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: Русский язык и иностранный (английский) язык
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский

Автор(ы):
Фахрутдинова Л.Р.
Рецензент(ы):
Баянова Л.Ф.

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий(ая) кафедрой: Баянова Л. Ф.
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) профессор, 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-14 (общекультурные компетенции)	готов к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ПК-5 (профессиональные компетенции)	готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса
ПК-6 (профессиональные компетенции)	способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников

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;

4. должен демонстрировать способность и готовность:

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	4	0	
3.	Тема 3. Психотехнологии саморегуляции психических состояний	4	1-6	4	4	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Итого			8	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Психология психических состояний

лекционное 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.

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)):

Психология саморегуляции. Понятие, виды, способы и методы саморегуляции психических состояний. 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 (4 часа(ов)):

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Психология саморегуляции. Понятие, виды, способы и методы саморегуляции психических состояний. 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.

Тема 3. Психотехнологии саморегуляции психических состояний

лекционное занятие (4 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.

практическое занятие (4 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.

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
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	2	контрольная работа
2.	Тема 2. Психология саморегуляции	4	1-6	контрольная работа	2	контрольная работа
3.	Тема 3. Психотехнологии саморегуляции психических состояний	4	1-6	творческое задание	14	творческое задание
	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. 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.

Тема 2. Психология саморегуляции

контрольная работа, примерные вопросы:

1. Понятие Саморегуляции. Место саморегуляции в психической деятельности. 2. Виды саморегуляции. 3. Способы и методы саморегуляции. 4. Психологические механизмы саморегуляции психических состояний.

Тема 3. Психотехнологии саморегуляции психических состояний

творческое задание, примерные вопросы:

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

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

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Основными видами самостоятельной работы студентов являются:

- написание эссе;
- эмпирическое исследование;
- подготовка к семинарским занятиям, подготовка докладов;
- творческие задания (кроссворды, презентации, тесты);
- подготовка тест-контроля;
- подготовка учебного проекта;
- методическая разработка темы урока;

7.1. Основная литература:

1. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие/под. ред А.О. Прохорова. - М.: "Когито-Центр", 2011. - 623 с.

2. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова ; Ин-т психологии РАН ; психологический ин-т РАО. - М. : Наука, 2010 . -519 с.

7.2. Дополнительная литература:

Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Новая версия опросника "Стиль саморегуляции поведения - ССПМ" // Вопросы психологии. - 2011. - ◆1. С. 137 - 145.

Моросанова В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // Вопросы психологии. - 2011. - ◆3. С. 132-144.

Психология саморегуляции в XXI веке /отв. ред. В.И. Моросанова - СПб.; М.: Нестор-История, 2011. - 468 с.

Моросанова В.И. Дифференциальный подход к психической саморегуляции и его применение к исследованию действий профессионала // Психологический журнал 2012- том 33 - ◆ 3. С. 98-111.

Моросанова, В.И., Фомина Т.Г. Дифференциально-регуляторные основы педагогического взаимодействия учителя / В.И. Моросанова, Т.Г. Фомина // Психологическая наука и образование. - 2012. ◆2. - С. 94-102. http://psyjournals.ru/psyedu/2012/n2/51900.shtml

Моросанова, В.И Взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения / А.В. Ванин, И.Ю. Цыганов, Е.В. Филиппова [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2012. - Т. 5. - ◆ 24. - С. 5. http://www.psystudy.ru/index.php/num/2012v5n24/707-morosanova24.html

Моросанова В.И., Красников В.Н. Диагностика устойчивости психической саморегуляции в напряженных условиях в ситуации эксперимента // Экспериментальная психология. 2012. ◆4. - С. 44-53. http://psyjournals.ru/exp/2012/n4/56446.shtml

Моросанова, В.И. Дифференциально-психологические основы саморегуляции в обучении и воспитании подрастающего поколения / В.И. Моросанова // Мир психологии. - 2013. - ◆2. С. 189-200.

Моросанова, В.И. Взаимосвязь психометрического интеллекта, осознанной саморегуляции учебной деятельности и академической успеваемости одарённых подростков / В.И. Моросанова, Е.И. Щебланова, И.Н. Бондаренко, В.А. Сидиков // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. ◆ 3.- 2013. С. 18-32.

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)

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 " БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС " БиблиоРоссика " представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и 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 "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.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета (аудитории) достаточного для размещения группы слушателей.

Оборудование учебного кабинета: учебные столы и стулья, рабочий стол преподавателя, кафедра, освещение, аудиторная доска.

Реализация учебной дисциплины требует аудитории, специально оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами.

Оборудование учебного кабинета: мультимедийные и демонстрационные комплексы.

Технические средства обучения: интерактивная доска, ноутбук, проектор.

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

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

Рецензент(ы):
Баянова Л.Ф. _____
"__" _____ 201 __ г.