

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
Институт непрерывного педагогического образования

Кафедра педагогики



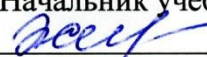
УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИНПО  
Е.В. Иванов  
«10» мая 2017 г.

**УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

Учебный модуль по направлению подготовки  
44.04.02 – Психолого-педагогическое образование  
Профиль «Школьная психология»

Рабочая программа

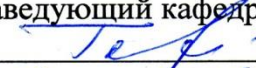
СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебного отдела:  
 В.В. Жегурова  
«10» мая 2017 г.

Разработали:

Доцент кафедры педагогики  
 С.М. Ёлкин  
Доцент кафедры психологии  
 А.А. Моисеева  
«10» мая 2017 г.

Принято на заседании кафедры педагогики  
Протокол № 5  
от 10 05 2017 г.

Заведующий кафедрой  
 С.Н. Горычева  
«10» мая 2017 г.

Модуль «Управление процессом саморазвития личности» содержит два учебных элемента:

УЭМ 1 Самообразование и самовоспитание личности

УЭМ 2 Саморегуляция личности в профессиональной деятельности

## **1 Цели и задачи учебного модуля**

**Интегрированная цель освоения модуля** – развитие профессиональной компетентности студентов посредством овладения технологиями профессионального саморазвития.

### **Комплекс целей учебного модуля:**

**Цель УЭМ-1:** овладение технологиями организации самообразования и самовоспитания.

Основные задачи УЭМ 1:

- знакомство студентов с методологическими основами процессов самообразования и самовоспитания;
- овладение обучающимися особенностями и принципами организации самообразования и самовоспитания школьников, студентов и специалистов;
- формирование умения составлять программу профессионально-личностного саморазвития.

**Цель УЭМ-2:** развитие представлений о психологической саморегуляции личности как системном явлении, о методах саморегуляции физиологическими и психологическими состояниями, проявляющимися и развивающимися в процессе профессиональной деятельности; практическое освоение технологий психологической саморегуляции в целях профилактики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний.

Основные задачи УЭМ 2:

- осознание роли психоэмоциональных состояний в профессиональной деятельности;
- ознакомление с научной информацией по проблеме разработки и применения методов психологической саморегуляции как способов профилактики неблагоприятных состояний в трудовой деятельности;
- обеспечение необходимой основы для практического освоения методических приемов обучения навыку саморегуляции психоэмоционального состояния и базовых схем построения коррекционных программ, игр и тренингов, предназначенных для обучения саморегуляции личности в профессиональной сфере.

## **2 Место учебного модуля в структуре ОП направления подготовки**

УМ входит в вариативную часть блока 1 и является модулем по выбору. Содержательно данный модуль связан со следующими модулями: «Психолого-педагогическая деятельность», «Организация индивидуальных образовательных программ», а компетенции, полученные в данном модуле, реализуются в ходе производственной практики и при выполнении выпускной квалификационной работы.

## **3 Требования к результатам освоения модуля**

В результате освоения данного модуля студент демонстрирует следующие компетенцию:

- готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3).
- способность выстраивать взаимодействие и образовательную деятельность участников образовательных отношений с учетом закономерностей психического развития обучающихся и зоны их ближайшего развития (ОПК-1);
- способность разрабатывать и реализовывать индивидуально-ориентированные программы, направленные на устранение трудностей обучения и адаптации к образовательной среде (ПК-26);

– способность совместно с психологом разрабатывать и оказывать помощь в реализации индивидуальных стратегий педагогического воздействия на обучающихся, испытывающих трудности в обучении, взаимодействии со сверстниками и взрослыми (ПК-29);

В результате освоения УМ студент должен знать, уметь и владеть:

| Код компетенции         | Уровень освоения | Знать                                                                                                               | Уметь                                                                                                                                                        | Владеть                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-3                    | повышенный       | – механизмы и способы саморазвития и самореализации личности;<br>– диагностических методик личностного саморазвития | – осуществлять самоанализ профессиональной деятельности;<br>– составлять программу самообразования и самовоспитания                                          | – психопрофилактическими и психокоррекционными методами, применяемыми с целью самоуправления личности в рамках профессиональной деятельности;<br>– методиками саморегуляции |
| ОПК-1<br>ПК-26<br>ПК-29 | повышенный       | – подходы к исследованию процессов психического развития человека                                                   | – сопровождать реализацию индивидуально-ориентированных программ с учетом закономерностей психического развития человека и зоны ближайшего развития учащихся | – приемами составления индивидуальной программы саморазвития                                                                                                                |

#### 4 Структура и содержание учебного модуля

##### 4.1 Трудоемкость учебного модуля

В структуре УМ выделены учебные элементы модуля (УЭМ) в качестве самостоятельных разделов

| Учебная работа (УР)                                                       | Всего | Семестр | Коды формируемых компетенций    |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------------------------------|
| <b>Трудоемкость модуля в зачетных единицах (ЗЕТ)</b>                      | 6     | 3       |                                 |
| <b>Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):</b> | 216   | 216     | ОК-3<br>ОПК-1<br>ПК-26<br>ПК-29 |
| 1) УЭМ 1 Саморегуляция личности в профессиональной деятельности:          | 108   | 108     |                                 |
| - лекции                                                                  | 5     | 5       |                                 |
| - практические занятия                                                    | 17    | 17      |                                 |
| - аудиторная СРС в т.ч.                                                   | 4     | 4       |                                 |
| - внеаудиторная СРС                                                       | 68    | 68      |                                 |
| 2) УЭМ 2 Самообразование и самовоспитание:                                | 108   | 108     | ОК-3<br>ОПК-1<br>ПК-26<br>ПК-29 |
| - лекции                                                                  | 5     | 5       |                                 |
| - практические занятия                                                    | 18    | 18      |                                 |
| - аудиторная СРС в т.ч.                                                   | 5     | 5       |                                 |
| - внеаудиторная СРС                                                       | 67    | 67      |                                 |
| <b>Аттестация: экзамен</b>                                                | 36    | 36      |                                 |

