



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)**

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП

Герасимова И.В.
«26» января 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента
психологии и образования

Калниболанчук И.С.
«26» января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психическая регуляция

Направление подготовки 37.03.02 Конфликтология

Профиль «Конфликтология»

Академический бакалавриат

Форма подготовки очная

курс 4 семестр 7

лекции 36 час.

практические занятия 36 час.

всего часов аудиторной нагрузки 72 час.

в том числе с использованием МАО 26 час.

самостоятельная работа 36 час.

в том числе на подготовку к экзамену – час

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 7 семестр

экзамен - семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. №840

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента психологии и образования, протокол № 06 от «26» января 2022 г.

Директор Департамента психологии и образования канд. пед. наук Калниболанчук И.С.

Составитель канд. псих. наук, доцент Герасимова И.В.

**Владивосток
2022**

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента психологии и образования:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Директор ДПиО _____
(подпись) _____ (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента психологии и образования:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Директор ДПиО _____
(подпись) _____ (И.О. Фамилия)

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины психическая регуляция является получение общих знаний о методах регуляции психического состояния и формирование практических навыков регуляции собственного актуального состояния, а также навыков работы с клиентом и клиентской группой.

Задачи изучения дисциплины:

- познакомить с различными культурно историческими направлениями практической работы с психофизиологическим состоянием человека и методами регуляции психического состояния;
- описать основные механизмы влияния на психическое состояние;
- научить работать со своим актуальным состоянием различными методами;
- научить разрабатывать авторские тексты визуализации на гармонизацию психического состояния;
- сформировать навыки практической работы методами релаксации и визуализации с клиентом и клиентской группой.

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплине обеспечивает формирование у выпускника следующих компетенций, установленных ООП.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Просветительно-профилактический	ПК-4 Способен оказывать психолого-конфликтологическую помощь отдельным лицам (клиентам), работникам органов и организаций	ПК-4.2 Осуществляет стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи клиентам, работникам органов и организаций с использованием традиционных методов и технологий
		ПК-4.3 Соблюдает меру своей профессиональной компетентности при психологической помощи клиентам, работникам органов и организаций

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК -4.2 Осуществляет стандартные базовые процедуры оказания психоло-конфликтологиче-	Знает различные культурно исторические направления практической работы с психофизиологическим состоянием человека и методы регуляции актуального состояния, технологии и процедуру проведения

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ской помощи клиентам, работникам органов и организаций с использованием традиционных методов и технологий	релаксации, аутогенной тренировки, базовые положения разработки авторского текста визуализации на гармонизацию психического состояния
	Умеет в учебных условиях согласно поставленной задачи подбирать методы из различных культурно исторических направлений практической работы с психофизиологическим состоянием человека и работать по готовым протоколам; сформированы базовые навыки практической работы по применению визуализации с клиентом и клиентской группой
	В учебных условиях согласно поставленной задачи владеет базовыми навыками подбора методов из различных культурно исторических направлений практической работы с психофизиологическим состоянием человека; применяет на практике визуализацию с клиентом и клиентской группой
ПК -4.3 Соблюдает меру своей профессиональной компетентности при психоло-конфликтологической помощи клиентам, работникам органов и организаций	Знает основные механизмы влияния на психическое состояние, как регулировать свое актуальное состояние, меру своей компетентности в этом
	Учитывая основные механизмы влияния на психическое состояние, умеет регулировать свое актуальное состояние в учебных условиях, соблюдает зону своей компетентности
	Учитывая основные механизмы влияния на психическое состояние, владеет базовыми навыками регуляции своего актуального состояния в учебных условиях, соблюдает зону своей компетентности

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Контроль	Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости
			Лек	Лаб	Пр	ЭП	СР		
1	Раздел 1. Теоретическая основа современных методов регуляции психического состояния	4	36					36	собеседование (УО-1), «круглый стол» / дискуссия (УО-4), конспект (ПР-7), практическое задание (ПР-11)
2	Раздел II. Методы практической работы	4			36				
Итого:			36		36		36		Зачет

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Теоретическая основа современных методов регуляции психического состояния (36 час.)

Тема 1. Культурно-исторические источники современных методов психической регуляции

(6 ч., 2 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Наиболее распространенные и специфические приемы воздействия на человека в мировых религиях и шаманских практиках, способы регуляции состояния.

Йога – философия, культура, практика, Приемы и техники, используемые в пранояме.

Буддизм – традиции регуляции своего состояния.

Базовые приемы китайских практик тайцзи-цуань, мудры, акупунктура.

Тема 2. Нервно-мышечная релаксация

(6 ч., 2 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

История метода. Нервно-мышечная релаксация Джейкобсона. Прогрессивная нервно-мышечная релаксация. Психофизиологические механизмы. Показания и противопоказания. Работа сопротивления. Общие принципы работы. Структура сеанса. Основные приемы.

Релаксация кум-нье.

Применение релаксации для восстановления зрения по методу Шичко-Бейтса.

