

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: второе высшее

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Габдреева Г.Ш. , Прохоров А.О.

**Рецензент(ы):**

Алишев Б.С.

**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 801117314

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](mailto:Guzel.Gabrdeeva@kpfu.ru) ; заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Прохоров А.О. Кафедра общей психологии отделение психологии , [Alexander.Prokhorov@kpfu.ru](mailto: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 " Б3.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-4 (профессиональные компетенции)	осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

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
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-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.

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 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 Проблема оптимизации психического состояния Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции	2	1-2	2	2	0	научный доклад устный опрос
2.	Тема 2. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием Методы опосредованного управления психическим состоянием	2	5-6	0	2	0	реферат презентация

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.	2	3-4	0	2	0	контрольная работа устный опрос
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Итого			2	6	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции Проблема оптимизации психического состояния Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции

**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 резервов.

**Тема 2. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием Методы опосредованного управления психическим состоянием**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Измененные состояния сознания.

**Тема 3. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия.

#### 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 Проблема оптимизации психического состояния Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции	2	1-2	подготовка к научному докладу	16	научный доклад
				подготовка к устному опросу	16	устный опрос
2.	Тема 2. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием Методы опосредованного управления психическим состоянием	2	5-6	подготовка к презентации	16	презентация
				подготовка к реферату	16	реферат
3.	Тема 3. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.	2	3-4	подготовка к контрольной работе	16	контрольная работа
				подготовка к устному опросу	16	устный опрос



N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
	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. 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 Проблема оптимизации психического состояния Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции**

научный доклад , примерные вопросы:

Подготовка научного доклада по теме: теории саморегуляции

устный опрос , примерные вопросы:

Подготовка к устному опросу по теме: основные концепции регуляции и саморегуляции психической деятельности.

### **Тема 2. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием Методы опосредованного управления психическим состоянием**

презентация , примерные вопросы:

Подготовка презентации на тему: Проблема управления психическими состояниями

реферат , примерные темы:

Подготовка и защита реферата на тему: методы опосредованного управления психическими состояниями

### **Тема 3. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению.**

контрольная работа , примерные вопросы:

Подготовка к контрольной работе по пройденным темам

устный опрос , примерные вопросы:

Подготовка к опросу по теме: способы и методы управления психическими состояниями.

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

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. 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.



Освоение дисциплины "Саморегуляция психических состояний" 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 "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.

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):

Алишев Б.С. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.