

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт психологии и образования  
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский



\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Рефлексивная регуляция психических состояний

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Чернов А.В. (кафедра общей психологии, Институт психологии и образования), Albert.Chernov@kpfu.ru

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1	способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу
ОК-2	готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения
ОК-3	готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала
ОПК-1	готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности
ОПК-3	способностью к поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

базовые понятия курса: рефлексия, регуляция, самоуправление, копинг, и др, основные теории и концепции рефлексивной регуляции психической деятельности и состояний, основные подходы к изучению рефлексии и метакогнитивных процессов, подходы к регуляции психических состояний.

Должен уметь:

эффективно применять на практике методы, приемы и способы рефлексивной регуляции состояний, с помощью рефлексивных процессов осознавать причину переживания негативных состояний и пути достижения оптимальных для выполняемой деятельности психических состояний.

Должен владеть:

методами распознавания, осознания и идентификации негативных психических состояний, методиками диагностики психических состояний и рефлексивных процессов, способами коррекции негативных состояний в различных ситуациях жизнедеятельности.

Применять полученные знания в научной, учебной и практической деятельности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

1. должен знать:

- базовые понятия курса: рефлексия, регуляция, самоуправление, копинг, и др,
- основные теории и концепции рефлексивной регуляции психической деятельности и состояний,
- основные подходы к изучению рефлексии и метакогнитивных процессов,
- подходы к регуляции психических состояний;

2. должен уметь:

- эффективно применять на практике методы, приемы и способы рефлексивной регуляции состояний,
- с помощью рефлексивных процессов осознавать причину переживания негативных состояний и пути достижения оптимальных для выполняемой деятельности психических состояний;

3. должен владеть:

- методами распознавания, осознания и идентификации негативных психических состояний,
- методиками диагностики психических состояний и рефлексивных процессов,
- способами коррекции негативных состояний в различных ситуациях жизнедеятельности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.1 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.04.01 "Психология (Психология состояний человека)" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) на 36 часа(ов).

Контактная работа - 8 часа(ов), в том числе лекции - 2 часа(ов), практические занятия - 6 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 24 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Тема 1. Рефлексия и метакогнитивные процессы в структуре сознания.	1	1	1	0	4
2.	Тема 2. Тема 2. Рефлексивные механизмы регуляции деятельности	1	1	1	0	4
3.	Тема 3. Тема 3. Рефлексивная регуляция психических состояний человека	1	0	1	0	5
4.	Тема 4. Тема 4. Регуляция психических состояний в учебной деятельности	1	0	1	0	5
5.	Тема 5. Тема 5. Методики диагностики и методы развития рефлексивных процессов личности	1	0	2	0	6
	Итого		2	6	0	24

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Тема 1. Рефлексия и метакогнитивные процессы в структуре сознания.

Проблема сознания человека. История изучения рефлексии от античности до наших дней. Отечественные концепции рефлексивных процессов (А.В. Карпов, И.М. Скитяева, С.Ю. Степанов, И.И. Семенов). Развитие метакогнитивного подхода в зарубежных концепциях (J. Flavell, M. Grant, K.W. Brown, Schrew, Dennison). Основные современные подходы к исследованию рефлексии. Модель психического (theory of mind). Место рефлексивных процессов в структуре сознания. Рефлексия в структуре общих способностей. Соотношение понятий: рефлексия, осознание, понимание, знание.

##### Тема 2. Тема 2. Рефлексивные механизмы регуляции деятельности

Рефлексия как комплексная детерминанта организации деятельности субъекта. Рефлексивные закономерности деятельности. Роль рефлексивных процессов в управленческой деятельности. Рефлексия в психической деятельности. Роль рефлексии в регуляции психической деятельности. Концепции рефлексивной регуляции деятельности (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Г.П. Щедровицкий, А.К. Осницкий, А.Б. Холмогорова, В. Лефевр, А.В. Карпов). Метакогнитивный подход к регуляции психической активности (М.А. Холодная, J. Flavell). Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции (Д.А. Леонтьев). Роль рефлексии в ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности субъекта (Н.Р. Салихова).

