

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный профессионально-педагогический университет"

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии образования и профессионального развития

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.ДВ.01.01 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психологическая диагностика и консультирование

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 4 з.е.
в академических часах: 144 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Доцент кафедры психологии образования и профессионального развития, кандидат психологических наук, доцент Лебедева Е. В.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - приобретение знаний о сущности и механизмах саморегуляции, формирование умений и навыков по применению методов саморегуляции при организации профессиональной деятельности психолога; формирование культуры профессионального самосохранения.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомление с основными определениями и особенностями саморегуляции, различными подходами к ее изучению;
- формирование теоретического представления о механизмах и формах саморегуляции;

- ознакомление с практическими технологиями саморегуляции психических состояний и произвольной активности;
- закрепление у студентов навыков и приёмов саморегуляции психических состояний с учётом собственных индивидуальных особенностей; умений применять их в учебной и будущей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:

УК-6.1/Зн2 Механизмы, принципы и закономерности процессов самоорганизации, самообразования и саморазвития

Уметь:

УК-6.1/Ум1 Осуществлять самоанализ и рефлекссию собственного жизненного и профессионального пути

Владеть:

УК-6.1/Нв1 Методиками саморегуляции эмоционально-психологических состояния в различных условиях деятельности, приемами самооценки уровня развития своих индивидуально-психологических особенностей

ПК-П1 Способен к оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

ПК-П1.1 Проводит психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами

Знать:

ПК-П1.1/Зн9 Методы анализа деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях

Владеть:

ПК-П1.1/Нв4 Навыками подбора диагностических инструментов для проведения психологического обследования граждан и трудовых коллективов

ПК-П1.1/Нв5 Навыками и технологиями проведения психологической диагностики граждан, обработки полученной информации и подбора форм, методов консультирования и способов организации консультаций

ПК-П1.1/Нв7 Навыками проведения комплекса мероприятий по психологическому анализу деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях

ПК-П1.3 Проводит мероприятия по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

Знать:

ПК-П1.3/Зн10 Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса

Уметь:

ПК-П1.3/Ум10 Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса

ПК-П1.3/Ум11 Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Психология саморегуляции» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 7.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.05.03 Организационная психология;

Б1.В.01.02 Основы психологического консультирования и психотерапии;

Б1.О.05.02 Педагогическая психология;

Б1.О.01.03 Правоведение;

Б2.О.02(П) Производственная практика в профильных организациях;

Б1.В.01.03 Психодиагностика в профессиональной деятельности;

Б1.О.06.02 Психология личности;

Б1.В.01.01 Психология профессионального развития;

Б1.О.06.03 Психология развития и возрастная психология;

Б1.О.03.03 Технологии самоорганизации и саморазвития;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б2.О.04(П) Научно-исследовательская (квалификационная) практика;

Б3.02(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Б3.01(Д) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;

Б1.В.01.06 Профессиональное консультирование;

Б1.В.ДВ.02.01 Психология карьеры и карьерное консультирование;

Б1.В.ДВ.01.02 Психология профессионального здоровья;

Б1.В.01.05 Психология семьи и основы семейного консультирования;

Б1.В.01.04 Психология стресса;

Б1.В.ДВ.02.02 Технология преодоления профессиональных кризисов;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Контактная работа (консультация) (часы)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Седьмой семестр	144	4	84	18	32	34	56	Зачет (4)
Всего	144	4	84	18	32	34	56	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Контактная работа (консультация)	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Саморегуляция как объект психологических исследований	16	2	4	4	6
Тема 1.1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке	16	2	4	4	6
Раздел 2. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности	16	2	4	4	6
Тема 2.1. Характеристика биологической саморегуляции. Психофизиологические концепции саморегуляции	16	2	4	4	6
Раздел 3. Психологические концепции регуляции психической деятельности и психических состояний	30	4	8	8	10
Тема 3.1. Концепции произвольной регуляции деятельности и психических состояний	30	4	8	8	10
Раздел 4. Феноменология саморегуляции в профессиональной деятельности	32	4	6	8	14
Тема 4.1. Психические и функциональные состояния в трудовой деятельности	32	4	6	8	14
Раздел 5. Общая характеристика методов саморегуляции психических состояний в профессиональной деятельности	46	6	10	10	20
Тема 5.1. Технологии и методы саморегуляции в профессиональной деятельности человека	46	6	10	10	20
Итого	140	18	32	34	56

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Саморегуляция как объект психологических исследований

Тема 1.1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке

Сходства и отличия понятий «управление», «самоуправление», «саморегулирование». Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психической регуляции. Общая характеристика психической саморегуляции. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. Место саморегуляции в системе психического функционирования. Произвольная и произвольная саморегуляции. Формы и контуры саморегуляции и их развитие в онтогенезе: самоконтроль, самодисциплина, самоуправление, самодетерминация (Д. Леонтьев). Трактовка саморегуляции в трудах зарубежных психологов. Рассмотрение феномена саморегуляции в рамках кибернетической модели самоуправления (Д. Миллер, Ю. Галантер, К. Прибрам и др.), в когнитивной психологии, в контексте мотивационных процессов (Э. Деси, Р. Райан), волевых процессов (Ю. Куль, В. Зиммерман и др). Актуальность изучения механизмов произвольной саморегуляции в современной психологической науке.