Тема 3. Аутогенная тренировка

(6 ч., 2 ч. лекция –дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

История метода от Шульца. Основа разработки метода. Психофизиологические механизмы. Показания и противопоказания. Требования к условиям проведения сеанса. Аутогенная тренировка – начальный курс. Структура сеанса. Объективный эффект.

Высшая степень аутогенной тренировки по Томасу.

Тема 4. Дыхательные практики в регуляции психического состояния

(6 ч., 2 ч. лекция –дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Пранаяма в йоге – искусство дыхания. Роль в духовном развитии и росте. Даосские практики.

Типы дыхания. Естественное биологическое дыхание. Понятие дыхательного цикла.

Концентрация на дыхании как технология наведения транса.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.В. Стрельниковой. Показания к применению. Дыхание по доктору П.К. Бутейко

Тема 5. Медитация

(6 ч., 2 ч. лекция –дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Понятие медитации. Систематизация йогических практик Патанджали. Цель медитации. Медитация и медитативные практики. Школы медитации. Медитация дзен/чань.

Динамическая медитация (Сараха, Раджниш-Ошо). Общее представление о методе. Признаки достижения глубокого медитативного состояния.

Тема 6. Визуализация

(6 ч., 2 ч. лекция –дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Область применения визуализации. Базовые принципы работы с визуализацией. Психофизиологические механизмы, задачи.

Специфика разработки текста на гармонизацию. Продолжительность сеанса. Время. Место, Работа сопротивления.

Транс как естественное явление. Спонтанный транс и регулируемый. Механизмы возникновения транса. Глубина транса. Способы наведения трансового состояния и выведения.

Структура сеанса визуализации на общую гармонизацию. Цель и установка. Специфика образов и лексики. Протяжка образа по модальностям. Голос ведущего. Завершение сеанса.

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методы практической работы

(36 ч., 18 ч. в активной/интерактивной форме)

Занятие 1. Работа с дыханием

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Дыхательные практики праноямы.

Различные подходы.

Работа дыханием как способ наведения транса.

Занятие 2. Наиболее распространенные китайский методы регуляции своего состояния

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Биологически активные точки. Универсальные точки.

Базовые приемы тайцзи-цуань.

Мудры. Некоторые из них.

Занятие 3. Парадоксальная гимнастика А. В. Стрельниковой

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Базовый курс парадоксальной дыхательной гимнастики

Занятие 4. Дыхание по доктору П.К. Бутейко

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Выравнивание и деление дыхания плавным посредством расслабления

Занятие 5-6. Нервно-мышечная релаксация

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Релаксация Джейкобсона.

Прогрессивная нервно-мышечная релаксация.

Релаксация кум-нье.

Приемы релаксации для восстановления зрения в методике Шичко-Бейтса.

В качестве домашней работы по теме может быть просмотр видеороликов доктора А. Алексеева, в которых объясняются физиологические механизмы массажа глаз, представлены упражнения. Режим доступа:

https://www.youtube.com/watch?v=4g_VxqVsUtE

<https://www.youtube.com/watch?v=OF9iOkKD6s4>

<https://www.youtube.com/watch?v=MQXEVSMMuTc>

Занятие 7. Аутогенная тренировка

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Начальный курс от Г. Шульца.

Высший курс аутогенной тренировки по К. Томасу.

Занятие 8-16. Визуализация:

(по 2 ч. практика с шерингом и завершающим методическим разбором сеанса)

весенний лес,

лебеди,

звонница,

источник,

путешествие в сказку,

путешествие на морское дно и в горы;

времена года,

эталонное состояние.

Занятие 17-18. Подготовка к разработке авторского текста визуализации

(по 2 ч. практика по типу творческой лаборатории)

Обсуждение цели конкретного сеанса и подбор образов, направленных на достижение этой цели.

Работа с сенсорными модальностями.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Самостоятельная работа студентов по дисциплине
«Психическая регуляция» (36 ч.)**

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом, направлена на глубокое усвоение изучаемого курса, формирование навыков исследовательской работы и умения применять теоретические знания на практике.

Содержание самостоятельной работы студентов включает: изучение рекомендованной литературы и подготовку к лекционным/практическим занятиям, подбор практического материала для участия в лекции-дискуссии, практических занятиях. Материалом для подготовки являются конспекты лекций, рекомендованная литература, учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Проверка самостоятельной подготовки осуществляется как на лекционных, так и на практических занятиях.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В ходе самостоятельного изучения определенной темы студентам рекомендуется прежде всего обратиться к списку литературы, который обозначен в учебной программе. Работая с учебной литературой возможно фиксировать информацию, чтобы выяснить проблемные вопросы самостоятельно или в индивидуальной консультации с преподавателем. В ходе работы с научной литературой происходит перевод содержания в соответствие с индивидуальным стилем мышления, способами познания, опытом студента. При подготовке к различным видам аттестации студенту необходимо: повторить содержание, категориальный аппарат, смысл закономерностей, раскрывающихся в темах, а также персоналии, их теории и концепции; проверить умение раскрывать содержание понятий учебной дисциплины, для этого используйте словарь или глоссарий; использовать записи, которые были сделаны в ходе изучения литературы по заданным темам.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются *традиционные, активные и интерактивные формы обучения*:

1) традиционные:

- лекции с конспектированием;
- практические занятия;

2) активные и интерактивные:

- лекции с проблемным изложением материала;
- лекции-дискуссии
- практические занятия – образцы ведения сеанса психической регуляции;
- рефлексия динамики своего состояния во время занятия психической регуляцией.

