

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



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Саморегуляция психических состояний БЗ.ДВ.8

Направление подготовки: 030300.62 - Психология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Габдреева Г.Ш. , Прохоров А.О.

Рецензент(ы):

-

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.

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

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

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

Регистрационный No 801111714

Казань
2014

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) Габдреева Г.Ш. Кафедра общей психологии отделение психологии , Guzel.Gabrdeeva@kpfu.ru ; заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Прохоров А.О. Кафедра общей психологии отделение психологии , Alexander.Prokhorov@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) "Саморегуляция психических состояний" - 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 " БЗ.ДВ.8 Профессиональный" основной образовательной программы 030300.62 Психология и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Курс "Саморегуляция психических состояний" предназначен для студентов дневного отделения, обучающихся по программе бакалавриата. Курс прошел многолетнюю апробацию в практике его преподавания на факультете психологии Казанского университета.

Курс "Саморегуляция психических состояний" 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 "Саморегуляция психических состояний" 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
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью и готовностью к: реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развития, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-10 (профессиональные компетенции)	пониманию и постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности
ПК-18 (профессиональные компетенции)	использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека
ПК-4 (профессиональные компетенции)	осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-5 (профессиональные компетенции)	выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-6 (профессиональные компетенции)	психологической диагностике уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека
ПК-7 (профессиональные компетенции)	прогнозированию изменений и динамики уровня развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях
ПК-9 (профессиональные компетенции)	применению знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики

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

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных(ые) единиц(ы) 216 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины экзамен во 2 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. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции	2	1-5	14	14	0	устный опрос
2.	Тема 2. Проблема оптимизации психического состояния Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием.	2	6-10	13	13	0	устный опрос
3.	Тема 3. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием Методы опосредованного управления психическим состоянием	2	11-14	12	12	0	тестирование

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
4.	Тема 4. Саморегуляция психическим состоянием Саморегуляция психическим состоянием на основе релаксации. 4. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.	2	15-18	12	12	0	контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	экзамен
	Итого			51	51	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции

лекционное занятие (14 часа(ов)):

Раздел 1. Теории саморегуляции Тема 1. Концепции психической саморегуляции (22 часа)
Понятие о саморегуляции как произвольном действии. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности. Психологические концепции регуляции психической деятельности. Концепции регуляции психических и состояний. Методы и способы саморегуляции Тема 2. Саморегуляция поведенческих проявлений (10 час) Особенности саморегуляции поведенческих проявлений в различных ситуациях общения и взаимодействия в обычной, повседневной жизнедеятельности и напряженной, конфликтной, в коллективах с нормальной и напряженной психологической атмосферой и др. Тема 3. Особенности регуляции отдельных психических состояний (12 час) Специфика саморегуляции и профилактики состояний утомления, стрессовых состояний, страха, тревоги, бессонницы. фрустрации и др.). Саморегуляция посттравматических состояний человека и состояния эмоционального "выгорания". Тема 4. Методы и способы саморегуляции (6 час) Медитации, настрои, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции и др.

практическое занятие (14 часа(ов)):

Проблема самодетерминации и ?свободного выбора?.

Тема 2. Проблема оптимизации психического состояния Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием.

лекционное занятие (13 часа(ов)):

Раздел 2. Проблема оптимизации психического состояния
Тема 1. Развитие представления о психических состояниях (2 часа) Значение психических состояний в деятельности человека. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии. Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Тема 2. Эмоциональные состояния (4 часа) Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Страсти как доминирующие эмоциональные состояния. Настроение как эмоциональный фон психической жизни человека. Эмоциональный стресс. Его физиологические и психофизиологические предпосылки. Толерантность к стрессу. Фрустрация и реакция на нее, Гнев и агрессия. Страх и тревога. Измененные состояния сознания. Зависимость продуктивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения. Тема 3. Проблема управления психическим состоянием (4 часа) Резервы психики (резервы в развитии, резервы в деятельности). Активизация резервов. Проблема самодетерминации и произвольной регуляции в психологии. Воля и психологические механизмы волевой регуляции. Произвольная форма мотивации. Управление и самоуправление психическим состоянием.

практическое занятие (13 часа(ов)):

Самоуправление, саморегуляция, волевая регуляция. Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием.

Тема 3. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием Методы опосредованного управления психическим состоянием

лекционное занятие (12 часа(ов)):

Раздел 3. Методы управления психическим состоянием
Тема 1. Методы прямого управления психическим состоянием (10 часов) Классификация методов управления психическим состоянием. Воздействие слова на психическое состояние человека. Убеждение. Внушение. Гипноз. Функциональная музыка. Воздействие цвета. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния. Психофармакологические средства, их классификация и применение. Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура. Электросудорожная терапия (ЭСТ). Наркоэлектрошок. Инсулиновый шок. Электротранквилизация. Биостимуляция. Тема 2. Методы опосредованного управления психическим состоянием (10 часов) Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека. Организация общения. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Поддержание психического и физического здоровья.

практическое занятие (12 часа(ов)):

Физиологические основы гипноза, внушения и самовнушения.

Тема 4. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.