## **4.2 Содержание и структура разделов учебного модуля**

### **УЭМ 1 Саморегуляция личности в профессиональной деятельности**

#### **1.1 Психические состояния, возникающие в профессиональной деятельности системы «человек-человек»**

Выяснение и уточнение сфер приложения деятельности психолога. Обсуждение трудностей, возникающих в связи с профессией. Изображение негативных состояний и превращение их в позитивные. Признаки и диагностика проф. выгорания.

#### **1.2 Определение, структура и содержание саморегуляции человека. Методы психологической саморегуляции**

Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Основные принципы эффективной саморегуляции. Правила рационального влияния на психику и волевые процессы. Методики диагностики и коррекции эмоциональных состояний. Диагностика стилей саморегуляции В.И. Моросановой.

#### **1.3 Саморегуляция личности как направление стресс-менеджмента**

Диагностика стресса. Причины возникновения стресса на работе. Тайм-менеджмент как средство преодоления проф. стресса. Динамическая модель О.Жданова работы со стрессом.

#### **1.4 Нервно-мышечная релаксация (НМР)**

Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации. Самовнушение по Э.Куэ. Релаксация по Э.Джекобсону, О.Грегору.

#### **1.5 Саморегуляция ритмов дыхания**

Приемы самовоздействия с помощью управления дыханием. Упражнения на управление дыханием.

#### **1.6 Аутогенная тренировка (АТ)**

Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах. Классическая АТ И. Шульца. Метод исцеляющих настроев Г.Н. Сытина. Формулы АТ при различных эмоциональных состояниях.

#### **1.7 Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов**

Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации, и как техники мысленного самопрограммирования. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

#### **1.8 Позитивное мышление и его роль в регуляции эмоционального состояния**

Принципы позитивного мышления. Стрессогенные (иррациональные стили) мышления и их преодоление через переформулировку. Упражнения на отработку позитивного стиля мышления.

### **УЭМ-2 Самообразование и самовоспитание**

#### **2.1 Психолого-педагогические основы самообразования и самовоспитания**

Самообразование в системе непрерывного образования. Понятие самообразования и самовоспитания в философии, социологии и психологии. Самообразование и самовоспитание как педагогические категории. Образование и самообразование, воспитание и самовоспитание: общность и различие.

## **2.2 Самовоспитание школьников**

Понятие о самовоспитании и его социальная детерминация. Идеалы современных школьников. Мотивы самовоспитания школьников. Основные факторы, побуждающие личность к самовоспитанию. Стимулирование учащихся к активной работе над собственным развитием и самосовершенствованием. Организация процесса самовоспитания учащихся. Педагогическое руководство самовоспитанием учащихся.

## **2.3 Самообразование студентов**

Специфика самообразования студентов. Мотивы и инициатива самообразовательной деятельности. Личностные и профессиональные качества будущего педагога, необходимые для осуществления педагогического самообразования. Трудности процесса самообразовательной деятельности студентов. Личностная значимость процесса и результата самообразования. Определение собственной способности к самообразовательной деятельности посредством самооценки личностно-профессиональных характеристик.

## **2.4 Профессиональное самообразование учителя**

Сущность профессионального самообразования учителя. Система организации учителем своего самообразования. Формы самообразования учителя. Корректирование учителем методических разработок. Профессиональный самоанализ и самооценка учителя с позиций достигнутых учениками успехов. Авторские решения учителем педагогических проблем и ситуаций. Цели изучения учителем профессионально-педагогической литературы. Трудности профессионально-педагогического самообразования. Личная удовлетворенность учителя от процесса и результата самообразования. Изменения в деятельности учителя, в деятельности учеников, в профессиональном росте в результате самообразования.

## **1.5 Модель самообразовательной деятельности учителя**

Аксиологический, системный, рефлексивно-деятельностный и индивидуально-творческий подходы к построению модели самообразования учителя. Системообразующие компоненты модели самообразования учителя: мотивационный, организационно-процессуальный, рефлексивный. Критерии самообразовательной деятельности учителя. Уровни реализации самообразования учителем.

## **2.6 Готовность педагогов к самообразованию**

Понятие готовности к профессионально-педагогическому самообразованию, ее структура, основные показатели. Мотивы профессионально-педагогического самообразования учителя, их классификация, уровни. Ориентация учителя на педагогическое самообразование и тип профессиональной активности. Самообразовательная деятельность учителя, уровни ее развития. Составление и реализация авторской программы профессионально-педагогического самообразования. Рефлексия самообразовательной деятельности. Диагностика самообразования. Понятие диагностики самообразования, ее задачи. Диагностика самовоспитания школьников. Методы диагностики профессионально-педагогического самообразования. Анкетные и тестовые методики оценки самообразовательной деятельности студентов и педагогов.

## **2.7 Профессиональное самовоспитание**

Сущность, особенности и структура процесса профессионального самовоспитания будущего педагога. Самовоспитание профессионально важных качеств педагога. Профессиональное самовоспитание в системе факторов профилактики профессиональной деформации педагога. Активизация профессионального самовоспитания будущих педагогов. Средства профессионального самовоспитания учителя. Условия повышения результативности профессионального самовоспитания учителя.

## **2.8 Защита авторской программы самообразования и самовоспитания**

Цель и задачи программы. Мотивы самоизменения. Результаты проведенных методик. Планирование карьеры.

Календарный план, наименование разделов учебного модуля с указанием трудоемкости по видам учебной работы представлены в технологической карте учебного модуля (при-

ложение Б).

### 4.3 Организация изучения учебного модуля

Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля с учетом использования в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий дается в Приложении А.

## 5 Контроль и оценка качества освоения учебного модуля

### 5.1 Формы контроля качества освоения студентами УМ

Для оценки качества освоения модуля используются следующие формы контроля:

1. *текущий* – оценка деятельности студента на семинарских и практических занятиях и выполнения заданий для самостоятельной работы;
2. *итоговый по учебному элементу* – оценка освоения содержания учебного элемента;
3. *экзамен по модулю*;
4. *семестровый по модулю (промежуточная аттестация)*: осуществляется посредством учёта суммарных баллов за весь период освоения модуля и экзамена.

*Экзамен* предполагает разработку и защиту методического портфолио, в ходе которых студент демонстрирует освоенные компетенции по двум учебным элементам (Приложение Г).

*Технологическая карта* модуля с оценкой различных видов учебной деятельности по этапам контроля приведена в приложении Б.

Оценка качества освоения студентами модуля:

- «удовлетворительно» – 180-209 баллов.
- «хорошо» – 210-269 баллов.
- «отлично» – 270-300 баллов.

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте учебного модуля «Управление процессом саморазвития личности» представлены в технологической карте (Приложение Б).

Оценка качества освоения модуля осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данного модуля, по всем формам контроля в соответствии с положением от «Об организации учебного процесса по основным образовательным программам высшего профессионального образования» и Положением о фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и государственной итоговой аттестации выпускников.

Используемые в ходе освоения учебного модуля «Управление процессом саморазвития личности» оценочные средства и средства контроля знаний обладают характеристиками, указанными в таблице

Таблица Краткая характеристика используемых оценочных средств

| Оценочное средство | Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Презентация        | <ul style="list-style-type: none"><li>– соответствие содержания презентации поставленным дидактическим целям и задачам</li><li>– соблюдение принятых правил орфографии, пунктуации, сокращений и правил оформления текста (отсутствие точки в заголовках и т.д.)</li><li>– отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации</li><li>– лаконичность текста на слайде</li><li>– завершенность (содержание каждой части текстовой информации ло-</li></ul> |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <p>гически завершено)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста</li> <li>– информация подана привлекательно, оригинально, обращает внимание слушателей</li> <li>– презентация содержит не более 10-15 слайдов</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |
| Эссе                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие логической структуры изложения (вступление, основная часть, заключение)</li> <li>– понятное выражение в тексте собственной позиции по выбранной теме</li> <li>– наличие аргументов в пользу своей позиции</li> <li>– употребление профессионально-педагогических терминов (научно-популярный уровень рассуждения)</li> <li>– наличие вывода</li> <li>– эстетическое оформление работы (грамотное форматирование печатного текста, аккуратность письменной работы)</li> </ul> |
| Схемы и таблицы                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– наглядность, ясность схематических обозначений, условных знаков</li> <li>– лаконичность формулировок; использование ключевых слов;</li> <li>– соответствие теме задания</li> <li>– полнота отражения материала</li> <li>– аккуратное оформление; творческий подход (яркие образы, символы)</li> </ul>                                                                                                                                                                                |
| Проект                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– обоснована актуальность проекта</li> <li>– названы цели проекта</li> <li>– раскрыта сущность проекта</li> <li>– показана четкая структура проекта</li> <li>– раскрыты практические пути реализации проекта</li> <li>– продемонстрирована общая культура публичного выступления, защиты проекта</li> <li>– выдержан регламент презентации проекта</li> <li>– даны четкие, лаконичные ответы на вопросы</li> <li>– использована наглядность, раздаточный материал</li> </ul>           |
| Методическая «копилка» (портфолио) | <ul style="list-style-type: none"> <li>– аккуратность оформления</li> <li>– наличие титульного листа, оглавления, соответствие размещения материалов оглавлению</li> <li>– полнота отражения изучаемого материала</li> <li>– творческое оформление материалов</li> <li>– наличие самоанализа и самооценки в отчетных работах</li> <li>– приложение дополнительных материалов, творческих работ и т.д.</li> </ul>                                                                                                              |
| Глоссарий                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– расположение понятий в алфавитном порядке</li> <li>– соответствие выбираемых понятий содержанию дисциплины</li> <li>– научность</li> <li>– содержательность определений</li> <li>– ссылки на источники</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проектирование программы | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Соответствие программы предложенной структуре</li> <li>– Обоснование актуальности</li> <li>– Концептуальные подходы</li> <li>– Содержание программы</li> <li>– Описание организационных структур, необходимых для реализации программ и способов их взаимодействия</li> <li>– Информационные и материально-технические ресурсы</li> <li>– Механизм реализации программы</li> <li>– Оформление программы</li> <li>– Реализуемость программы</li> <li>– Наличие приложений</li> </ul> |
| Методическая разработка  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Соответствие теме и цели;</li> <li>– Систематизация;</li> <li>– Четкое, грамотное, убедительное изложение.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Дневник самонаблюдения   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– дневник заполняется каждый день в течение недели;</li> <li>– глубокая рефлексия;</li> <li>– четкие разъяснения при дополнительных вопросах</li> <li>– проявление собственного отношения к упражнениям.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Доклад                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полно раскрыта тема доклада;</li> <li>– четкое, логичное изложение содержания;</li> <li>– полный ответ на вопросы;</li> <li>– проявление собственного отношения к проблеме.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля представлено Картой учебно-методического обеспечения (Приложение В)