Практические занятия строятся на широком применении интерактивных форм работы. Это саморегуляция актуального состояния при групповой работе при непосредственном участии преподавателя, погружение при использовании различных технических носителей – аудио и видео, а также самостоятельная работа. Доля аудиторных занятий, проводимых в интерактивных формах на практических занятиях, составляет 50%.

В ходе преподавания дисциплины используются *информационные технологии обучения*:

– обучающимся предоставляется возможность пользоваться электронной информационной базой: электронные учебники; информационные справочные системы; аудио- и видеоматериалы по курсу;

– самостоятельная работа обучающихся проходит в компьютерном классе с подключением локальной сети ДВФУ и глобальной сети Интернет.

Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

С целью оптимального определения времени на успешное освоение дисциплины «Психическая регуляция» необходимо прорабатывать информацию лекционных и практических занятий. Внимательно изучить список литературы и определить порядок его проработки.

В качестве рекомендаций по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины, предложено следующее:

- 1) посещение лекций обязательно;
- 2) посещение практических занятий обязательно; ответы и выполнение др. видов работ фиксируется и оцениваются;
- 3) подготовка к практическим занятиям должна осуществляться регулярно и систематически, т.к. подготовка к зачету и формирование компетенций начинается с первого практического занятия;
- 4) пропущенный лекционный материал необходимо восстановить;
- 5) пропущенные практические занятия необходимо отрабатывать.

Регулярное посещение лекций и практических занятий не только способствует успешному овладению профессиональными знаниями, но и помогает наилучшим образом организовать время, т.к. все виды занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Особенности изучения дисциплины

Особенность изучения дисциплины «Психическая регуляция» строится на том, что овладение необходимым знанием и навыками практической работы позволит работать не только со своим состоянием, но и с состоянием другого – как в индивидуальной, так и в групповой формах.

Основная задача, которая решается с помощью практических занятий, – это дать прожить, почувствовать на себе применение разных методов регуляции актуального психического состояния, уяснить основные психофизиологические механизмы воздействия. Сформировать практические навыки работы с состоянием, научиться разрабатывать авторский текст визуализации, направленной на гармонизацию состояния.

Таким образом, студенты имеют возможность ознакомиться с различными методами и подходами, в том числе применявшимися еще с древности.

Залогом успешного освоения курса является посещение аудиторных занятий, непосредственное участие в практических занятиях. Практические занятия проводятся в интерактивной форме в форме погружения – выполнения изучаемых техник, а зачет в форме апробирования своей авторской разработки под супервизию преподавателя.

Примерные темы для самостоятельной работы и выступлений по дисциплине «Психическая регуляция»

Раздел 1. Культурно-исторические источники современных методов психической регуляции

1. Культурно-исторические источники современных методов психической регуляции.
2. Йога – философия, культура, практика, Приемы и техники, используемые в пранояме.

Раздел 2. Методы практической работы

1. Парадоксальная гимнастика А. В. Стрельниковой – возможности применения.
2. Дыхание по методике доктора П.К. Бутейко – эффективность метода.
3. Приемы релаксации для восстановления зрения в методике доктора Бейтса.
4. Работа с образами на высшей ступени аутогенной тренировки.
5. Настрои доктора Сытина: общие принципы воздействия.

6. Теоретические и практические вопросы развития образной сферы человека. Имаготренинг.
7. Трансовые шаблоны.
8. Основные принципы работы над текстом визуализации.
9. Общая характеристика методов мышечной релаксации. Методики.
10. Визуализированное действие как как практико-ориентированный метод. Области применения.
11. Способы наведения трансa.
12. Понятие архетипа.
13. Природные архетипы.
14. Женские и мужские архетипы.
15. Интегральная медитация.

Освоить содержание дисциплины «Психическая регуляция» поможет самостоятельное составление **гlossария** психических состояний и методов регуляции.

Критерием освоение курса является способность студента работать самостоятельно двумя-тремя из освоенных методов.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел I. Теоретическая основа современных методов регуляции психического состояния	ПК-4.2 ПК-4.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), «круглый стол» / дискуссия (УО-4), конспект (ПР-7)	Авторская работа в «творческой лаборатории»
2	Раздел II. Методы практической работы	ПК-4.2 ПК-4.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), конспект (ПР-7), разноуровневые задачи и задания, имитационные неигровые формы (ПР-11)	Авторская работа в «творческой лаборатории»
3	Разработка и апробирование сессанса визуализации	ПК-4.2 ПК-4.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), разноуровневые задачи и задания, имитационные неигровые формы (ПР-11)	Авторская работа в «творческой лаборатории»