лекционное занятие (12 часа(ов)):

Раздел 4. Самоуправление психическим состоянием (18 час) Тема 1. Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации (6 час) Понятие психологической готовности. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов. Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др. Тема 2. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации (10 час) Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г.Шульца). Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения. Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью). Тема 3. Методика формирования способности к психическому самоуправлению (6 час) Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний. Методика проведения занятий курса "Самоуправление психическим состоянием". Особенности организации занятий по "программе - минимум" и "программе - максимум". Условия проведения занятий. Основные требования к функциональному дизайну специализированных помещений для занятий. Методы контроля психического состояния и осуществления обратной связи с занимающимися. Оценка эффективности овладения навыками самоуправления состоянием. Организация и схема проведения эмпирических исследований.

практическое занятие (12 часа(ов)):

Применение методов психорегуляции в спорте и обучении. Клинические варианты аутогенной тренировки.

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. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции	2	1-5	подготовка к научному докладу	8	научный доклад
				подготовка к устному опросу	6	устный опрос
				подготовка к эссе	6	эссе

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Проблема оптимизации психического состояния Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием.	2	6-10	подготовка к дискуссии	5	дискуссия
				подготовка к контрольной работе	5	контрольная работа
				подготовка к презентации	5	презентация
				подготовка к устному опросу	5	устный опрос
3.	Тема 3. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием Методы опосредованного управления психическим состоянием	2	11-14	подготовка к научному докладу	8	научный доклад
				подготовка к презентации	6	презентация
				подготовка к устному опросу	6	устный опрос
4.	Тема 4. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.	2	15-18	подготовка к дискуссии	4	дискуссия
				подготовка к контрольной работе	6	контрольная работа
				подготовка к научному докладу	4	научный доклад
				подготовка к устному опросу	4	устный опрос
	Итого				78	

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. В рамках учебных курсов предусматриваются встречи со специалистами-психологами, практикующими в области регуляции психических состояний.

Информационные и интерактивные технологии (например, мини-дискуссии в группах, разбор конкретных ситуаций) уместны при обсуждении проблемных и неоднозначных вопросов, требующих аргументированного изложения своих взглядов, профессиональной позиции.

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

Тема 1. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции

научный доклад , примерные вопросы:

Обзор литературы по теме ""Соотношение понятий саморегуляции и самоуправления" в психологии

устный опрос , примерные вопросы:

Концепции саморегуляции психических состояний

эссе , примерные темы:

Саморегуляция поведенческих проявлений

Тема 2. Проблема оптимизации психического состояния Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием.

дискуссия , примерные вопросы:

Саморегуляция отдельных психических состояний

контрольная работа , примерные вопросы:

Методы и способы саморегуляции

презентация , примерные вопросы:

Проблемы управления психическим состоянием

устный опрос , примерные вопросы:

Методы прямого управления психическим состоянием

Тема 3. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием Методы опосредованного управления психическим состоянием

научный доклад , примерные вопросы:

Методы релаксации

презентация , примерные вопросы:

Аутогенная тренировка

устный опрос , примерные вопросы:

Способность к самоуправлению и её формирование

Тема 4. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.

дискуссия , примерные вопросы:

Методы релаксации

контрольная работа , примерные вопросы:

Аутогенная тренировка

научный доклад , примерные вопросы:

Обзор литературы по теме "Методы управления психическим состоянием, применяемое на производстве"

устный опрос , примерные вопросы:

Концепции саморегуляции психических состояний

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к экзамену:

1. Текущий контроль осуществляется в виде устных опросов, реферативных самостоятельных работ по темам семинаров и лекций в курсе "Саморегуляция психических состояний".

Предусмотрены следующие виды и характер самостоятельной работы студентов:

Примерные темы для самостоятельных работ:

1. Концепции психической саморегуляции
2. Концепции саморегуляции психических состояний
3. Саморегуляция поведенческих проявлений
4. Саморегуляция отдельных психических состояний
5. Методы и способы саморегуляции
6. Проблемы управления психическим состоянием
7. Методы прямого управления психическим состоянием
8. Методы опосредованного управления психическим состоянием
9. Методы релаксации
10. Аутогенная тренировка
11. Способность к самоуправлению и её формирование

Промежуточная аттестация осуществляется в письменной форме, содержанием её являются контрольные работы по разделам курса

Контрольные работы по разделам:

1. Теории саморегуляции
2. Методы и способы саморегуляции

Итоговый контроль ? письменный или устный экзамен.

Кроме того, вместо письменного или устного экзамена могут быть применены тестовые задания в объеме 60 вопросов.

Вопросы к экзамену по курсу " Саморегуляция психических состояний"

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

7.3. Интернет-ресурсы:

Сайт ИП РАН - <http://ipras.ru/>

Сайт ПИ РАО - <http://www.pirao.ru>

ЭБС Библиороссика - <http://www.bibliorossica.com/>

ЭБС Знаниум - <http://znanium.com/index.php>

ЭБС Лань - <http://e.lanbook.com/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Саморегуляция психических состояний" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

1. Мультимедийный проектор и экран.
2. Видеомагнитофон.
3. DVD-плеер.
4. Диктофон.
5. Видеокамера.
6. Телевизор.

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. Видеомагнитофон.
3. DVD-плеер.
4. Диктофон.
5. Видеокамера.
6. Телевизор.
7. Цветомузыкальная приставка.
8. Отдельные стулья с подголовниками или кресла, кушетки.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 030300.62 "Психология" и профилю подготовки не предусмотрено .

Автор(ы):

Габдреева Г.Ш. _____

Прохоров А.О. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

"__" _____ 201__ г.