### 6.1 Основная литература:

1. Андреев В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс: учеб. пособие для вузов. - Казань: Центр инновационных технологий, 2008. - 499с.
2. Островский Э.В. Психология управления: Учеб. пособие для вузов. – М.: Инфра-М: Вузовский учеб., 2008
3. Творогова Н.Д. Психология управления: Практикум: Учеб. пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008

### 6.2 Дополнительная литература:

4. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб., Речь, 2004
5. Бакштанский В.Л. Менеджмент вашего здоровья. – М., ПЕРСЭ, 2000
6. Богоявленская А.Е. Развитие познавательной самостоятельности студентов : Монография / Твер.гос.ун-т. - Тверь, 2004. - 152с.
7. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань, 1981.
8. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М., 1991.
9. Грецов А.Г. Психология жизненного успеха для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2008. - 205с.
10. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб, Питер, 2002
11. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности // Психологический журнал, 1991, т.12, № 1, с.55-65.
12. Дружнова М.П. Организационно-педагогические условия творческого саморазвития студентов вуза: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 - Теория и методика проф. образования /

- Дружнова М. П. ; науч. рук. Г. А. Федотова ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2005. - 190с.
13. Ежова Н.Н. Настольная книга психолога-практика. Руководство по использованию теории на практике/Н.Н.Ежова. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2011
  14. Искусство управлять собой. Культура и здоровье. – Борисоглебск, Жемчужина, 1993
  15. Каменюкин А.Г. Антистресс-тренинг. – СПб, Питер, 2004
  16. Картрайт Сьюзан Стресс на рабочем месте. – Харьков, ГУМ. Центр, 2004
  17. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. – М., Академ. Проект, 2009
  18. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. – СПб., Речь, 2005
  19. Левитес Д.Г. Автодидактика. Теория и практика конструирования собственных технологий обучения: учеб. пособие / Рос.акад.образования, Моск.психол.-соц.ин-т. - М.;Воронеж: Московский психолого-социальный ин-т:МОДЭК, 2003. - 318с.
  20. Леонова А.Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний // Психологический журнал. 1988. Т. 10. N. 3. С. 43-52.
  21. Ломакина Т.Ю. Поисково-творческое самообразование преподавателя профессиональной школы (дидактический аспект) / Т.Ю. Ломакина, А.В. Коржуев, М.. Сергеева. - М.: Академия, 2011. - 271с.
  22. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития : учеб. пособие для сред. проф. образования. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 250.
  23. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб, 2001
  24. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности: Пособие для учителей / Прогр."Обновление гуманитар.образования в России". - М. : Интерпракс, 1994.
  25. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. – М., Ростов-на-Дону: МарТ, 2005
  26. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения/РАН, Ин-т психологии, М., 2007
  27. Нахимовский Практическая психотерапия . СПб., Питер, 2001
  28. Никифоров Г.С. (ред.) Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. СПб.: Питер, 2003.
  29. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой. Практическое руководство. – М, 2001
  30. Прохоров Саморегуляция психических состояний: Феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕРСЭ, 2005
  31. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008
  32. Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников : метод. пособие. - М.: Народное образование, 2000. - 112с.
  33. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. – М., Физкультура и спорт, 1987
  34. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов: Пособие для учителей / Прогр."Обновление гуманитар.образования в России". - М. : Интерпракс, 1994. - 156с.
  35. Шивринская С.Е. Объективизация процесса самовоспитания подростка в учебной деятельности : дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 - общая педагогика, история педагогики и образования / Науч.рук. К.Д.Радина; Череповец. гос.ун-т. - Череповец, 2004. - 200с.

## **7 Материально-техническое обеспечение модуля**

Для осуществления образовательного процесса по модулю необходим класс, оборудованный мультимедийными средствами для демонстрации лекций-презентаций, презентаций проектов и видеоматериалов, наличие психолого-педагогических источников, раздаточного материала по изучаемым темам учебных элементов модуля, материалы для модерации групповой работы.

## Приложение А

Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля «Управление процессом саморазвития личности»