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия : практикум / Баженова О.В.. — Москва : Генезис, 2020. — 288 с. — ISBN 978-5-98563-350-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/89320.html>
- Голдберг Натали Человек, который съел машину: Книга о том, как стать писателем [Электронный ресурс]/ Голдберг Натали— Электрон. текстовые данные.— Москва: Альпина Паблишер, 2019.— 255 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82790.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Бодров В.А.. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html>
3. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>
4. Мещерякова А.В. Профессиональная адаптация и морально-психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие / Мещерякова А.В.. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. — 149 с. — ISBN 978-5-9275-3133-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95815.html>
5. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455219>

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

1. Профилактика и разрешение социальных конфликтов [Электронный ресурс]/ О.И. Андреева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2011.— 277 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22987.html>

2.Обознов А.А. Психическая регуляция операторской деятельности (в особых условиях рабочей среды) [Электронный ресурс]/ Обознов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Институт психологии РАН, 2003.— 182 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15589.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3.Козлов В.В. Практикум по трансперсональной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18953.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4.Красикова, Ю. Ю. Применение техник психической саморегуляции в работе с сотрудниками уголовно-исполнительной системы. Книга 129 : практические рекомендации / Ю. Ю. Красикова, Т. И. Савельева. - Рязань : Академия ФСИН России, 2016. - 40 с. - ISBN 978-5-7743-0783-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247783>

5. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае / Н. В. Абаев ; отв. ред. Л. П. Делюсин ; Академия наук СССР, Сибирское отделение, Бурятский филиал, Бурятский институт общественных наук. - Новосибирск : Наука, 1989. - 273 с. (6 экз.); Новосибирск : Наука, 1983. - 125 с. (5 экз.)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://elibrary.rsl.ru/> научная электронная библиотека

<http://e.lanbook.com> ЭБС Издательства «Лань»

<http://znanium.com> ЭБС znanium.com

<http://bookap.info/> Психологическая библиотека

<http://www.gumer.info> Электронная Библиотека Гумер

<http://www.piter.com> издательский дом «Питер»

<HTTP://PSYJOURNALS.RU> портал психологических изданий

VIII.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты освоения ООП

Планируемые результаты освоения ООП – компетенции обучающихся, установленные ФГОС, и компетенции обучающихся, установленные

организацией дополнительно к компетенциям, установленным ФГОС с учетом направленности (профиля) ООП (в случае установления таких компетенций).

Планируемые результаты обучения по каждой дисциплине (модулю) и практике – знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижения планируемых результатов освоения ООП.

Результаты обучения – это ожидаемые и измеряемые «составляющие» компетенций: знания, практические умения, опыт деятельности, которые должен получить и уметь продемонстрировать обучающийся после освоения того или иного модуля.

Под *этапом* обучения понимается определенная часть процесса обучения, т.е. процесс обучения разбивается на этапы. В конце каждого этапа обучаемый достигает некоторых результатов, которые определяют уровень сформированности компетенции.

Виды аттестации

Оценка качества освоения ООП обучающимися включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую (государственную итоговую) аттестацию.

Текущая аттестация – оценка учебных достижений обучающегося по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений обучающегося по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце календарного модуля или в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена или зачета.

Итоговая аттестация – комплексная проверка учебных достижений обучающегося за весь период обучения; проводится в форме комплексного экзамена и защиты ВКР (дипломной работы, дипломного проекта, итогового экзамена).

Формами текущего контроля являются: устные сообщения, составление глоссария, разработка авторского текста визуализации. Завершает курс итоговый зачет.

С помощью текущего контроля успеваемости определяется степень усвоения учебного материала (теоретического и практического характера) на определенном этапе изучения дисциплины. Это одно из основных средств управления и корректировки учебной деятельности студентов и организуется в целях обеспечения систематической работы студентов в течение семестра по своевременному и качественному выполнению ими всех заданий, предусмотр-

ренных графиком учебного процесса. Текущий контроль осуществляется посредством отметки факта активного участия в 80% практических занятий, а именно обратной связи в форме рефлексии динамики своего состояния, активном участии в методическом разборе сеанса, работе над авторским текстом визуализации.

Эффективным способом усвоения материала при самостоятельной работе является составление глоссария, содержащего основные термины в рамках изучаемого курса. Такая форма легко поддается контролю со стороны преподавателя.

Пример глоссария по дисциплине «Психическая регуляция»

Бодрствование – функциональное состояние. Состояние активации всего организма, позволяющей ему улавливать, отбирать и интерпретировать сигналы внешнего мира, отправлять некоторые из них в память или же реагировать на них адекватным или неадекватным поведением – в зависимости от предшествующего опыта и навыков.

Гипноидное (гипнотическое) состояние – состояние неполного, частичного осознания (сна), обычно вызываемое внушением.

Гипертимия – повышенное радостное настроение с усилением влечений и неутомимой деятельностью, ускорением мышления и речи, веселостью, чувством превосходства в здоровье, выносливости, силы, когда все воспринимается в розовом свете, над всем господствует оптимизм. Противоположное состояние – гипотемия.

Депрессия – аффективное психическое состояние с отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и с общей пассивностью поведения, душевное угнетение. Депрессивный синдром (варианты: маскированная депрессия, ажитированная, психоастеническая, ипохондрическая, с бредом самообвинения и др.).

