

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ
(ДО КУ)

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Психология саморегуляции Б1.В.ОД.3.4

Направление подготовки: 44.03.03 - Специальное (дефектологическое) образование

Профиль подготовки: Специальная психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Чернов А.В.

Рецензент(ы):

Ахметзянова А.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения педагогики):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 8012425118

Казань
2018

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

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

1. Цели освоения дисциплины

Вся проблематика курса для удобства ее изучения разделена на две части, в которых рассматриваются теоретические и практические подходы к управлению психическим состоянием.

I-я Часть курса посвящена теоретическим основам психологии психических состояний. В том числе рассматриваются различные теории регуляции психических состояний.

Цель освоения II-ой Части дисциплины (модуля) - дать представление о практическом применении полученных теоретических знаний. В связи с этим рассматриваются ситуации (кризисные, экстремальные, трудные, напряженные), вызывающие отклонение состояния от оптимальных значений, а также феноменология, генез, механизмы состояний, требующих коррекции (стресс, фрустрация, тревога и др.), способы внешней и внутренней регуляции состояний, технологии формирования способности к психической саморегуляции.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ОД.3 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 2 курсе, 4 семестр.

Курс по своему содержанию представляет собой глубокое погружение в один из разделов курса 'Общая психология', принадлежащего базовой (общепрофессиональной) части профессионального цикла и являющегося фундаментальной основой для изучения дисциплин, входящих в содержание подготовки бакалавра, а именно - психологии психических состояний, и содержит теоретические, прикладные и практические вопросы, связанные с проблемой регуляции состояний. Программа II-ой Части курса включает три раздела: 'Проблема оптимизации психического состояния', 'Методы управления психическим состоянием', 'Самоуправление психическим состоянием', в которых раскрываются теоретические и методологические вопросы управления психическим состоянием человека, знание которых необходимо специалистам, работающим в рамках профессий типа 'человек-человек'. Освоение курса является условием для реализации магистерских образовательных программ, а также служит основой для овладения знаниями по прикладным психологическим дисциплинам. Данный курс является необходимым для подготовки к практической работе психолога любого профиля

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать закономерности исторического процесса, осмыслять и анализировать профессионально и личностно значимые социокультурные проблемы, осознавать и выражать собственную мировоззренческую и гражданскую позицию
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать базовые экономические и правовые знания в социальной и профессиональной сферах
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью к социальному взаимодействию и сотрудничеству в социальной и профессиональной сферах с соблюдением этических и социальных норм

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	готовностью осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативно-правовыми документами

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

специфику содержания психологии психических состояний личности; иметь общее представление о проблеме регуляции психических состояний;
историю развития, современное состояние и содержание различных направлений, развивающих представления о регуляции психических состояний;
обладать теоретическими знаниями о процессах регуляции и саморегуляции, управления и самоуправления;
иметь представления о содержании проблем, связанных с применением знаний о психическом самоуправлении;
знать определения основных понятий и терминов, касающихся регуляции психических состояний;
ориентироваться в классических и новейших технологиях управления состоянием, иметь представления о модификациях этих технологий;
основные области практического применения психологических знаний о регуляции психических состояний.

2. должен уметь:

Самостоятельно: анализировать и обобщать теоретические знания в области регуляции психических состояний личности;
определять психические состояния, требующие коррекции;
осуществлять диагностику психических состояний;
подбирать адекватные методы регуляции состояниями, соответствующие индивидуальным особенностям клиентов;
организовывать проведение и создавать необходимые условия для проведения соответствующих психокоррекционных процедур;
Под руководством магистра или кандидата наук: проводить учебные психолого-педагогические исследования и обследования психических состояний, и обрабатывать их результаты по программе и в соответствии с техническим заданием, разработанным магистром или кандидатом наук; овладеть методами системного исследования психических состояний человека;
уметь применять полученные знания для решения диагностических и психокоррекционных задач практической психологии;
проводить тренинги управления психическим состоянием.

3. должен владеть:

навыками работы с учебной и методической литературой по теме исследования;
навыками работы с первоисточниками в области регуляции психических состояний личности;
системой понятий и категорий, разработанных в разных научных школах, работающих в рамках регуляции психических состояний личности;
этическими нормами проведения психолого-педагогических исследований и психокоррекции;
методами психологического исследования и обследования психических состояний (включая тестовые) под руководством магистра или кандидата наук;

в результате изучения дисциплины студенты должны приобрести навыки исследовательской работы как аналитического характера, так практических умений диагностики и психокоррекции психических состояний.

4. должен демонстрировать способность и готовность:
применять полученные знания на практике.

Использовать методы и приемы саморегуляции психических состояний в различных ситуациях жизнедеятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Теория саморегуляции Концепции психической саморегуляции	4	1	2	2	0	Реферат
2.	Тема 2. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием. Методы опосредованного управления психическим состоянием	4	1	2	2	0	Эссе
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет
	Итого			4	4	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Тема 1. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Концепции регуляции деятельности. Концепции регуляции поведения. Концепции саморегуляции психических состояний человека: Л.Г. Дикой и А.О. Прохорова.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Значение психических состояний в деятельности человека. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии. Резервы психики (резервы в развитии, резервы в деятельности). Активизация внутренних резервов. Простейшие методы саморегуляции психических состояний.