| Тема                                                                                                 | Ключевые понятия                                                                                                                                                                                                                      | Технологии и формы организации                                                    | Задания на аудиторную и внеаудиторную СРС (опережающие СРС)                                                                                                                                   | Рекомендуемые источники |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>УЭМ 1 Саморегуляция личности в профессиональной деятельности</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                         |
| 1.1 Психические состояния, возникающие в профессиональной деятельности системы «человек-человек»     | Устойчивые, временные, периодические состояния, факторы повышающие напряжение, утомление, монотония, политония, физическое напряжение, эмоц. напряжение, напряжение ожидания, мотивационное напряжение, стартовое напряжение, тревога | Вводная лекция с презентационными материалами; проблемная лекция, мозговой штурм. | Изображение негативных состояний и превращение их в позитивные. Признаки и диагностика проф. выгорания. Обсуждение и распределение заданий для инд. проекта (выдается с опережением)          | 2,3,7,11,20             |
| 1.2 Определение, структура и содержание саморегуляции человека. Методы психологической саморегуляции | Принципы эффективной саморегуляции, рациональное влияние на психику и волевые процессы, коррекция эмоциональных состояний, стиль саморегуляции.                                                                                       | Проблемная лекция, общегрупповая дискуссия, арт-терапевтический метод             | Проведение диагностики стиля саморегуляции по методике В.И.Моросановой. Заполнение и обсуждение опросника Э.Хобфолла                                                                          | 2,3,13,26               |
| 1.3 Саморегуляция личности как направление стресс-менеджмента                                        | Стресс, стрессор, организационное, медицинское, психологическое направление стресс-менеджмента, динамическая модель О.Жданова работы со стрессом.                                                                                     | Проблемная лекция, работа в малых группах; тренинговые упражнения.                | Заполнение таблиц: «Мои главные стрессоры», «Виды стрессов и их проявление в проф. деятельности психолога». Знакомство со статьей К.Маслач «Профессиональное выгорание как люди справляются». | 2,3,10,17               |
| 1.4 Нервно-мышечная релаксация (НМР)                                                                 | Релаксация, визуализация, техника релаксации Э.Джекобсона и О.Грегора.                                                                                                                                                                | Лекция-презентация; мозговой штурм; дискуссия, метод экспертных оценок.           | Анализ статьи В.Райха «Мышечный панцирь» Сравнительный анализ техник релаксации по Э.Джекобсону и О.Грегору Ведение дневника самонаблюдения                                                   | 2,3,13,14,28            |

|                                                                      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                  |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.5 Саморегуляция ритмов дыхания                                     | Симметричное и ассиметричное дыхание, ключичное и брюшное дыхание, ритм дыхания, медленное и глубокое и частое дыхание, ребефинг, вайвейшен, бодифлекс, оксисайз | Проблемная лекция-презентация; рефлексия; дискуссия, работа в малых группах.                                       | Выполнение дыхательных упражнений и ведение дневника самонаблюдения<br>Самостоятельный анализ следующих техник: ребефинг, вайвейшен, бодифлекс, оксисайз.                                         | 2,3, 13,14,28    |
| 1.6 Аутогенная тренировка (АТ)                                       | Самоприказы, саомовнушение, аутогенное погружение, аутогенные разряды, Классическая АТ И. Шульца. Метод исцеляющих настроев Г.Н.Сытина.                          | Дискуссия в малых группах, отработка практических упражнений, рефлексия.                                           | Выполнить практическое задание по аутогенной тренировке и заполнить оценочную шкалу релаксационной техники. (Гринберг Дж. «Управление стрессом» стр. 228, 231)<br>ведение дневника самонаблюдения | 2,3, 13,14,28    |
| 1.7 Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов          | Внутренняя актуализация и внешняя реализация, «готовность к воображению», «сюжетные картины» ИТ                                                                  | Информационная лекция-презентация; Презентация домашних заданий студентами; анализ ситуаций и дискуссия.           | Составить комплекс идеомоторных упражнений для педагогов.<br>ведение дневника самонаблюдения                                                                                                      | 2,3, 13,14,28    |
| <b>УЭМ 2 Самообразование и самовоспитание личности</b>               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                  |
| 2.1 Психолого-педагогические основы самообразования и самовоспитания | Самообразование, самовоспитание, саморазвитие, непрерывное образование                                                                                           | <i>Мастерская.</i><br>Приёмы: мини-лекция, чтение текста с разметкой, групповая работа, дискуссия, мозговой штурм. | Составление <i>гlossария</i> по теме (осуществить сравнительный анализ определений из различных источников)                                                                                       | 1, 22            |
| 2.2 Самовоспитание школьников                                        | Мотивы самовоспитания, стимулирование самовоспитания, организация самовоспитания                                                                                 | <i>Погружение.</i><br>Приёмы: мини-лекция, беседа, рассказ, пример, мини-проект.                                   | Составление плана работы классного руководителя по организации самовоспитания школьников разного возраста                                                                                         | 1, 9, 32, 34, 35 |
| 2.3 Самообразование студентов                                        | Самообразование студентов, мотивы самообразования студентов                                                                                                      | <i>Семинар-конференция.</i><br>Приемы: мини-лекция, дискуссия, презентация, работа с текстом в тех-                | Разработка проекта рефлексивного дневника студента                                                                                                                                                | 1, 6, 9, 12      |