Деперсонализация – состояние, связанное с изменением сознания, для которого характерны неприятные субъективные ощущения потери своего «Я» и мучительное переживание отсутствия эмоциональной вовлеченности в отношении к близким, к работе.

Дистимия – переходящее угнетенное настроение без видимой причины с преобладанием отрицательных эмоций и снижением мотивации.

Застенчивость, стеснительность – робость, несмелость, стыдливость.

Зачарованность, очарованность, очарование – плененность, восхищенность чарующим действием чего-либо, кого-либо, состояние того, кто испытывает на себе чарующую силу кого-либо, чего-либо.

Злоба, озлобление, озлобленность, злобствование – недоброжелательство, враждебность, желание причинить зло; переживание злобы, раздражения.

Ипохондрия – болезненная мнительность, подавленность, угнетенное состояние, тоска.

Испуг, испуганность – внезапный страх.

Конфуз – состояние смущения, неловкости (сконфуженность).

Кризис – тяжелое переходное состояние, критический перелом, критическое состояние.

Кураж – задор, смелость, развязность, озорство.

Катарсис – состояние внутреннего очищения, эмоциональная развязка.

Конфликт внутренний – тяжело переживаемое психическое состояние, вызванное амбивалентностью чувств или затянувшейся борьбой мотивов.

Когнитивный диссонанс – рассогласование двух противоречивых знаний, имеющих в сознании человека, которое сопровождается проявлениями отрицательных эмоций.

«Конечный порыв» – состояние, характеризующееся срочной мобилизацией дополнительных резервов организма, не тождественно состоянию оптимальной работоспособности.

Лабильность аффективная – неустойчивость настроения с выраженными проявлениями часто сменяющихся эмоций.

Минор, минорность – грустное настроение, печальность.

Мление – изнеможение в неге, переживание восторга, наслаждения под влиянием сильного чувства; млеть – находиться в состоянии истомы, расслабленности, наслаждаясь покоем, отдыхом.

Мобилизованность, мобилизация – полная готовность к какой-либо деятельности.

Монотония – состояние, проявляющееся в сонливости, снижении воли и внимания, в усталости, угасании положительной рабочей мотивации с появлением отрицательных эмоций.

Мрачность, омраченность – беспросветность, гнетущее состояние, погруженность в тяжелое раздумье, переживание чувства безоотрадности, безнадежности, угрюмость; исполненный тяжелых, безотрадных мыслей, чувств.

Напряженность психическая, напряжение – сосредоточение сил, внимания на чем-то, затрата больших усилий, энергии. Состояние: напряжение интеллектуальное, напряжение ожидания, напряжение сенсорное, напряжение физическое, напряжение эмоциональное, напряженность активационная, напряженность информационно-психологическая, напряженность неспецифическая, напряженность специфическая, напряженность темповая, напряженность энергетическая, силовая.

Настороженность – напряженная внимательность и тревога в ожидании чего-либо, наполненность напряженным ожиданием и тревогой, выражение этого.

Настрой, настроение – душевное состояние, направление мыслей, взглядов, интересов, чувств и т. д., расположение, склонность, желание делать что-либо.

Нервозность – состояние, связанное с повышенной возбудимостью, болезненная раздражительность, нервность.

Нирвана – блаженное состояние покоя, блаженство.

Обида – состояние, обусловленное несправедливостью, незаслуженным оскорблением. Синоним: обиженность.

Облегчение – разрядка

Озлобление, озлобленность – раздраженность, злость, ожесточенность по отношению к кому-либо, чему-либо.

Окаменелость, одеревенелость, онемелость – состояние, связанное с утратой способности чувствовать, проявлять какие-либо чувства, действия. Синоним: оцепенение.

Окрыленность – душевный подъем, воодушевление

Паника – внезапный, непреодолимый страх, смятение, охватившее кого-либо (обычно сразу много людей), общее волнение, переполох, вызванный этим страхом. Синоним: паника массовая.

Парение – романтическая приподнятость (о мыслях, чувствах, переживаниях), возвышенность.

Пароксизм – сильный приступ душевного возбуждения, чувства и т. д.

Психическое состояние – целостная характеристика психической деятельности психики за определенный период времени, всегда сопровождающееся внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, не являющимися психическими процессами или свойствами личности, выражающееся чаще всего в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом.

Переутомление – состояние крайней усталости, недовосстановления сил после нагрузок.

Печаль – состояние грусти, скорби и душевной горечи. Синоним: опечаленность.

Пренебрежение – состояние, связанное с презрительно-высокомерным, неуважительным отношением к кому-либо, отсутствием должной заботы и внимания.

Пресыщение – раздражение или равнодушие, утомление от чрезмерного удовлетворения каких-либо потребностей, неумеренного пользования чем-либо; пресыщенность субъективно переживается как усталость, потеря интереса.

Приподнятость (приподнятое настроение) – радостное возбуждение, оживленность.

Просветление, просветленность – ясность, радость, светлость, ясность сознания.

Прострация – угнетенное, подавленное состояние, сопровождающееся упадком сил, безразличным отношением к окружающему. Состояние полной физической и нервно-психической расслабленности, наступающее после тяжелых болезней, сильного переутомления, потрясений.