Тема 2. Тема 2. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием. Методы опосредованного управления психическим состоянием

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Классификация методов управления психическим состоянием. Воздействие слова на психическое состояние человека. Убеждение. Внушение. Гипноз. Функциональная музыка. Воздействие цвета. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния. Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека. Организация общения. Поддержание психического и физического здоровья

практическое занятие (2 часа(ов)):

Психофармакологические средства, их классификация и применение. Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура. Электросудорожная терапия (ЭСТ). Наркоэлектростимуляция. Инсулиновый шок. Электротранквилизация. Биостимуляция. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Аутогенная тренировка

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Тема 1. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции	4	1	подготовка к реферату	48	Реферат
2.	Тема 2. Тема 2. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием. Методы опосредованного управления психическим состоянием	4	1	подготовка к эссе	48	Эссе
	Итого				96	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В процессе чтения лекций рекомендуется приводить примеры из практики использования методов психологического исследования и психодиагностики и использовать их для наглядности и в качестве материала, иллюстрирующего исследовательскую и психодиагностическую деятельность. При этом необходимо подчеркнуть принципиальное различие между задачами лекционных и семинарских занятий в рамках раздела 'Психические состояния', входящего в общепрофессиональный курс 'Общая психология'. Задача лекционных и семинарских занятий данного курса - сделать акцент на анализе и обсуждении не столько теоретико-методологических основ исследовательской и психодиагностической деятельности в области психических состояний, сколько на изучении и практическом применении методов и конкретных технологий регуляции психических состояний. Предполагается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Теория саморегуляции Концепции психической саморегуляции

Реферат , примерные вопросы:

Подготовка реферата по теме: основные концепции регуляции и саморегуляции психической деятельности. Выберите одну из концепций регуляции: О.А. Конопкина, Голикова-Костина, В.И. Моросановой, А.К. Осницкого, Л.Г. Дикой, А.О. Прохорова, Анохина, Бернштейна и др. Подготовьте доклад, отражающий основные преимущества и недостатки рассматриваемой вами концепции. Объем реферата - 12-15 страниц.

Тема 2. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием. Методы опосредованного управления психическим состоянием

Эссе , примерные вопросы:

Эссе на тему: "Мои способы саморегуляции психических состояний в напряженных ситуациях жизнедеятельности". В письменной форме ответьте на вопросы: Какие способы саморегуляции Вы чаще всего используете в повседневной жизнедеятельности? Какие способы саморегуляции Вы чаще всего используете в напряженной ситуации деятельности? Насколько разнообразен круг используемых вами методов? Насколько эффективны применяемые вами методы? Хотели бы вы использовать какие-либо другие методы? Можно ли научиться эффективно регулировать свое состояние?

Итоговая форма контроля

зачет

Примерные вопросы к зачету:

1. Понятие о саморегуляции.
2. Методы и способы саморегуляции
3. Проблемы управления психическим состоянием
4. Методы прямого управления психическим состоянием
5. Методы опосредованного управления психическим состоянием
6. Методы релаксации
7. Аутогенная тренировка
8. Способность к самоуправлению и её формирование
9. Основные концепции саморегуляции психической деятельности.
10. Концепции саморегуляции психических состояний
11. Саморегуляция поведения и общения. Основные концептуальные положения

12. Практика и коррекция настроения
13. Психология утомления. Способы и приемы профилактики утомления.
14. Состояния нервно-психического напряжения. Методы и методики профилактики нервно-психического напряжения.
15. Страхи и тревожность. Способы регуляции
16. Саморегуляция посттравматических состояний.
17. Профилактика и саморегуляция состояния эмоционального "выгорания"
18. Фрустрации и их преодоление
19. Саморегуляция поведения и общения в повседневных ситуациях жизнедеятельности
20. Саморегуляция поведения и общения в напряженных ситуациях жизнедеятельности
21. Саморегуляция поведения и общения в группах, характеризующихся разными межличностными отношениями
22. Теория и практика медитативных упражнений
23. Теория и практика самовнушений
24. Теория и практика релаксации
25. Теория и практика телесно-ориентированных способов саморегуляции
26. Теория и практика дыхательных практик
27. Теория и практика коррекции познавательных процессов
28. Теория и практика эмоционально-волевой саморегуляции
29. Теория и практика создания индивидуальной психотехники саморегуляции
30. Формирование способности к саморегуляции

7.1. Основная литература:

1. Физиологические основы психической деятельности: Учебное пособие / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.: ил.; 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006165-8, 500 экз
<http://znanium.com/bookread2.php?book=366772>
2. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития [Электронный ресурс] / Бабкина Н.В. - М. : ВЛАДОС, 2016. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691022203.html>

7.2. Дополнительная литература:

1. Психология воспитания стрессовосовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=508057>
2. Психология экстремальных ситуаций: учебник / О.В. Заварзина. ? М.: КУРС, ИНФРА-М, 2017. ? 176 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=528773>
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>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Институт психологии РАН - - <http://www.ipras.ru/>
Психологический журнал - - http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html
Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть I: Учебное пособие / Бабиянц К.А. - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2009. - -
<http://znanium.com/bookread2.php?book=553169>

Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть 2: Дидактические рекомендации и практический инструментарий / Бабиянц К.А. - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2009 - - <http://znanium.com/bookread2.php?book=553178>
Физиологические основы психической деятельности: Учебное пособие / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с - - <http://znanium.com/bookread2.php?book=366772>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психология саморегуляции" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. 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, УМК, 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 профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. 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 студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Занятия теоретических разделов курса проводятся в аудиториях на 60 посадочных мест и предполагают следующее техническое оснащение:

1. Мультимедийный проектор и экран.

Для проведения практических занятий необходима специально оснащенная комната на 15-20 посадочных мест, предполагающая свето- и звукоизоляцию, требующая следующего оснащения:

1. Мультимедийный проектор и экран.

2. Отдельные стулья с подголовниками или кресла, кушетки.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.03 "Специальное (дефектологическое) образование" и профилю подготовки Специальная психология .

Автор(ы):

Чернов А.В. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Ахметзянова А.И. _____

"__" _____ 201__ г.