МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение русской и зарубежной филологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.
_____
"___"_____20___ г.

Программа дисциплины

Психологическая саморегуляция Б3+.ДВ.11

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование
Профиль подготовки: Литература и иностранный (английский) язык
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Автор(ы):
Фахрутдинова Л.Р.
Рецензент(ы):
-

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий(ая) кафедрой:
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г
Учебно-методическая комиссия Института филологии и межкультурной коммуникации (отделение русской и зарубежной филологии):
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No

Казань
2014

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

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) заведующий кафедрой, д.н. (доцент) Фахрутдинова Л.Р. Кафедра психологии отделение педагогики , Liliya.Fahrutdinova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Психология саморегуляции являются обеспечение студентов теоретическими знаниями о закономерностях поведения и деятельности учителя, психологических состояний обусловленных включением учителей в социальные группы, психологическими особенностями профессиональной деятельности; а также практическими умениями регуляции своего психологического состояния в процессе жизнедеятельности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3+.ДВ.11 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 4 семестр.

Дисциплина Психология саморегуляции является курсом по выбору, содержательно и методически взаимосвязанной с педагогикой, возрастной психологией, педагогической психологией, педагогикой и педагогической практикой студентов в школе.

Требованиями к "входным" знаниям и умениям студентов, необходимым при освоении данной дисциплины являются знания, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин возрастной психологии, педагогической психологии, педагогики.

Освоение дисциплины Психология саморегуляции необходимо как предшествующее для педагогической практики студентов.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК ? 1 (общекультурные компетенции)	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК ? 3 (общекультурные компетенции)	способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОПК ? 1 (профессиональные компетенции)	осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению пофессиональной деятельности
ПК ? 3 (профессиональные компетенции)	способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии
ПК ? 5 (профессиональные компетенции)	готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- способы регуляции психологического состояния педагога;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;
- способы построения межличностных отношений в группах разного возраста;
- особенности социального партнерства в системе образования;
- способы профессионального самопознания и саморазвития.

2. должен уметь:

- учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся;
- создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- управлять деятельностью помощников учителя и волонтёров, координировать деятельность социальных партнеров;

3. должен владеть:

- способами саморегуляции деятельности в педагогической профессии;
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательного процесса в условиях поликультурной образовательной среды;

способность к саморегуляции собственных психических состояний и управление психическими состояниями учеников и их групп.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 36 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. Психология психических состояний	4	1-6	2	2	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Психология саморегуляции	4	1-6	2	2	0	
3.	Тема 3. Психотехнологии саморегуляции психических состояний	4	1-6	4	2	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Итого			8	6	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Психология психических состояний

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Определение понятия "психическое состояние". Психические состояния как определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека. Многообразие психических состояний. Особенности психических состояний человека, характерные в каждый данный момент времени. Виды психических состояний активность, пассивность, бодрость. Усталость, апатия, эйфория, душевный подъем, отчуждение, убежденность и д.р. Физиологические основы психических состояний. Роль психических состояний в обеспечении определенного уровня динамического взаимодействия организма человека с внешней средой в процессе деятельности. Обеспечение адекватной мобилизации и динамического рассогласования систем организма человека. Психические состояния и деятельность учителя. Роль психических состояний в деятельности учителя. Зависимость вида психического состояния от обстоятельств жизненной и профессиональной активности личности и вариантов проявлений процесса функционирования его нервной системы. Мотивация и воля в стабилизации психических состояний. Использование положительных и желательных и преодоление негативных, мешающих психических состояний в деятельности учителя средней школы, классного руководителя.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Психические состояния как определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека. Многообразие психических состояний. Особенности психических состояний человека, характерные в каждый данный момент времени. Виды психических состояний активность, пассивность, бодрость. Усталость, апатия, эйфория, душевный подъем, отчуждение, убежденность и д.р. Физиологические основы психических состояний. Роль психических состояний в обеспечении определенного уровня динамического взаимодействия организма человека с внешней средой в процессе деятельности. Обеспечение адекватной мобилизации и динамического рассогласования систем организма человека.

Тема 2. Психология саморегуляции

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие саморегуляции. Виды, структура, место в психической леятельности. Способы и методы саморегуляции.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Понятие саморегуляции. Виды, структура, место в психической леятельности. Способы и методы саморегуляции. Саморегуляция и индивидуальность человека. Саморегуляция психических состояний.