Психоастения – болезненное состояние, выражающееся в крайней нерешительности, неуверенности в себе, мнительности, наклонности к навязчивым мыслям, впечатлительности.

Релаксация (Relaxation от лат. Relaxatio – ослабление) - снятие психического напряжения. Релаксация возникает как произвольная или непроизвольная реакция в результате особой работы человека над собственным психическим состоянием и связана с умением отвлечься от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления.

Рефлексия – размышление, полное сомнений, колебаний, склонность к анализу своих переживаний, обращение сознания на самого себя (самосознание), осмысление своего состояния.

Сердитость – гнев, раздражение, раздражительность.

Сердоболие – сочувствие чужому горю, сострадание.

Симпатия – расположение к кому-либо, влечение, теплое чувство, привязанность.

Скованность – отсутствие свободы, легкости, непринужденности в действиях, проявлении, выражении чего-либо.

Скорбь – глубокая печаль, горесть. Синоним: скорбность.

Скука – состояние душевного томления, уныния, тоски от безделья или отсутствия интереса к окружающему.

Сладость – довольство, счастье, радость, умильность. Синонимы: сладострастие, сладострастность.

Сочувствие, сострадание – жалость, вызываемая страданием, несчастьем другого человека; отзывчивое, участливое отношение к кому-либо, поддержка, одобрение.

Тоска – тяжелое, гнетущее чувство, душевная тревога, томительная скука, уныние, тоскливость, муторность.

Тошнота – неприятное, томительное ощущение, дурнота; отвращение, омерзение.

Удовлетворение, удовлетворенность – удовольствие, испытываемое тем, чьи стремления, желания, потребности удовлетворены.

Удовольствие – радость, довольство от приятных ощущений, переживаний, то, что вызывает, создает такое чувство.

Удрученность – подавленность, угнетенность; крайне огорченный, находящийся в подавленном, угнетенном состоянии.

Ужас – состояние очень сильного испуга, страха; трагичность, безвыходность, крайнее изумление, негодование.

Умиление – нежное, теплое чувство, возбуждаемое чем-либо трогательным. Синоним: умильность.

Умиротворение, умиротворенность – состояние покоя и спокойствия.

Фрустрация – состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели. Состояние дезорганизации сознания и деятельности, вызванное объективно непреодолимыми или переживаемыми препятствиями к желаемой цели. Внутренний конфликт личности между ее направленностью и объективными возможностями, с которыми личность не согласна.

Функциональное состояние (психофизиологическое) – состояние работающего человека. Основные виды функциональных состояний: состояние оперативного покоя, адекватной мобилизации, динамического рассогласования, состояние заторможенности, бодрствования, напряженности, утомления и др.

Хандра – мрачное, тоскливое настроение, тоска, уныние.

Эйфория – повышенное, радостное настроение, чувство довольства, благополучия, не соответствующее объективным обстоятельствам, многословие. Повышенное настроение с беспечным довольством, пассивной радостью, безмятежным блаженством в сочетании с замедлением мышления (вплоть до персеверации).

Экзальтация, экзальтированность – крайне возбужденное или восторженное состояние.

Эмпатия – состояние, связанное со способностью индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств. В состав эмпатии входят сопереживание и сочувствие.

Эффект присутствия – переживание воспринимающим произведение искусства или еще чего-либо своей сопричастностью воспринимаемому.

Эмоциональное обеднение (аффективная тупость) – недостаточность или утрата аффективной откликаемости, бедность эмоциональных проявлений, безразличие, душевная холодность.

Ярость – сильный гнев, бешенство; необычайная сила, интенсивность проявления чего-либо, осуществление действия, неукротимость, неистовство, крайняя увлеченность, настойчивость, напористость в работе. Синоним: разъяренность.

Ясность сознания – степень четкости и адекватности аналитико-синтетического отражения окружающего.

Промежуточная аттестация проводится посредством контроля за активностью на практических занятиях, самостоятельным составлением глоссария по дисциплине. Глоссарий должен содержать не менее 40 терминов, описывающих различные психические состояния, методы регуляции психического состояния, механизмы, а также психологические защиты. Отметка – зачтено – не зачтено.

Степень усвоения материала по дисциплине «Психическая регуляция» определяется на зачете. Зачету предшествует самостоятельная работа над авторским текстом визуализации, консультаций с преподавателем по тексту, обратная связь от респондентов, с которыми осуществляется апробирование разработки. В случае затруднения, студент может представить на зачет работу по любому методу психической регуляции – аутогенная тренировка, релаксация. Критерием освоения курса является способность работать самостоятельно двумя-тремя из освоенных методов.

Зачёт проводится в форме творческой лаборатории – это проведение самостоятельного сеанса предпочтительно в форме визуализации по разработанному авторскому тексту. После супервизии преподавателя в необходимых случаях осуществляется доработка текста. Итоговая отметка зачтено – не зачтено.