##### Тема 3. Тема 3. Рефлексивная регуляция психических состояний человека

Соотношение рефлексии и категории психических состояний человека. Роль рефлексии в регуляции переживаний (Л.Р. Фахрутдинова). Рефлексивный механизм регуляции состояний в концепции А.О. Прохорова. Значение саногенной рефлексии для регуляции негативных состояний (Ю.М. Орлов). Рефлексия измененных состояний сознания (А.В. Россохин, В.Л. Измагурова).

#### **Тема 4. Тема 4. Регуляция психических состояний в учебной деятельности**

Структура рефлексивных процессов студентов. Взаимосвязь рефлексии и психических состояний в повседневной и напряженной учебной деятельности. Специфика влияния рефлексии на психические состояния в учебной деятельности в зависимости от специальности и формы учебной деятельности. Влияние переживаемых психических состояний на рефлексивные процессы студентов (распознавание, осознание, идентификация). Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности учащихся (А.Я. Чебыкин). Рефлексивная регуляция состояний в других видах деятельности (спортивная, творческая, производственная).

#### **Тема 5. Тема 5. Методики диагностики и методы развития рефлексивных процессов личности**

Знакомство с методиками диагностики рефлексии: методика А.М. Гранта для оценки уровня выраженности и направленности рефлексии, методика А.В. Карпова и В.В. Пономаревой для диагностики общего уровня развития рефлексии. Методика диагностики метакогнитивной включенности в деятельность, Schraw&Dennison (metacognitive Awareness Inventory ? MAI). Развитие рефлексивности у студентов ВУЗов (В.Н. Феофанов). Способы и приемы развития рефлексивных способностей. Основные упражнения, направленные на развитие рефлексии.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Добролюбов, И.А. Рефлексия [Электронный ресурс] / И.А. Добролюбов. ? Электрон. дан. ? Санкт-Петербург : Лань, 2013. - <https://e.lanbook.com/book/34277>.

Рефлексивный подход: от методологии к практике [Электронный ресурс] / Под ред. В.Е. Лепского. - М. : Когито-Центр, 2009. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532975.html>

Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе [Электронный ресурс] / Россохин А.В. - М. : Когито-Центр, 2010 - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532715.html>

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

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.





Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.
зачет	1. Придерживайтесь основного правила: 'Не теряй времени зря'. Перед началом подготовки к зачету необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый. 2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха. 3. Подготовить место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. 4. Начинай готовиться к зачёту заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма. 5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром. 6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью 'от' и 'до'. Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала. 7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа 'звезды', 'дерева' и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи. 8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала.

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

#### 12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.04.01 "Психология" и магистерской программе "Психология состояний человека".



Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.1 Рефлексивная регуляция психических состояний

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

**Основная литература:**

1. Образ психического состояния [Электронный ресурс] / Прохоров А.О. - М.: Институт психологии РАН, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927003327.html>
2. Общая психология в схемах и комментариях / В.Г. Крысько. - 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 196 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=511935>
3. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 192 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=410246>

**Дополнительная литература:**

1. Лефевр В.А. Рефлексия [Электронный ресурс] / Лефевр В.А. - М. : Когито-Центр, 2003. <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN5893530535.html>
2. Психология рефлексивных механизмов деятельности [Электронный ресурс] / Карпов А.В. - М.: Институт психологии РАН, 2004. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN5927000525.html>
3. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Прохоров А.О. - М. : ПЕР СЭ, 2005. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201390.html>
4. Общая психология: когнитивные процессы и состояния/РазумниковаО.М. - Новосиб.: НГТУ, 2011. - 76 с. <http://znanium.com/catalog/product/548080>

Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.1 Рефлексивная регуляция психических состояний

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.