Раздел 2. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности

Тема 2.1. Характеристика биологической саморегуляции. Психофизиологические концепции саморегуляции

Характеристика биологической саморегуляции. Проблема биорегулирования в трудах Б.Г. Ананьева. Принцип саморегуляции движений Н.А. Бернштейна. Типы произвольной саморегуляции (Л.П. Гримак). Понятие о саморегуляции как произвольном действии. Модель организации и регуляции поведенческого акта П.К. Анохина.

Раздел 3. Психологические концепции регуляции психической деятельности и психических состояний

Тема 3.1. Концепции произвольной регуляции деятельности и психических состояний

Концепция осознанной саморегуляции О.А. Конопкина. Концепция индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина. Концептуальная модель регуляторного опыта человека А.К. Осницкого. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой. Системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния (Л.Г. Дикая). Концепция функциональных структур регуляции психических состояний А.О. Прохорова. Индивидуальный, субъектный и личностный уровни саморегуляции. Когнитивные, эмоциональные и волевые механизмы саморегуляции. Мотивационные, ценностно-смысловые и рефлексивные механизмы. Структурные компоненты личностной саморегуляции: ценности, цели, идеалы, «образ Я», притязания, самооценка (Ю.А. Миславский).

Раздел 4. Феноменология саморегуляции в профессиональной деятельности

Тема 4.1. Психические и функциональные состояния в трудовой деятельности

Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний). Психические состояния и функциональные состояния: соотношение понятий. Функциональные состояния в трудовой деятельности и их классификация. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И. Медведев). Динамика работоспособности. Характеристика состояний утомления, монотонии, эмоционального напряжения и напряженности. Состояние психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях. Информационный и эмоциональный стресс в профессиональной деятельности. Проблема регуляции эмоциональных состояний. Функциональные состояния в психолого-педагогической деятельности. Личностные детерминанты саморегуляции состояний в психолого-педагогической деятельности. Саморегуляция в учебной деятельности. Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности. Саморегуляция как механизм профессиональной надежности. Саморегуляция и профессиональное здоровье человека.

Раздел 5. Общая характеристика методов саморегуляции психических состояний в профессиональной деятельности

Тема 5.1. Технологии и методы саморегуляции в профессиональной деятельности человека

Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса. Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л. Г. Дикая, Л. П. Гримак и др.). Общий обзор методов саморегуляции. Произвольное самовнушение по Э. Куэ. Техника самовнушения. Дыхательные техники. Аутогенная тренировка по И. Шульцу. Правила выполнения и техника аутотренинга. Нервно-мышечная релаксация (НМР). Многовариантность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции. Идеомоторная тренировка. Образная визуализация и сенсорная репродукция. Трансово-медитативная саморегуляция. Арт-терапия, как метод психологической разгрузки. Техники арт-терапии и саморегуляция психоэмоциональных нарушений. Диагностика и оценка навыков психологической саморегуляции. Использование биологической обратной связи в тренинге саморегуляции.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека : монография. - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51914>.

2. Минюрова, С.А. Психология самопознания и саморазвития: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 480 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74741>. — Загл. с экрана.

3. Отт, Т.О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов, обучающихся в вузе [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 127 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92370>. — Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Сударчикова, Л.Г. Введение в основы педагогического мастерства : учебное пособие / Л.Г. Сударчикова. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 377 с. — ISBN 978-5-9765-1968-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122686>

2. Костин А. Н., Голиков Ю. Я. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности : монография. - Москва : Институт психологии РАН, 2014. - 448 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51934>.

3. Милорадова Н. Г., Ишков А. Д. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности : учебное пособие. - Москва : Московский государственный строительный университет, 2016. - 109 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54678>.

4. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания [Электронный ресурс] / В.В. Козлов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 507 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18332.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <http://www.valley.ru/-nicr/listrum.htm> - Сетевые библиотеки

Ресурсы «Интернет»

1. <http://psystudy.ru/index.php/about.html> - "Журнал ""Психологические исследования"""

2. <http://stratum.pstu.as.ru> - Электронная библиотека

3. <http://prof-education.ru/> - Информационная система Разработка и внедрение программ модернизации систем профессионального образования субъектов Российской Федерации

4. <http://www.garant.ru> - Информационно-правовой портал

5. <http://psyjournals.ru> - <http://psyjournals.ru>

6. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Office Professional Plus;
2. Blender;
3. Gimp;
4. Krita;
5. 3ds Max;
6. Компас-3D;
7. Операционная система Windows;
8. Agisoft metashape professional;
9. Laserbox;
10. RangeVision ScanCenter NG;
11. Repeater-Host;
12. Steam;
13. ToupTek ToupView;
14. Ultimaker Cura;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Для практических занятий

FabLab (0-113)

Для лекционных, практических занятий

Учебная аудитория (0-203)

Учебная аудитория (0-400)

Учебная аудитория (0-401)

Учебная аудитория (0-402)