Критерии оценивания промежуточной аттестации в виде **зачета**:

- «*зачтено*» ставится за поведенный самостоятельно 10-минутный сеанс психической регуляции, предпочтительно в форме визуализации, с соблюдением основных принципов работы с текстом. В работе допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые обучающимся или после указания на них однокурсниками или преподавателем.

- «*не зачтено*» ставится в том случае, если при самостоятельной работе обучающийся допускает грубые ошибки, демонстрирующие полное незнание и непонимание как работать методами психической регуляции.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<p>690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус 26, учебная аудитория для групповых и индивиду- альных консультаций, текущего контроля и про- межуточной аттестации, занятий лекционного и семинарского типа F 621</p>	<p>Специализированная учеб- ная мебель (посадочных мест – 47) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 3 шт. Проектор, модель Mitsubishi, экран Эксклюзивная документ ка- мера, модель Avervision 355 AF Доска аудиторная</p>	<p>Lingvo x6 Academic Concurrent FineReader 12 Corporate Academic Campus 500 Inventor Professional 2020 AutoCAD 2020 REVIT 2019 Mudbox 2018 MAYA 2018 REVIT 2018 AutoCAD 2018 3DS MAX 2018 Autocad 2017 Inventor Professional 2017 Turtle For Maya Premium 2016 Maya Mental Ray 1 Package 2016 MAYA 2016 VideoStudio Pro x10 Lite CorelDraw SPSS Amos SPSS Statistics Premium Cam- pus Edition Mathcad Extensions 14.0 Academic Mathcad License 14.0 MathCad Education University Edition Micromine Windows Edu Per Device 10 Ed- ucation Win EDU E3 Per User AAD O365 EDU A1 Microsoft 365 Apps for enter- prise EDU Promt Все словари Promt Translation Server 10 Standart SolidWorks Campus 500 Интеллект 4.7.4 Total Academic Headcount (под- писка на установку всех паке- тов)</p>
--	--	--

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Паспорт ФОС

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплине обеспечивает формирование у выпускника следующих компетенций, установленных ОПОП.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Просветительско-профилактический	ПК-4 Способен оказывать психолого-конфликтологическую помощь отдельным лицам (клиентам), работникам органов и организаций	ПК -4.2 Осуществляет стандартные базовые процедуры оказания психолого-конфликтологической помощи клиентам, работникам органов и организаций с использованием традиционных методов и технологий
		ПК -4.3 Соблюдает меру своей профессиональной компетентности при психолого-конфликтологической помощи клиентам, работникам органов и организаций

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК -4.2 Осуществляет стандартные базовые процедуры оказания психоло-конфликтологической помощи клиентам, работникам органов и организаций с использованием традиционных методов и технологий	Знает различные культурно исторические направления практической работы с психофизиологическим состоянием человека и методы регуляции актуального состояния, технологии и процедуру проведения релаксации, аутогенной тренировки, базовые положения разработки авторского текста визуализации на гармонизацию психического состояния
	Умеет в учебных условиях согласно поставленной задачи подбирать методы из различных культурно исторических направлений практической работы с психофизиологическим состоянием человека и работать по готовым протоколам; сформированы базовые навыки практической работы по применению визуализации с клиентом и клиентской группой
	В учебных условиях согласно поставленной задачи владеет базовыми навыками подбора методов из различных культурно исторических направлений практической работы с психофизиологическим состоянием человека; применяет на практике визуализацию с клиентом и клиентской группой
ПК -4.3 Соблюдает меру своей профессиональной компетентно-	Знает основные механизмы влияния на психическое состояние, как регулировать свое актуальное состояние, меру своей компетентности в этом

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
сти при психоло-конфликтологической помощи клиентам, работникам органов и организаций	Учитывая основные механизмы влияния на психическое состояние, умеет регулировать свое актуальное состояние в учебных условиях, соблюдает зону своей компетентности
	Учитывая основные механизмы влияния на психическое состояние, владеет базовыми навыками регуляции своего актуального состояния в учебных условиях, соблюдает зону своей компетентности

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Теоретическая основа современных методов регуляции психического состояния	ПК-4.2 ПК-4.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), «круглый стол» / дискуссия (УО-4), конспект (ПР-7)	Авторская работа в «творческой лаборатории»
2	Раздел II. Методы практической работы	ПК-4.2 ПК-4.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), конспект (ПР-7), разноуровневые задачи и задания, имитационные неигровые формы (ПР-11)	Авторская работа в «творческой лаборатории»
3	Разработка и апробирование сессии визуализации	ПК-4.2 ПК-4.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), разноуровневые задачи и задания, имитационные неигровые формы (ПР-11)	Авторская работа в «творческой лаборатории»

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины «Психическая регуляция»

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (конспектирования источников, их анализа и устных ответов на

практических занятиях, в том числе дискуссионного типа с использованием методов активного обучения по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

УО-1 Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

УО-4 Семинар-дискуссия, семинар круглый стол - оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

ПР-7 Конспект - продукт самостоятельной работы обучающегося, отражающий основные идеи прочитанного первоисточника или исследования.