|                                                                 |                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                 |                                                                                                                                                         | нике «Insert, решение конкретных ситуаций.                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |           |
| 2.4 Профессиональное самообразование учителя                    | Профессиональное самообразование, профессиональный самоанализ, самооценка                                                                               | <i>Мастерская.</i><br>Приёмы: мини-лекция, беседа, мозговой штурм, анализ ситуаций.                                          | Составить методическую «копилку» приемов, актуализирующих процесс самообразования у педагогов                                                                                   | 1, 19, 26 |
| 2.5 Модель самообразовательной деятельности учителя             | Модель деятельности,                                                                                                                                    | <i>Мини-конференция.</i><br>Приёмы: мини-лекция, ответы на вопросы, работа в группах, беседа, мозговой штурм, моделирование. | Разработка методических рекомендаций педагогам по самообразовательной деятельности                                                                                              | 1, 19, 26 |
| 2.6 Готовность педагогов к самообразованию                      | Педагогическое самообразование, самообразовательная деятельность учителя, готовность к самообразованию, диагностика самообразования, методы диагностики | <i>Погружение.</i><br>Приёмы: беседа, проблемные вопросы, мозговой штурм.                                                    | Составление таблицы «Критерии, показатели и индикаторы готовности педагога к самообразованию»                                                                                   | 1, 22, 26 |
| 2.7 Профессиональное самовоспитание                             | Профессиональное самовоспитание                                                                                                                         | <i>Погружение.</i><br>Приёмы: дискуссия, проблемные вопросы, работа в группах.                                               | Создание копилки тестов и методик, выявляющих направленность на самовоспитание и самообразование у разных целевых групп (школьников, студентов, учителей, педагогов-психологов) | 1, 14, 26 |
| 2.8 Защита авторской программы самообразования и самовоспитания | Авторская программа                                                                                                                                     | <i>Круглый стол.</i><br>Приёмы: проблемные вопросы, презентация.                                                             | Разработка авторской программы самообразования и самовоспитания                                                                                                                 | 1, 19, 21 |

**Приложение Б**  
**Технологическая карта учебного модуля**  
**«Управление процессом саморазвития личности»**  
Сем. – 3, ЗЕТ – 6, вид аттестации – экз, акад. часов – 45, баллов рейтинга – 300

| Виды учебной работы                                                                                  | Акад. часы  |           |          |           | Форма текущего контроля                                                                                  | Баллы      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                                                      | Ауд.занятия |           |          |           |                                                                                                          |            |
|                                                                                                      | ЛЗ          | П.З       | АСРС     | СРС       |                                                                                                          |            |
| <b>УЭМ 1 Саморегуляция личности в профессиональной деятельности</b>                                  | <b>5</b>    | <b>17</b> | <b>4</b> | <b>68</b> |                                                                                                          | <b>125</b> |
| 2.1 Психические состояния, возникающие в профессиональной деятельности системы «человек-человек»     | 1           | 2         | 1        | 8         | методическая разработка<br>работа на занятии                                                             | 15         |
| 2.2 Определение, структура и содержание саморегуляции человека. Методы психологической саморегуляции | 1           | 2         | 1        | 8         | Анализ проведения диагностики<br>Работа на занятии                                                       | 15         |
| 1.3 Саморегуляция личности как направление стресс-менеджмента                                        | 1           | 2         | 1        | 8         | Анализ заполнения таблиц<br>Работа на занятии                                                            | 15         |
| 1.4 Нервно-мышечная релаксация (НМР)                                                                 | 1           | 2         | 1        | 8         | Анализ статьи<br>Сравнительный анализ техник релаксации<br>Ведение дневника самонаблюдения               | 15         |
| 1.5 Саморегуляция ритмов дыхания                                                                     | 1           | 2         |          | 8         | Ведение дневника самонаблюдения<br>Доклад                                                                | 15         |
| 1.6 Аутогенная тренировка (АТ)                                                                       | -           | 3         |          | 8         | Практическое задание<br>Ведение дневника самонаблюдения                                                  | 15         |
| 1.7 Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов                                          | -           | 2         |          | 8         | Методическая разработка<br>Ведение дневника самонаблюдения<br>Промежуточный контроль проекта             | 15         |
| 1.8 Позитивное мышление и его роль в регуляции эмоционального состояния                              | -           | 2         |          | 12        | Анализ диагностики<br>Методическая разработка памятки «Язык поддержки и подавления»<br>Работа на занятии | 20         |
| <b>УЭМ-2 Самообразование и самовоспитание</b>                                                        | <b>5</b>    | <b>18</b> | <b>5</b> | <b>67</b> |                                                                                                          | <b>125</b> |
| 2.1 Психолого-педагогические основы самообразования и самовоспитания                                 | 1           | 2         |          | 8         | Составление глоссария по теме                                                                            | 15         |
| 2.2 Самовоспитание школьников                                                                        | 1           | 2         | 1        | 8         | Методическая разработка                                                                                  | 15         |

|                                                                 |                                                                                               |   |   |    |                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|-------------------------------------|----|
| 2.3 Самообразование студентов                                   | 1                                                                                             | 2 | 1 | 8  | Проект                              | 15 |
| 1.4 Профессиональное самообразование учителя                    | 1                                                                                             | 2 | 1 | 8  | Создание методической «копилки»     | 15 |
| 2.5 Модель самообразовательной деятельности учителя             | 1                                                                                             | 2 | 1 | 8  | Методическая разработка             | 15 |
| 2.6 Готовность педагогов к самообразованию                      | -                                                                                             | 3 | 1 | 8  | Составление таблицы                 | 15 |
| 2.7 Профессиональное самовоспитание                             | -                                                                                             | 3 |   | 8  | Создание «копилки» тестов и методик | 15 |
| 2.8 Защита авторской программы самообразования и самовоспитания | -                                                                                             | 2 |   | 11 | Разработка и презентация программы  | 20 |
| <b>Экзамен</b>                                                  | 30-34 (удовл.)<br>35-44 (хорошо)<br>45-50 (отлично)                                           |   |   |    |                                     |    |
| <b>Итого за модуль</b>                                          | – «удовл.» – 180-209 баллов.<br>– «хорошо» – 210-269 баллов.<br>– «отлично» – 270-300 баллов. |   |   |    |                                     |    |

## Приложение В

### Карта учебно-методического обеспечения

Модуль «Управление процессом саморазвития личности» для направления –44.04.02– «Психолого-педагогическое образование», форма обучения – очная  
Всего часов 6 з.е, из них лекций –10 , практических занятий – 35 , в т.ч. СРС ауд. – 9, СРС – 135, экзамен – 36.

