

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Палиева Надежда Андреевна  
Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета  
Дата подписания: 03.06.2026 14:46:58  
Уникальный программный ключ:  
с45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан психолого-педагогического  
факультета, доктор педагогических наук, доцент  
Палиева Н.А

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методы саморегуляции в конфликтах и трудных жизненных ситуациях

Направление подготовки	37.03.02 Конфликтология
Направленность (профиль)	Конфликт-менеджмент
Год начала обучения	2026
Форма обучения	очная
Реализуется в семестре	3

**Разработано**

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной психологии и психологии безопасности  
Назаренко Т.И.

Ставрополь 2026 г.

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Методы саморегуляции в конфликтах и трудных жизненных ситуациях» является ознакомление студентов с особенностями и техниками саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности конфликтолога и процессе обучения в вузе.

**Задачи** освоения дисциплины;

1. усвоение студентами основных понятий и основ психологии саморегуляции личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях,
2. расширение представления о возможных техниках саморегуляции поведения в конфликтных ситуациях в виртуальной реальности и социальных сетях,
3. развитие навыков саморегуляции на разных этапах разрешения конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности и умений разрабатывать программы по развитию саморегуляции личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях, применять на практике полученные знания в соответствии с задачами конфликтолога,
4. знакомство студентов со своими личностными особенностями, выступающими субъективными детерминантами саморегуляции и поведения в конфликтах и трудных жизненных ситуациях.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Методы саморегуляции в конфликтах и трудных жизненных ситуациях» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, определять эффективные коммуникативные тактики и стратегии конструктивного поведения в конфликте	ИД-1 <sub>ПК-3</sub> – выбирает способ работы с конфликтом, планирует и разрабатывает стратегию и тактику вмешательства, реализовывает ее, используя конфликтологические процедуры коррекции неконструктивных способов взаимодействия	Подбирает адекватные, надежные и валидные способы работы с конфликтом, планирует стратегию и тактику вмешательства, реализовывает ее, используя конфликтологические процедуры коррекции неконструктивных способов взаимодействия

### 4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий: всего: 3 з.е. 108 акад.ч.	ОФО, в акад. часах
<b>Контактная работа:</b>	
Лекции/из них практическая подготовка	36
Лабораторных работ/из них практическая	-

подготовка	
Практических занятий/из них практическая подготовка	54/4
<b>Самостоятельная работа</b>	18
<b>Формы контроля</b>	
Экзамен	-
Зачет	-
Зачет с оценкой	+
Курсовая работа	нет

Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий**

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	Саморегуляция как объект психологических исследований. 1. Общая характеристика эмоций и чувств человека, их функции. 2. Нейрофизиологические механизмы эмоций. 3. Теории происхождения эмоций. 4. Виды эмоций, их классификация.	ИД-1 <sub>ПК-3</sub>	4	6	-	2	собеседование
2	Методы выхода из конфликтной ситуации. 1. Техники регуляции эмоционального состояния в конфликтном взаимодействии. 2. Способы разрешения и выхода из конфликтных ситуаций. 3. Приемы эффективного взаимодействия в ситуации конфликта. 4. Конфликт, как способ управления людьми. 5. Причины возникновения конфликтных ситуаций.	ИД-1 <sub>ПК-3</sub>	4	6	-	2	собеседование

3	<p>Методы саморегуляции психических состояний в конфликтах и трудных жизненных ситуациях</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.</li> <li>2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.</li> <li>3. Физиологические механизмы саморегуляции.</li> <li>4. Виды саморегуляции.</li> </ol>	ИД-1 <sub>ПК-3</sub>	4	6	-	2	собеседование
4	<p>Саморегуляция как способ управления агрессией</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Функциональные психические состояния.</li> <li>2. Диагностика состояний человека.</li> <li>3. Эмоциональная регуляция деятельности человека.</li> <li>4. Произвольное управление и регуляция деятельности.</li> <li>5. Отличительные особенности эмоциональной и волевой регуляции деятельности.</li> </ol>	ИД-1 <sub>ПК-3</sub>	4	6	-	2	собеседование
5	<p>Диагностика навыков саморегуляции</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состояние утомления и способы его коррекции.</li> <li>2. Состояние операциональной напряженности в деятельности профессионала.</li> <li>3. Состояние монотонии и способы его снятия</li> </ol>	ИД-1 <sub>ПК-3</sub>	4	6	-	2	собеседование
6	<p>Обучение конфликтологов навыкам саморегуляции</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состояние утомления и способы его коррекции.</li> <li>2. Состояние операциональной напряженности в деятельности профессионала.</li> <li>3. Состояние монотонии и способы его снятия</li> </ol>	ИД-1 <sub>ПК-3</sub>	4	6	-	2	собеседование

7	Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты 1. Современные тенденции исследования осознанной саморегуляции произвольной активности человека 2. Психологический анализ роли индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции 3. Эмоциональная регуляция деятельности человека. 4. Произвольное управление и регуляция деятельности. 5. Отличительные особенности эмоциональной и волевой регуляции деятельности.	ИД-1 <sub>ПК-3</sub>	4	6	-	2	собеседование
8	Неблагоприятные эмоциональные состояния и способы их оценки. 1. Особенности психологической диагностики конструкта толерантности. 2. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова. 3. Опросник для измерения толерантности В.С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура.	ИД-1 <sub>ПК-3</sub>	4	6	-	2	собеседование
9	Практические навыки саморегуляции: расслабление, дыхание, самовнушение 1. Практические навыки саморегуляции: расслабление, дыхание, самовнушение 2. Способы, связанные с управлением дыханием 3. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением 4. Способы, связанные с воздействием словом 5. Способы, связанные с рисованием	ИД-1 <sub>ПК-3</sub>	4	6	-	2	собеседование
	ИТОГО за 3 семестр		36	54	-	18	
	ИТОГО		36	54	-	18	

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (модулю) базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются в методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);

- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

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

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина «Методы саморегуляции в конфликтах и трудных жизненных ситуациях» построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебнометодическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278078>

2. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8](http://www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8).

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине - Ставрополь: СКФУ, 2019.

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине - Ставрополь: СКФУ, 2019

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)

Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

Электронно-библиотечная система IPRbooks.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) Адрес ресурса: <a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a>
2	1. <a href="https://psyera.ru/about">https://psyera.ru/about</a> - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» 2. <a href="https://psyfactor.org">https://psyfactor.org</a> – Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

**10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Практические занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета
Практическая подготовка	Осуществляется в структурных подразделениях университета и (или) в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы, в том числе ее структурном подразделении

**11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги

ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

## **12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично.

Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.