Тема 3. Психотехнологии саморегуляции психических состояний

лекционное занятие (4 часа(ов)):

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Профилактика утомления. Симптомы утомления. Упражнения для снятия напряжения. Дыхание. Голос. Самоконтроль. Японская гимнастика при переутомлении. Правила организации отдыха. Состояние нервно-психического напряжения. Механизмы нервно-психического напряжения. Психологические детерминанты нервно-психического напряжения: обида, сравнение, подмена мотивов, иррациональ-ные убеждения. Профилактика стресса и его регуляция. Признаки накапливающегося стресса: физические и психологические. Тест на измерение уровня напряженности. Программа защиты от стресса. Методики релаксации. Преодоление страхов и тревож-ности. Страхи биологические и социальные. Предупреждение возникновения страхов. Действия при возникновении тревоги. Способы избавления от страха для детей и взрослых. Виды стереотипных убеждений. Репрезентативные системы человека. НЛП. Определение типа ведущей репрезентативной системы человека. Общение с учетом типа ведущей РС. Упражнения для определения ведущей репрезентативной системы. Экстренная саморегуляция. Правила эмоциональной разрядки при психической травме. Пять правил экстренной самопомощи. Классическая аутогенная тренировка (по Шульцу). Конфликты. Структура, классификация, причины конфликтов. Типы поведения людей в конфликтной ситуации, развитие и стратегии выхода из конфликтов. Конфликты в педагогической деятельности. разрешение конфликтно стрессовых ситуаций в младших классах. Конфликты в работе с подростками. Конфликтно стрессовые ситуации и их разрешения в работе с учащимися старших классов и подростками, рекомендации учителям по преодолению стрессовых ситуаций. МОДУЛЬ IV. Модели саморегуляции психических состояний. Тема 5. Модель психической саморегуляции в позитивной психологии. Пять ступеней позитивной психотерапии. Ступень 1: наблюдение и дистанцирование. Ступень 2: инвентаризация. Ступень 3: ситуативная поддержка. Ступень 4: вербализация. Ступень 5: расширение системы целей. Возможности позитивной психологии в работе педагога Стратегии позитивной психотерапии. Работа с одним человеком. Партнерские проблемы. Нервный срыв. Нуклеарная семья: отец?мать?ребенок. Работа с расширенной семьей. Психосоматика и семья. Психозы в позитивной семейной терапии. Позитивная групповая психотерапия. Группы самопомощи. Три аспекта психосоматики педагога в позитивной психотерапии. Психосоматические симптомы как проявление конфликтного переживания. Психосоматические симптомы как индикаторы конфликтного или недостаточного переживания. Психосоматические симптомы как сопутствующие проявления препсихотических и психотических заболеваний. Психосоматические симптомы при чисто соматических заболеваниях. Психосоматика во всеобъемлющем смысле: сфера индивидуума, сфера науки, социокультурная сфера. Решение внутренних конфликтов посредством творческого самовыражения. Арттерапия как модель саморегуляции психического состояния Создание самостоятельных терапевтических историй. Создание презентации по проблеме саморегуляции психических состояний методом позитивной психотерапии и арттерапии.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Профилактика утомления. Симптомы утомления. Упражнения для снятия напряжения. Дыхание. Голос. Самоконтроль. Японская гимнастика при переутомлении. Правила организации отдыха. Состояние нервно-психического напряжения. Механизмы нервно-психического напряжения. Психологические детерминанты нервно-психического напряжения: обида, сравнение, подмена мотивов, иррациональ-ные убеждения. Профилактика стресса и его регуляция. Признаки накапливающегося стресса: физические и психологические. Тест на измерение уровня напряженности. Программа защиты от стресса. Методики релаксации. Преодоление страхов и тревож-ности. Страхи биологические и социальные. Предупреждение возникновения страхов. Действия при возникновении тревоги. Способы избавления от страха для детей и взрослых. Виды стереотипных убеждений. Репрезентативные системы человека. НЛП. Определение типа ведущей репрезентативной системы человека. Общение с учетом типа ведущей РС. Упражнения для определения ведущей репрезентативной системы. Экстренная саморегуляция. Правила эмоциональной разрядки при психической травме. Пять правил экстренной самопомощи. Классическая аутогенная тренировка (по Шульцу). Конфликты. Структура, классификация, причины конфликтов. Типы поведения людей в конфликтной ситуации, развитие и стратегии выхода из конфликтов. Конфликты в педагогической деятельности. разрешение конфликтно стрессовых ситуаций в младших классах. Конфликты в работе с подростками. Конфликтно стрессовые ситуации и их разрешения в работе с учащимися старших классов и подростками, рекомендации учителям по преодолению стрессовых ситуаций. Модели саморегуляции психических состояний. Модель психической саморегуляции в позитивной психологии. Пять ступеней позитивной психотерапии. Ступень 1: наблюдение и дистанцирование. Ступень 2: инвентаризация. Ступень 3: ситуативная поддержка. Ступень 4: вербализация. Ступень 5: расширение системы целей. Возможности позитивной психологии в работе педагога Стратегии позитивной психотерапии. Работа с одним человеком. Партнерские проблемы. Нервный срыв. Нуклеарная семья: отец?мать?ребенок. Работа с расширенной семьей. Психосоматика и семья. Психозы в позитивной семейной терапии. Позитивная групповая психотерапия. Группы самопомощи. Три аспекта психосоматики педагога в позитивной психотерапии. Психосоматические симптомы как проявление конфликтного переживания. Психосоматические симптомы как индикаторы конфликтного или недостаточного переживания. Психосоматические симптомы как сопутствующие проявления препсихотических и психотических заболеваний. Психосоматические симптомы при чисто соматических заболеваниях. Психосоматика во всеобъемлющем смысле: сфера индивидуума, сфера науки, социокультурная сфера. Решение внутренних конфликтов посредством творческого самовыражения. Арттерапия как модель саморегуляции психического состояния Создание самостоятельных терапевтических историй. Создание презентации по проблеме саморегуляции психических состояний методом позитивной психотерапии и арттерапии.