Обеспечивающие кафедры – кафедра педагогики, кафедра психологии,  
семестр – 3

Таблица 1- Обеспечение модуля учебными изданиями

| Библиографическое описание* издания<br>(автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)                                                                                                                                                                    | Кол. экз. в<br>библ.<br>НовГУ | Наличие в<br>ЭБС |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| Учебники и учебные пособия                                                                                                                                                                                                                                           |                               |                  |
| 1 Андреев В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс : учеб. пособие для вузов. - Казань: Центр инновационных технологий, 2008. - 499,с.                                                                                                        | 5                             |                  |
| 2 Андреев В.И. Конкурентология : учеб. курс для творческого саморазвития конкурентоспособности / Казан.гос.ун-т и др. - Казань : Центр инновационных технологий, 2004. - 467с.                                                                                       | 5                             |                  |
| 3 Островский Э.В. Психология управления: Учеб. Пособие для вузов. – М.: Инфра-М : Вузовский учеб., 2008, 2009 Гриф                                                                                                                                                   | 18                            |                  |
| 4 Творогова Н. Д. Психология управления. Практикум : учеб. пособие для вузов / Н. Д. Творогова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 488с.                                                                                                                                   | 17                            |                  |
| Учебно-методические издания                                                                                                                                                                                                                                          |                               |                  |
| 4 Управление процессом саморазвития личности/ Учебный модуль. Раб. программа С.М. Ёлкин, А.А. Моисеева, – Великий Новгород: НовГУ, 2017.                                                                                                                             | novsu.ru                      |                  |
| 5 Моисеева А.А. Психология стресса: учебно-методическое пособие /А.А. Моисеева – Великий Новгород, «Бумеранг», 2016. – 50 с. [Электронный ресурс]. URL:<br><a href="https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-2352">https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-2352</a> | 15                            | +                |

Таблица 2 – Информационное обеспечение модуля

| Название программного продукта, интернет-ресурса                                | Электронный адрес                                                                                                                         | Примечание |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Самообразование педагогов // Социальная сеть работников образования nsportal.ru | <a href="http://nsportal.ru/user/130511/page/samoobrazovanie-pedagogov">http://nsportal.ru/user/130511/page/samoobrazovanie-pedagogov</a> |            |
|                                                                                 |                                                                                                                                           |            |

Таблица 3 – Дополнительная литература

| Библиографическое описание* издания<br>(автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)                                                                                                                                                | Кол. экз. в<br>библ.<br>НовГУ | Наличие в<br>ЭБС |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| 1 Беляева Т.Б. Общий психологический практикум. Учебно-методическое пособие: НовГУ, 2009.                                                                                                                                                        | 36                            |                  |
| 2 Манухина С.Ю. Психология труда: учебно-методический комплекс. – М., 2009, 320 с. [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/7757">https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/7757</a>                            |                               | +                |
| 3 Викулина О.В. Теория и практика психологии управления : настол. кн. менеджера по персоналу, М., Владос, 2008. [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/638">https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/638</a> |                               | +                |

Действительно для учебного года 2017/2018

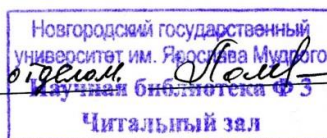
Зав. кафедрой Горычева С.Н. Горычева  
25.04.2017 г.

Действительно для учебного года 201\_\_/201\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.Н. Горычева  
\_\_\_\_\_.201\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

НБ НовГУ



Л.Ф. Ломоносова

**Приложение Г**  
**Семестровая аттестация по модулю**

Экзамен по модулю предполагает разработку и защиту методического портфолио.

***Примерная структура портфолио:***

- глоссарий по курсу;
- методические рекомендации педагогам по самообразовательной деятельности;
- проект рефлексивного дневника студента;
- методическая «копилка» приемов, актуализирующих процесс самообразования у педагогов;
- копилка тестов и методик, выявляющих направленность на самовоспитание и самообразование у разных целевых групп (школьников, студентов, учителей, педагогов-психологов);
- авторская программа самообразования и самовоспитания;
- методики диагностики и коррекции эмоциональных состояний;
- упражнения на управление дыханием;
- техники снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации;
- упражнения на отработку позитивного стиля мышления;
- собственный проект программы саморегуляции, направленный на профилактику или коррекцию неблагоприятных эмоциональных состояний психолога.

**Критерии оценки портфолио**

|    | <b>Критерии оценки</b>                                           | <b>Макс. по 10 баллов</b> |
|----|------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. | Структурированность портфолио                                    |                           |
| 2. | Разнообразие представленных материалов                           |                           |
| 3. | Качество оформления представленных работ                         |                           |
| 4. | Уровень самостоятельности в разработке представленных материалов |                           |
| 5. | Презентация портфолио                                            |                           |
|    | <b>Всего баллов</b>                                              |                           |

Всего за экзамен

30-34 (удовл.)  
35-44 (хорошо)  
45-50 (отлично)

**Приложение Д**  
**Задание для магистрантов заочной формы обучения**  
**по модулю «Управление процессом саморазвития личности»**

