

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.О.17 «ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ»
для направления подготовки
37.03.01 «Психология»
по профилю «*Психология*»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Прикладная психология»

Протокол № 5 от 13 января 2026 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Психология саморегуляции» (Б1.О.17) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н.

Целью изучения дисциплины является изучение основных понятий, а также получение базовых умений в области психологии саморегуляции; изучение методов и приемов саморегуляции, самоконтроля и саморазвития, позволяющих контролировать свое поведение, состояние и отношения в процессе оказания психологической помощи.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- изучение основных концепций и методов саморегуляции психических состояний, поведения и деятельности;
- изучение истории, современного состояния и перспективных направлений развития методов психорегуляции и стресс-менеджмента, в частности, для решения задач психологического просвещения;
- знание основных приемов эффективного управления собственным временем;
- знание основных методик самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни на основе методов саморегуляции психических состояний, поведения и деятельности;
- знание способов оценивания и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам, включая необходимость профилактического применения конкретных методов и средств психической саморегуляции, формировать психологические компетенции различных групп населения;
- знание способов поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией;
- освоение материалов практической направленности данной дисциплины, включая умение использовать методы психорегуляции при различных неблагоприятных функциональных состояниях; обосновывать необходимость профилактического применения конкретных методов и средств психической саморегуляции; формировать психологические компетенции различных групп населения;
- умение эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения;
- умение использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования, включая умение использовать методы психорегуляции
- умение поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией;
- освоение навыков использования различных психотехнологий и техник регуляции психоэмоционального напряжения и стресса в целях эффективного управления собственным временем, саморазвития, самоконтроля и самообучения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций, приведенных в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1.1. Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни	Обучающийся <i>знает</i> : – основные концепции и методы саморегуляции; – методики развития самоконтроля, саморазвития и управления собственным временем на основе методов саморегуляции; – современное состояние и перспективные направления развития методов психорегуляции и стресс-менеджмента.
УК-6.2.1. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения	Обучающийся <i>умеет</i> : – использовать методы психорегуляции при различных неблагоприятных функциональных состояниях, в том числе с целью контроля времени и саморазвития; – использовать методики развития самоконтроля, саморазвития и управления собственным временем на основе методов саморегуляции – использовать различные психотехнологии и техники регуляции психоэмоционального напряжения и стресса.
ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	
ОПК-4.1.1 Знает способы использования основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	Обучающийся <i>знает</i> : – способы использования основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
ОПК-4.2.1 Умеет использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными	Обучающийся <i>умеет</i> : – использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	организации инклюзивного образования
ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	
ОПК-6.1.1 Знает способы оценивания и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	Обучающийся <i>знает</i>: – историю, принципы, современное состояние и перспективные направления психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента; – общие принципы организации занятий по психологической саморегуляции с различными группами населения; – необходимость профилактического применения конкретных методов и средств психической саморегуляции; – методы и средства формирования психологических компетенций различных групп населения на основе психической саморегуляции.
ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	
ОПК-7.1.2 Знает способы поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	Обучающийся <i>знает</i>: – способы поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией
ОПК-7.2.2 Умеет поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	Обучающийся <i>умеет</i>: – поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Психология саморегуляции» (Б1.О.17) относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
Контактная работа (по видам учебных занятий)	80	80
В том числе:		
– лекции (Л)	32	32

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
– практические занятия (ПЗ)	48	48
– лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	24	24
Контроль	4	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	3	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	108/3,0	108/3,0

