы диагностируете?
2. Какие экспресс-методы саморегуляции вы порекомендуете за 5-10 минут до экзамена? (Опишите не менее двух техник с инструкцией).
3. Какие долгосрочные меры (за несколько недель до сессии) можно предложить для профилактики подобных состояний?

Задача 2.

Сотрудник call-центра (5 лет в профессии) жалуется на хроническую усталость, апатию, циничное отношение к клиентам, снижение работоспособности.

Вопросы:

1. Какое состояние наиболее вероятно (диагноз)?
2. Какие методы диагностики вы используете для подтверждения?
3. Составьте программу психологической помощи (индивидуальные и групповые методы, включая обучение саморегуляции).

Задача 3.

Вы проводите тренинг для менеджеров по обучению методам снятия стресса. У вас есть 3 часа.

Вопросы:

1. Назовите 4-5 методов, которые вы включите в программу. Обоснуйте выбор.
2. Опишите одно упражнение (цель, инструкция, длительность).
3. Как вы оцените эффективность тренинга?

Задача 4.

Клиент пришёл на консультацию с жалобами на бессонницу, тревожные мысли перед сном.

Вопросы:

1. Какие методы саморегуляции наиболее подходят для вечернего применения?
2. Дайте подробные рекомендации (алгоритм действий перед сном).
3. Какие противопоказания нужно учесть?

Задача 5.

В ходе диагностики по тесту Спилбергера у клиента выявлен высокий уровень личностной тревожности (58 баллов при норме до 45). Ситуативная тревожность в момент обследования – 40 баллов.

Вопросы:

1. Интерпретируйте результаты.
2. Какие методы саморегуляции наиболее подходят для коррекции личностной тревожности? Почему?
3. Разработайте план работы с клиентом (6-8 сессий).

Задача 6.

Офисный сотрудник просит научить его технике, которая поможет быстро восстановиться после напряжённых переговоров (5-10 минут).

Вопросы:

1. Предложите комбинацию методов (дыхательных, мышечных, имажинативных).
2. Опишите последовательность действий.
3. Как часто следует применять эту технику?

Задача 7.

Спортсмен перед ответственными соревнованиями испытывает чрезмерное возбуждение («предстартовая лихорадка»), что мешает точности движений.

Вопросы:

1. Какое состояние описано? Как его отличить от оптимального?
2. Какие методы саморегуляции подходят для снижения уровня активации?
3. Дайте конкретную инструкцию для использования непосредственно перед стартом.

Задача 8.

Вы разрабатываете программу профилактики профессионального выгорания для медицинских работников (реаниматологи).

Вопросы:

1. Какие факторы риска следует учесть?
2. Какие методы саморегуляции наиболее релевантны для этой группы?
3. Предложите формат и периодичность занятий.

Задача 9.

У клиента диагностирована паническая атака (внезапный страх, учащённое сердцебиение, одышка, головокружение).

Вопросы:

1. Какие техники саморегуляции можно использовать во время приступа? (Опишите 2-3).
2. Какие методы подходят для долгосрочной терапии?
3. Каковы ограничения (когда нужно направить к психиатру)?

Задача 10.

Студент практикует аутогенную тренировку, но через 2 недели сообщает, что не чувствует эффекта.

Вопросы:

1. Какие возможные причины неэффективности?
2. Что вы посоветуете изменить в практике?
3. Какие дополнительные методы можно добавить?

Критерии оценки уровня усвоения знаний, умений и навыков по результатам зачета

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи в рамках освоенного учебного материала. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. При ответе на экзаменационный билет студент демонстрирует применение знаний к реальным профессиональным ситуациям. Мыслит на уровне анализа, синтеза и дает свою оценку решения проблемы, причем студент не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса и правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами в рамках освоенного учебного материала.	A	100-96	Зачтено	Повышенный уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений в рамках освоенного учебного материала. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Умеет тесно увязывать теорию с практикой. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	A	95-91	Зачтено	
Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Доказательно раскрыты основные положения темы. В ответах прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Правильно обосновывает принятую методику решения в рамках освоенного учебного материала. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	A	90-86	Зачтено	
Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами в рамках освоенного учебного материала. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	B	85-81	Зачтено	Базовый уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на вопросы. Показано	C	80-76	Зачтено	

умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами в рамках освоенного учебного материала. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.				
Студент демонстрирует достаточные теоретические и практические знания при ответе на экзаменационные вопросы. Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи в рамках освоенного учебного материала. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	C	75-71	Зачтено	
Дан недостаточно полный и развернутый ответ на вопросы. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи в рамках освоенного учебного материала. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент испытывает затруднения при указании связи теории с практикой.	D	70-66	Зачтено	Пороговый уровень сформированности компетенций
Дан неполный ответ на вопросы. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений в рамках освоенного учебного материала, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	65-61	Зачтено	
Дан неполный ответ на вопросы. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений в рамках освоенного учебного материала. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя	E	60	Зачтено	
Студент испытывает значительные трудности в ответе на вопросы. Присутствует масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений в рамках освоенного учебного материала. Речь неграмотна. На дополнительные вопросы студент не отвечает.	F	Менее 60	Не зачтено	Компетенции не сформированы

УВО «УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Управление психическими состояниями»
на тему «.....»

Выполнил студент (ка) группы: _____
_____ Ф.И.О

Проверил:
