МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное учреждение высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет" Отделение педагогики





подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Психология саморегуляции Б1.В.ОД.5

Направление подготовки: 44.03.03 - Специальное (дефектологическое) образование
Профиль подготовки: <u>Логопедия</u>
Квалификация выпускника: <u>бакалавр</u>
Форма обучения: <u>второе высшее</u>
Язык обучения: <u>русский</u>
Автор(ы):

Юсупов М.Г.
Рецензент(ы):
Ахметзянова А.И.

СОГЛАСОВАНО:

		201	lг		
Учебно-методическая комиссия И Протокол заседания УМК No		ии и образов 201г	ания (отдє	ления педаг	огики):
Регистрационный No 801214618					

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. (доцент) Юсупов М.Г. кафедра общей психологии Институт психологии и образования, Mark.Jusupov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Познакомить студентов с предметом и методами психологии саморегуляции, показать роль копинг-процессов в механизмах саморегуляции психических состояний и поведения человека.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ОД.5 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел 'Б1.В.ОД.З Дисциплины (модули)' основной профессиональной образовательной программы 44.03.03 'Специальное (дефектологическое) образование (не предусмотрено)' и относится к обязательным дисциплинам вариативной части.

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

В результате освоения дисциплины студент:

- 1. должен знать:
- базовые понятия курса,
- основные теории совладания и саморегуляции,
- основные типологии защитных механизмов личности.
- варианты дисфункционального развития различных уровней системы саморегуляции жизнедеятельности субъекта.
- 2. должен уметь:

Использовать в практической работе стандартизированные диагностические методики и проводить

исследование системы саморегуляции жизнедеятельности субъекта.



3. должен владеть:

методами саморегуляции и техниками совладания, приемами усиления адаптационного потенциала личности,

методиками измерения личностных ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания на практике.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 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	
	Тема 1. Предмет психологии совладания	1	1-2	2	0	0	Устный опрос
	Тема 2. Психотехники саморегуляции состояний и поведения	1	3-4	0	2		Контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			2	2	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Предмет психологии совладания

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Психология совладания как наука, изучающая защитно-адаптационные механизмы личности. Теория общего адаптационного синдрома Г. Селье, понятия стресса и дистресса. Соотношение понятий ?копинг?, ?совладание?, ?регуляция?, ?саморегуляция?, ?саморегуляция?, ?самоуправление?. Основные проблемы психологии совладания: терминологические трудности, проблема классификации, современные направления исследования в мировой психологии. Сфера практического применения психологии совладания с трудными жизненными ситуациями.

Тема 2. Психотехники саморегуляции состояний и поведения *практическое занятие (2 часа(ов)):*



Уровневые теории саморегуляции. Система саморегуляции жизнедеятельности субъекта (Г.Ш.Габдреева). Программы антистресса (Н. Самоукина). Работа с телом: релаксационные техники, дыхательные техники, анализ сигналов тела, методики НЛП. Управление внешними условия как фактор профилактики стресса. Работа с уровнем бессознательных психологических защит: техники визуализации, медитации, шкалирование угрозы, позитивного мышления и др. Основные техники совладания, работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис). Уровень высших личностных ресурсов. Работа с личностными ценностями и смыслами. Диагностика и актуализация имеющихся личностных ресурсов.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

ı	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1	Тема 1. Предмет . психологии совладания	1	1 1-2	подготовка к устному опросу	14	Устный опрос
2	Тема 2. Психотехники саморегуляции состояний и поведения	1		подготовка к контрольной работе	14	Контрольная работа
	Итого				28	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

При реализации программы дисциплины 'Психология саморегуляции' используются следующие образовательные технологии: деловые и ролевые игры, проблемные и творческие задания, мультимедиа презентации. На практических занятиях происходит отработка навыков работы с диагностическими методиками, контрольные опросы, дискуссии, обсуждение отчетов и домашних заданий.

Самостоятельная работа слушателей подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации в написании итоговых отчетов и подготовке презентаций по темам). Преподавателем осуществляется организация индивидуальной работы слушателей в классе Интернет-ресурсов Научной библиотеки КФУ, а также с тематическим библиотечным каталогом.

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

Тема 1. Предмет психологии совладания

Устный опрос, примерные вопросы:

Задания для устного опроса. 1. История изучения совладания в отечественной и зарубежной психологии. 2. Проблема сущности совладания с психическими состояниями и трудными жизненными ситуациями. 3. Критерии оптимального психического состояния. 4. Основные проблемы психологии совладания. 5. Соотношение понятий ?копинг?, ?регуляция?, ?воля?, ?саморегуляция?. 6. Закономерности становления способности к саморегуляции в онтогенезе. 7. Индивидуальные особенности совладания с психическими состояниями и поведением. 8. Способы совладания с эмоциональными состояниями в обыденной жизнедеятельности.

Тема 2. Психотехники саморегуляции состояний и поведения

Контрольная работа, примерные вопросы:

1. Сущность методики нервно-мышечной релаксации. 2. Идеомоторная тренировка и её отличие от техники активной релаксации. 3. Методика сенсорной репродукции. 4. Техника аутогенной тренировки. 5. Состояние ?адекватной мобилизации? и пути его достижения. 6. Роль трансовых состояний в саморегуляции психических состояний. 7. Способы смысловой регуляции психических состояний. 8. Роль психофизиологической обратной связи в обучении навыкам совладания.

Тема. Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Примерные вопросы к зачету.

- 1. Факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная
- значимость, сложность поведенческих задач).
- 2. Биохимические методы регуляции негативных состояний (фармакологические, фитотерапия, аромотерапия и др.).
- 3. Внутриличностный психологический стресс. Техники совладания.
- 4. Межличностный психологический стресс. Техники совладания.
- 5. Профессиональный стресс. Техники совладания.
- 6. Неблагоприятный психологический климат в группе. Техники совладания.
- 7. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. Техники

совладания.

- 8. Негативные состояния в экстремальной ситуации. Формы реагирования. Технологии совладания с
- экстремальными жизненными ситуациями.
- 9. Виды копинга при преодолении негативных состояний.
- 10. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. Личностная (смысловая) регуляция.
- 11. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.

Совладание с информационным стрессом.

- 12. Методы диагностики стрессовых состояний.
- 13. Профессиональное выгорание и совладание с ним.
- 14. Основные научные подходы к изучению совладания на современном этапе. История изучения совладания

(копинга).

15. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии

развития стрессовых реакций (по Г.Селье).

16. Понятия физиологического и психологического стресса (по Р.Лазарус), различия в механизмах

возникновения.

17. Посттравматическое стрессовое расстройство. Причины возникновения. Методы диагностики и способы

совладания.

- 18. Предмет и задачи психологии совладания стресса. Междисциплинарные связи.
- 19. Причины профессионального стресса. Общая классификация методов оптимизации состояний в

профессиональной деятельности.



- 20. Наиболее эффективные способы совладания с отрицательными эмоциями.
- 21. Различные научные подходы к изучению совладания.
- 22. Современные зарубежные концепции изучения совладания. Понятия ?вреда?, ?угрозы?, ?вызова? и др. (по
- Р.Лазарусу).
- 23. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.

Классификация методов нейтрализации стресса.

- 24. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.
- 25. Проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность.
- 26. Способность к саморегуляции и возможности её развития.
- 27. Саморегуляция и проблема свободы выбора в современном обществе.
- 28. Психологические защиты. Виды психологических защит. Психологические защиты и стратегии совладания

(копинг-стратегии).

7.1. Основная литература:

1. Дифференциальная психофизиология и психология: ключевые идеи: Монография / Т.Ф. Базылевич. - М.: НИЦ

ИНФРА-М, 2014. - 340 с.: 60х88 1/16. - (Научная мысль; Психология). (обложка) ISBN 978-5-16-009547-9, 100 экз.

http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=446651

2. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.:

Московский финансово-промышленный университет 'Синергия', 2012. - (Университетская серия). - ISBN

978-5-4257-0032-2. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386

3. Основы психологического консультирования: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник:

НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 415 с.: 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-9558-0255-8, 1000 экз. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=342107

7.2. Дополнительная литература:

1. Методологические основы психологии: Учебное пособие к практическим и семинарским занятиям для студентов

психологических факультетов / Т.И.Чиркова - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 416 с.: 60х90 1/16. (п)

ISBN 978-5-9558-0276-3, 500 экз. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=366333

2. Стратегическая психотерапия, основанная на многоосевой диагностике: Справочное руководство.../ Д.А.

Клевцов, К.Л. Писаревский. - М.: Флинта: Наука, 2010. - 152 с.: 60х88 1/16. - (Библиотека психолога). (обложка)

ISBN 978-5-9765-0937-5, 1000 экз. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=247766

7.3. Интернет-ресурсы:

Копинг-стратегии - http://www.coping.su/coping-stratagy.html

Психологические защиты -

http://www.elitarium.ru/2007/07/16/priemy_psikhologicheskojj_zashhity.html



Pecypc, посвященный копингу - http://www.psytalk.spb.ru/psyvopros/coping

Тест Р. Лазаруса -

http://psycabi.net/testy/213-kak-preodolet-trudnosti-oprosnik-sposoby-sovladayushchego-povedeniya-r-laz Электронная библиотека -

http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html

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 оборудованием 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.

Для проведения занятий используются следующее оборудование и программные продукты:

- комната для выполнения специальных упражнений и отработки навыков совладания,
- комплекты стандартизированных диагностических методик.
- наборы цветных фломастеров, карандашей, красок для реализации проективных методов диагностики личности,
- учебный класс, оборудованный проектором, для проведения презентаций по темам курса.

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



Программа дисциплины "Психология саморегуляции"; 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование; доцент, к.н. (доцент) Юсупов М.Г.

Авт	рр(ы):	
Юсу	пов М.Г	
"	201 г.	
Рец	ензент(ы):	
Ахм	етзянова А.И	
""	201 г.	