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

Таблица 5.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1	Теоретические основы саморегуляции психоэмоционального и функционального состояния человека.	Лекция 1. История, современное состояние и перспективные направления развития методов психорегуляции и стресс-менеджмента: психофизиологические и психологические концепции регуляции жизнедеятельности (2 часа).	УК-6.1.1
		Лекция 2. Общие принципы организации занятий по психологической саморегуляции с различными группами населения: концепции саморегуляции психических состояний (2 часа).	УК-6.1.1
		Лекция 3. История, принципы, современное состояние и перспективные направления психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента: модель «триединого мозга» в контексте психорегуляции (2 часа).	УК-6.1.1
		Практическое занятие 1. Общие принципы и этапы организации занятий и тренингов по психологической саморегуляции: эволюция научных представлений о саморегуляции психики и поведения (8 часов).	УК-6.2.1
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	УК-6.1.1 УК-6.2.1
2	Методы психической саморегуляции состояний человека.	Лекция 4. Основные концепции и методы саморегуляции: исторический обзор возникновения и развития практик психорегуляции в культуре (4 часа).	ОПК-4.1.1
		Лекция 5. Современное состояние и	ОПК-4.1.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		перспективные направления развития методов психорегуляции и стресс-менеджмента: обзор современных методов саморегуляции состояния и самопрограммирования (2 часа).	
		Лекция 6. Способы использования основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования: психомышечная релаксация (2 часа).	ОПК-4.1.1
		Лекция 7. Способы использования основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования: психотехники визуализации (4 часа).	ОПК-4.1.1
		Лекция 8. Способы использования основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования: медитация: история и современные психопрактики (4 часа).	ОПК-4.1.1
		Практическое занятие 2. История, принципы, современное состояние и перспективные направления в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента: Феномен саморегуляции в истории человеческой цивилизации (4 часа).	ОПК-4.2.1
		Практическое занятие 3. Использование основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования: психомышечная релаксация (4 часа).	ОПК-4.2.1
		Практическое занятие 4. Использование основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования: психотехники визуализации (8 часов).	ОПК-4.2.1
		Практическое занятие 5. Использование основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп	ОПК-4.2.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования: медитация (8 часов).	
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1
3	Стресс-менеджмент, саморегуляция и развитие стрессоустойчивости.	Лекция 9. История, принципы, современное состояние и перспективные направления психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента: психорегуляция стресса (2 часа).	ОПК-6.1.1 ОПК-7.1.2
		Лекция 10. Применение конкретных методов и средств психической саморегуляции: стресс в трудовой сфере (4 часа).	ОПК-6.1.1 ОПК-7.1.2
		Лекция 11. Психотехнологии и техники регуляции психоэмоционального напряжения и стресса в процессе психологического консультирования (4 часа).	ОПК-6.1.1 ОПК-7.1.2
		Практическое занятие 6. Конкретные методы и средства психической саморегуляции с учетом возраста, пола и состояния здоровья: развитие индивидуальной стрессоустойчивости (4 часа).	УК-6.2.1. ОПК-7.2.2
		Практическое занятие 7. Принципы организации занятий по психологической саморегуляции с различными группами населения: деловая проектировочная игра «Создание проекта программы стресс-менеджмента в организации» (4 часа).	УК-6.2.1. ОПК-7.2.2
		Практическое занятие 8. Психотехнологии и техники регуляции психоэмоционального напряжения и стресса: управление психическим напряжением в процессе консультирования (4 часа).	УК-6.2.1. ОПК-7.2.2
		Практическое занятие 9. Средства формирования психологических компетенций различных групп населения на основе психической саморегуляции: деловая проектировочная игра «Создание проекта комнаты психологической разгрузки в организации» (4 часа).	УК-6.2.1. ОПК-7.2.2
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5.	УК-6.2.1. ОПК-6.1.1 ОПК-7.1.2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-7.2.2

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 5.2.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретические основы саморегуляции психоэмоционального и функционального состояния человека.	6	8		6	20
2	Методы психической саморегуляции состояний человека	16	24		10	50
3	Стресс-менеджмент, саморегуляция и развитие стрессоустойчивости.	10	16		8	34
Итого		32	48		24	104
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						108

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной

техники с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

- Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

- Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру.

8.5. Перечень печатных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566851> (дата обращения: 13.01.2026).

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561475> (дата обращения: 13.01.2026).

3. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка: практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564543> (дата обращения: 13.01.2026).

4. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567325> (дата обращения: 13.01.2026).

5. Прокофьев Л. Е. Основы психической саморегуляции [Текст] : Учеб. пособие / Л. Е. Прокофьев. — СПб.; М.; Краснодар : Лань, 2003. — 32 с. Есть в библиотеке всего 48 : ОПЛ (48)

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: my.pgups.ru — Режим доступа: для авториз. пользователей;
2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sdo.pgups.ru> – Режим доступа: для авториз. пользователей;
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.
4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)
5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nlr.ru> (Санкт-Петербург)
6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского – Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Санкт-Петербург)

Разработчик рабочей программы, профессор
13 января 2026 г.

М.А.Бендюков