ПР-11 - Кейс-задания или разноуровневые задачи и задания. Кейс-задание – это проблемное задание, в котором обучающемуся предлагается осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы – в виде анализа и оптимизации модельных, классических экспериментов.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Оценочные средства для текущей аттестации

Примерные критерии оценочных средств, применяемых при изучении дисциплины «Психическая регуляция»

Критерии оценки устного ответа на практическом занятии

зачтено	Студент демонстрирует прочные знания основных аспектов психической регуляции Ответ отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. Студент владеет понятийным аппаратом психической регуляции Участвуя в дискуссии, студент умеет давать аргументированные ответы на вопросы оппонентов. Студент свободно владеет монологической речью, умеет логично и последовательно выстраивать ответ.
---------	---

	<p>Студент имеет навыки проявления связи рассматриваемых в рамках дисциплины вопросов с современными реалиями духовной, культурной, социальной жизни, социально-практической деятельности человека.</p> <p>Студент владеет этическими нормами участия в дискуссии, способен к общению в условиях мировоззренческого многообразия.</p>
не зачтено	<p>Ответ студента обнаруживает незнание важных аспектов психической регуляции, отличается неглубоким раскрытием темы; несформированными навыками анализа культурных явлений и процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности.</p> <p>Допускает серьезные ошибки в содержании ответа; не владеет современными реалиями в изучаемой области.</p>

Критерии оценки конспектирования первоисточников

«зачтено»	<p>Студент имеет навыки самостоятельного анализа оригинальных текстов.</p> <p>Студент умеет четко и емко формулировать те проблемы, которые рассматривают изучаемые авторы.</p> <p>Студент умеет вычленять ключевые понятия, представленные в том или ином произведении.</p> <p>Студент умеет сопоставлять взгляды различных исследователей, а также формулировать и аргументировать собственное отношение к рассматриваемым ими вопросам.</p> <p>Студент имеет навыки проявления связи рассматриваемых в рамках дисциплины вопросов с современными проблемами социальной жизни.</p>
«не зачтено»	<p>Студент не умеет ясно и лаконично формулировать те проблемы, которые рассматривают изучаемые авторы.</p> <p>Студент не может вычленять ключевые понятия, представленные в том или ином произведении, либо не понимает их значения.</p> <p>Студент не обнаруживает умения сравнивать взгляды различных исследователей.</p> <p>Студент не способен формулировать и аргументировать собственное отношение к рассматриваемым в первоисточниках вопросам.</p> <p>Студент не может проявлять связь рассматриваемых в рамках дисциплины вопросов с современными проблемами социальной жизни.</p>

Критерии оценки участия в семинаре-дискуссии и семинаре-круглом столе

<i>Оценка</i>	<i>Требования к сформированным компетенциям</i>
Отлично	<p>Ответы на поставленные в задании вопросы показывают глубокое и систематическое знание программного материала по теме круглого стола, проблематике кейса.</p> <p>Студент демонстрирует свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией.</p>

	Владеет различными методами аргументации.
Хорошо	<p>Ответы на поставленные в задании вопросы показывают достаточное знание программного материала по теме круглого стола, проблематике кейса.</p> <p>Студент демонстрирует относительно свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией, допуская несущественные ошибки, которые самостоятельно исправляет при указании на них преподавателем.</p>
Удовлетворительно	Студент демонстрирует частичное владение терминологией, и учебным материалом по теме круглого стола, проблематике кейса, частичное владение методами аргументации, недостаточное умение работать в группе.
Неудовлетворительно	<p>Студент не соблюдает правила круглого стола или грубо их нарушает.</p> <p>Не выполняет задание, не обсуждает проблемы в соответствии со схемой анализа кейса.</p> <p>Не соблюдает регламент.</p>

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. Промежуточная аттестация (зачет) предусмотрена в устной форме с использованием такого оценочного средства, как устный опрос в форме собеседования.

Содержание зачета по дисциплине «Психическая регуляция»

К зачету студент должен знать пути, способы, технологии психической регуляции актуального психофизиологического состояния. как можно регулировать свое актуальное состояние различными методами. Обладать навыками самоорганизации и самообразования в области психической регуляции. Уметь проводить сеансы психической регуляции для других.

Зачет по дисциплине проводится в форме творческой лаборатории: т.е. студент должен самостоятельно разработать, записать и провести для группы однокурсников сеанс визуализации на гармонизацию. Допускается проведение авторского сеанса релаксации. Таким образом каждый работает не только под супервизию преподавателя, но прежде всего, получает обратную связь о сильных и уязвимых сторонах своей работы от однокурсников. Продолжительность сеанса порядка 10 минут. Использование музыки только по желанию.

Критерии оценки авторского сеанса визуализации

<i>«зачтено»</i>	Поставленная учебная цель работы соответствует установкам текста и подобранным образам. Соблюдена фазность проведения сеанса. При описании образов присутствуют все сенсорные модальности. Голос звучит суггестивно. Ведение неспешное и с паузами.
<i>«не зачтено»</i>	Поставленная учебная цель работы не соответствует установкам текста и подобранным образам. Не соблюдена фазность проведения сеанса. При описании образов не присутствуют все сенсорные модальности. Голос не соответствует критериям суггестивной речи.