**4.1 Трудоемкость учебного модуля**

В структуре УМ выделены учебные элементы модуля (УЭМ) в качестве самостоятельных разделов

| Учебная работа (УР)                                                       | Всего | Семестр | Коды формируемых компетенций |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|---------|------------------------------|
| <b>Трудоемкость модуля в зачетных единицах (ЗЕТ)</b>                      | 6     | 3       |                              |
| <b>Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):</b> | 216   | 216     | ОК-3                         |
| 1) УЭМ 1 Саморегуляция личности в профессиональной деятельности:          |       |         |                              |
| - лекции                                                                  | 2     | 2       |                              |
| - практические занятия                                                    | 8     | 8       |                              |
| - аудиторная СРС в т.ч.                                                   | -     | -       |                              |
| - внеаудиторная СРС                                                       | 80    | 80      |                              |
| 2) УЭМ 2 Самообразование и самовоспитание:                                |       |         | ОК-3                         |
| - лекции                                                                  | 2     | 2       |                              |
| - практические занятия                                                    | 8     | 8       |                              |
| - аудиторная СРС в т.ч.                                                   | -     | -       |                              |
| - внеаудиторная СРС                                                       | 80    | 80      |                              |
| <b>Аттестация: экзамен</b>                                                | 36    | 36      |                              |

## **Задание для магистрантов заочной формы обучения по модулю «Управление процессом саморазвития личности»**

Задание представляет собой создание методической копилки (портфолио) по следующим разделам:

### **1. Нервно-мышечная релаксация (НМР)**

Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации. Релаксация по Э.Джекобсону, О.Грегору. Методы расслабления: метод О.Вогта, воздушные шары, метод свинца, вращение, дыхание, качание; цвета; с применением левитации рук.

### **2. Саморегуляция ритмов дыхания**

Приемы самовоздействия с помощью управления дыханием. Упражнения на управление дыханием. Системы дыхания: дыхание по йоге, вайвейшн, ребефинг, оксисайз, бодифлекс, да-дыхание, свободное дыхание, холотропное дыхание.

### **3. Аутогенная тренировка (АТ)**

Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах. Классическая АТ И. Шульца. Метод исцеляющих настроев Г.Н.Сытина. Формулы АТ при различных эмоциональных состояниях.

### **4. Самовнушение**

Определение самовнушения и его особенности по сравнению с внушением. Самовнушение по Э.Куэ. Виды самовнушения – визуализация (упражнения), аффирмации (словесные формулы самовнушения, практика построения и виды аффирмаций)

### **5. Тайм-менеджмент**

Определение, принципы тайм-менеджмента, приемы и упражнения тайм-менеджмента.

### **6. Позитивное мышление и его роль в регуляции эмоционального состояния**

Принципы позитивного мышления. Стрессогенные (иррациональные стили) мышления и их преодоление через переформулировку. Упражнения на отработку позитивного стиля мышления.

### **7. Самообразование педагога.**

### **8. Самообразование и самовоспитание студентов.**

#### ***Примерная структура портфолио:***

- глоссарий по курсу;
- методические рекомендации педагогам по самообразовательной деятельности;
- проект рефлексивного дневника студента;
- методическая «копилка» приемов, актуализирующих процесс самообразования у педагогов;
- копилка тестов и методик, выявляющих направленность на самовоспитание и самообразование у разных целевых групп (школьников, студентов, учителей, педагогов-психологов);
- авторская программа самообразования и самовоспитания;
- методики диагностики и коррекции эмоциональных состояний;
- упражнения на управление дыханием;
- техники снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации;
- упражнения на отработку позитивного стиля мышления;
- собственный проект программы саморегуляции, направленный на профилактику или коррекцию неблагоприятных эмоциональных состояний психолога.

Работа над портфолио представляет собой сбор теоретического и практического материала (упражнений).

### **Критерии оценки портфолио:**

- аккуратность оформления
  - наличие титульного листа, оглавления, соответствие размещения материалов оглавлению
  - полнота отражения изучаемого материала
  - творческое оформление материалов
  - наличие самоанализа и самооценки в отчетных работах
- приложение дополнительных материалов, творческих работ и т.д.
- способность давать разъяснения по ходу обсуждения материала.

### **Литература**

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб., Речь, 2004
2. Бакштанский В.Л. Менеджмент вашего здоровья. – М., ПЕРСЭ, 2000
3. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань, 1981.
4. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М., 1991.
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб, Питер, 2002
6. Ежова Н.Н. Настольная книга психолога-практика. Руководство по использованию теории на практике/Н.Н.Ежова. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2011
7. Искусство управлять собой. Культура и здоровье. – Борисоглебск, Жемчужина, 1993
8. Каменюкин А.Г. Антистресс-тренинг. – СПб, Питер, 2004
9. Картрайт Сьюзан Стресс на рабочем месте. – Харьков, ГУМ. Центр, 2004
10. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. – М., Академ. Проект, 2009
11. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. – СПб., Речь, 2005
12. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб, 2001
13. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности: Пособие для учителей / Прогр."Обновление гуманитар.образования в России". - М. : Интерпракс, 1994.
14. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. – М., Ростов-на-Дону: МарТ, 2005
15. Нахимовский Практическая психотерапия. СПб., Питер, 2001
16. Никифоров Г.С. (ред.) Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. СПб.: Питер, 2003.
17. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой. Практическое руководство. – М, 2001
18. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: Феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕРСЭ, 2005
19. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008
20. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. – М., Физкультура и спорт, 1987
21. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов: Пособие для учителей / Прогр."Обновление гуманитар.образования в России". - М. : Интерпракс, 1994. - 156с.