

Министерство просвещения Российской Федерации  
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  
Б1.В.ДВ.01.01 «ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль программы «Психология труда и организационная психология»

Автор(ы): канд. психол. наук, доцент, Е.В. Лебедева  
доцент

Одобрена на заседании кафедры психологии образования и профессионального развития. Протокол от «13» января 2022 г. №5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Основы профессиональной саморегуляции»: 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:

- ознакомление с основными определениями и особенностями саморегуляции, различными подходами к ее изучению;
- формирование теоретического представления о психических и функциональных состояниях, возникающих в профессиональной деятельности, 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. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Основы профессиональной саморегуляции» относится к учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Технологии самоорганизации и саморазвития.
2. Общая психология.
3. Психодиагностика.
4. Психология развития и возрастная психология.
5. Психофизиология.
6. Дифференциальная психология.
7. Психология профессионального развития.
8. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Психология труда, инженерная психология и эргономика.
2. Диагностика и оценка персонала.
3. Научно-исследовательская (квалификационная) практика.
4. Психология карьеры.



### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;
- ПКС-1 Способен принимать участие в разработке, организации и проведении мероприятий, направленных на профессиональное и карьерное сопровождение персонала организации;
- ПКС-4 Способен проводить процедуры диагностики и оценки психических процессов, свойств и состояний человека в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Место, роль и значение саморегуляции в структуре личности человека;
32. Структурные особенности и механизмы психической саморегуляции;
33. Закономерности динамики функциональных состояний в процессе применения средств и приёмов саморегуляции в профессиональной деятельности;
34. Методы психической саморегуляции, методические приемы, типы упражнений и характерные особенности каждого из методов саморегуляции.

Уметь:

У1. Планировать и проводить эмпирические исследования по изучению причин снижения работоспособности, динамики функционального состояния и развития стрессовых состояний в труде;

У2. Обосновывать необходимость применения методов и средств саморегуляции для оптимизации функциональных и психических состояний в труде;

У3. Оценивать эффективность психопрофилактических программ саморегуляции психического состояния.

Владеть:

В1. Навыками сравнительного анализа различных теорий саморегуляции;

В2. Навыками построения сеанса психической саморегуляции;

В3. Навыками применения разнообразных методик психической саморегуляции.



## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 час.), семестр изучения – 7, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	7 сем.
Кол-во часов	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа, в том числе:	80
Лекции	16
Практические занятия	32
Текущее консультирование	16
Контроль самостоятельной работы	16
Самостоятельная работа студента	64
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	7 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

### 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.				СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы		
1. Саморегуляция как объект психологических исследований	7	10	2	2	-	6	



2. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности	7	10	2	2	-	6
3. Психологические концепции регуляции психической деятельности и психических состояний	7	18	4	4	-	10
4. Феноменология саморегуляции в профессиональной деятельности	7	20	4	4	-	12
5. Общая характеристика методов саморегуляции психических состояний в профессиональной деятельности	7	54	4	20	-	30

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

#### **Раздел 1. Саморегуляция как объект психологических исследований**

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 непроизвольная 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**

Характеристика биологической саморегуляции. Проблема биорегулирования в трудах Б.Г. Ананьева. Принцип саморегуляции движений Н.А. Бернштейна. Типы непроизвольной 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**



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**

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**

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 аутогенной тренировки. 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.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии, которые ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

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 поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности, облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.

4. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаёт 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.).

5. 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.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1 Основная литература**

1. 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.

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

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.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. 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>.

2. 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>

3. Котова, С. С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов : монография / С. С. Котова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2012. - 207 с.

4. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2011. - (Мастера психологии). - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=22635>.

5. 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>.





6. Котова, С. С. Основы эффективной самоорганизации [Текст] : учеб. пособие для вузов / С. С. Котова, О. Н. Шахматова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2010. - 144 с.

### **6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Интернет-ресурсы:

1. Научная онлайн-библиотека Порталус. Режим доступа: <http://www.portalus.ru>
2. Электронная научная библиотека. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Журнал "Психологические исследования". Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/about.html>

Программное обеспечение:

1. Офисная система Office Professional Plus.
2. Браузер Chrome.
3. Операционная система Windows.
4. Офисная система OpenOffice.
5. Система дистанционного обучения Moodle.

Информационные системы и платформы:

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

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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.