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. Психология психических состояний	4	1-6	контрольная работа	12	контрольная работа
2.	Тема 2. Психология саморегуляции	4	1-6	творческое задание	2	презентация
3.	Тема 3. Психотехнологии саморегуляции психических состояний	4	1-6	реферат	4	реферат
	Итого				18	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки Педагогическое образование, реализация компетентностного подхода предусматривет широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинговые упражнения с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах определяется главной целью (миссией) программы овладеть способами саморегуляции педагогов и равен 100%.

Занятия лекционного типа составляют 40% аудиторных занятий и проводятся в форме компьютерных презентаций.

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

Тема 1. Психология психических состояний

контрольная работа , примерные вопросы:

1. Психическое состояние как определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека. 2. Многообразие психических состояний. Особенности психических состояний человека, характерные в каждый данный момент времени. 3. Виды психических состояний активность, пассивность, бодрость. Усталость, апатия, эйфория, душевный подъем, отчуждение, убежденность и д.р. Физиологические основы психических состояний. Роль психических состояний в обеспечении определенного уровня динамического взаимодействия организма человека с внешней средой в процессе деятельности. 4. Обеспечение адекватной мобилизации и динамического рассогласования систем организма человека. Зависимость вида психического состояния от обстоятельств жизненной и профессиональной активности личности и вариантов проявлений процесса функционирования его нервной системы.

Тема 2. Психология саморегуляции

презентация , примерные вопросы:

А) Самостоятельная терапевтическая история по вопросу собственной саморегуляции психического состояния. . Б) Саморегуляция психических состояний методом позитивной психотерапии. В) Саморегуляция психических состояний методом арттерапии.

Тема 3. Психотехнологии саморегуляции психических состояний

реферат , примерные темы:

5. Мотивация и воля в стабилизации психических состояний. 6. Использование положительных (желательных) и преодоление негативных (мешающих) психических состояний в деятельности учителя средней школы, классного руководителя. 7. Позитивная психология как теория историй. 8. Гармонизация человеческих отношений посредством позитивной психологии. 9. Пять ступеней позитивной психотерапии. 10. Истории как отражение культурных традиций народов. 11. Этиология и патогенез дизонтогений: биологические и социальные факторы. Время и интенсивность повреждения мозга. 12. Истории как способ возвращения на более ранние этапы индивидуального развития. 13. Психосоматика во всеобъемлющем смысле: сфера индивидуума, сфера науки, социокультурная сфера. 14. Способы решения внутренних конфликтов посредством творческого самовыражения.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Основными видами самостоятельной работы студентов являются:

- написание эссе;
- эмпирическое исследование;
- подготовка к семинарским занятиям, подготовка докладов;

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

- творческие задания (кроссворды, презентации, тесты);
- подготовка тест-контроля;
- подготовка учебного проекта;
- методическая разработка темы урока;

7.1. Основная литература:

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Психология конструктивного общения: Методическое пособие для преподавателей / Под ред. Ю.М. Забродина, М.В. Поповой Новосибирск, 1997.
2. Джерард Ниренберг, Генри Калеро. Как читать человека словно книгу. Казань, 1991.
3. А.О. Прохоров Психология самоуправления: Учебное пособие. Казань, 1997.
4. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М., 1993.
5. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. М., 1995.
6. Э. Шостром Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. М.,1992.
7. Юсупов И.М. Психология взаимопонимания. Казань, 1991.

7.2. Дополнительная литература:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. - СПб.: Лениздат, 1992. - 400 с.
2. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. - М.: Изд-во МГУ, 1982.
3. Большой психологический словарь / Под. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П.Зинченко. 3-е изд., доп. и перераб. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 672 с.
4. Векер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. - М.: Смысл, 1998. - 685 с
5. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации че?ловека. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 288 с.
6. Зарубежная практическая психология. Учебное пособие. Под общей ред. проф. Л.М. Попова и доц. С.В. Петрушина. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2000. - 168 с.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с.

7.3. Интернет-ресурсы:

Библиотека гуманитарной литературы - www.koob.ru

Книги по психологии - bookap.by.ru

Электронная библиотека Fort - http://yanko.lib.ru/

Электронная библиотека Soc.Lib.ru - http://soc.lib.ru/

Электронная гуманитарная библиотека - http://www.gumfak.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Освоение дисциплины "Психологическая саморегуляция" 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 "КнигаФонд", доступ к которой предоставлен студентам. Электронно-библиотечная система "КнигаФонд" реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. КнигаФонд обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям новых ФГОС ВПО.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Литература и иностранный (английский) язык .

Автор(ы):
Фахрутдинова Л.Р. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
"__" _____ 201 __ г.