

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра общей и клинической психологии

**Авторы-составители: Шевкова Елена Викторовна
Кряжевских Ольга Валерьевна
Петрова Ольга Анатольевна
Корниенко Дмитрий Сергеевич
Бергфельд Александра Юрьевна**

Рабочая программа дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ
Код УМК 25924

Утверждено
Протокол №10
от «26» мая 2021 г.

Пермь, 2021

1. Наименование дисциплины

Психология саморегуляции

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **44.03.02** Психолого-педагогическое образование
направленность Программа широкого профиля

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Психология саморегуляции** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование (направленность : Программа широкого профиля)

ПК.8 Способен оказывать психолого-педагогическую поддержку в сфере личностного развития и профессионального самоопределения учащихся

Индикаторы

ПК.8.1 Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование (направленность: Программа широкого профиля)
форма обучения	заочная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	5,6
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	14
Проведение лекционных занятий	6
Проведение практических занятий, семинаров	8
Самостоятельная работа (ак.час.)	94
Формы текущего контроля	Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (6 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Психология саморегуляции. Первый семестр

Введение в психологию саморегуляции

Цель и задачи психологии саморегуляции, ее место в учебном процессе и в системе подготовки специалистов. Определения понятия «саморегуляция». Место саморегуляции среди синонимичных понятий (самоуправление, самоорганизация, саморегулирование). Основные понятия психологии саморегуляции (самосознание, самоконтроль, самоуправление). Идея саморегуляции в отечественных и зарубежных психологических концепциях. Современное состояние теоретико-методологических проблем саморегуляции.

Методы психической саморегуляции

Основные направления и ведущие подходы в изучении саморегуляции (деятельностный, личностный, субъективный, когнитивный подходы). Классификации методов психической саморегуляции. Аутогенная тренировка И. Шульца, прогрессивная релаксация Э. Джекобсона, нервно-мышечная тренировка И. Алексеева, идеомоторная тренировка, имагинативные методы, медитативные методы, самогипноз, метод биологической обратной связи

Саморегуляция психических состояний

Психические состояния с позиций разных подходов (системный, деятельностный, когнитивный). Механизмы саморегуляции психических состояний. Способы и приемы саморегуляции психических состояний. Актуальные направления в исследованиях саморегуляции психических состояний. Основные результаты эмпирических исследований саморегуляции психических состояний.

Целеполагание как средство личностной саморегуляции

Примеры упражнений:

«Моя будущая жизнь» – составление жизненных планов и расчет необходимых ресурсов. Грамотная постановка цели.

Постановка целей в различных сферах жизни. Сферы: семья, Я-сам, здоровье, обучение и самосовершенствование, работа и карьера, деньги/материальное, духовность/религия, досуг/отдых.

Рисование лучевых диаграмм.

Медитация-визуализация «Судно, на котором я плыву». Осознание бессознательных тенденций.

12-шаговая система достижения цели Б. Трейси.

Система Б. Франклина по достижению цели.

Стратегия достижения цели У. Диснея.

Практикум по корректировке ошибочно сформулированных целей.

Тайм-менеджмент как средство личностной саморегуляции

Примеры упражнений:

Выявление представлений о времени, его смысла в жизни.

Методы планирования: «Хронометраж». Учет времени, затрачиваемого на различные виды активности и деятельности. «Пирамида управления временем» Б. Франклина. Система планирования по матрице Д. Эйзенхауэра. АБВ-анализ. «Отслеживание времени». Контроль над временем, способность соотносить планы и временные рамки.

Методы принятия решений: Принцип Парето.

Неклассический тайм-менеджмент: методы самомотивации и работы с промедлением.

Стресс-менеджмент

. Определение признаков стресса: физиологических, интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих и классификация стрессогенных факторов.

2. Диагностика стрессоустойчивости (тест Холмса и Раге, теппинг-тест на определение типа нервной системы).

3. Знакомство с группой физиологических способов управления стрессом (связанных с дыханием, водой, перенастройкой работы полушарий мозга, релаксацией) и группой психологических методов управления стрессом (связанных с изменением отношения к стрессовой ситуации и повышением самооценки, самоподкреплением). Отработка на практике методов управления стрессом.

Юмор как средство саморегуляции

1. Определение юмора как способа преодоления напряжения, стрессовых ситуаций. Физиологические и психологические эффекты смеха.

2. Классификация проявлений комического. Виды комического в профессиональной деятельности психолога. Эффекты применения юмора. Диагностика способности воспринимать комическое.

3. Практические упражнения. Например, «Шаржирование», «Лимерики», «Объявление», «Позитивное переформулирование».

Техники релаксации и тонизации

Основные индикаторы: телесные ощущения и дыхание. Возможность расслабления при помощи внешних предметов и явлений.

Примерные упражнения:

«Фокусировка» – направлено на способность переключать внимание с одной части тела на другую.

«Пульс» – направлено на способность перемещать пульс в различные части тела. Необходимо использовать техники визуализации.

«Контраст» – направлено на способность концентрировать внимание на наиболее напряженных частях тела.

«Перевоплощение» - направлено на способность использовать образ объекта, олицетворяющего расслабленность и достигать релаксационного состояния при его помощи.

Основы аутотренинга

Эффекты применения АТ. Релаксация как основа аутотренинга. 6 формул классического АТ.

Примерные упражнения:

Мышечное расслабление на различные группы мышц. «Наблюдение за дыханием». «Миорелаксация».

Повторение формул, основанных на ощущении тепла и тяжести (для различных частей тела). Работа с формулами АТ

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова ; под редакцией В. В. Вершинина. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 83 с. — ISBN 978-5-86045-812-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/59174.html>
2. Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Психология"/Е. Т. Соколова.-Москва:Академия,2008, ISBN 978-5-7695-4890-1.-367.-Библиогр.: с. 357
3. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 214 с. — ISBN 978-5-9270-0104-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/88385>
4. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 304 с. — ISBN 978-5-89353-466-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/51914.html>
5. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности : монография / А. О. Прохоров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 351 с. — ISBN 978-5-4486-0861-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/88220>

Дополнительная:

1. Ягер Д. Творческое управление временем в новом веке/Пер. с англ. М. Шалунова; Под ред. А. Куницина, М. Савина.-М.:Альпина Паблишер,2003, ISBN 5-94599-060-4.-208.-Библиогр.: с. 199-201
2. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности:[монография]/А. О. Прохоров.-М.:ПЕР СЭ,2005, ISBN 5-9292-0139-0.-352.-Библиогр.: с. 333-347
3. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 214 с. — ISBN 978-5-9270-0104-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/88385>
4. Митева И. Ю. Курс управления стрессом/И. Ю. Митева.-М.; Ростов-н/Д.:МарТ,2005, ISBN 5-461-00030-4.-288.-Библиогр.: с. 282-283
5. Берендеева М.,Вышегородская А. Как успевать все. Пособие по управлению временем/М. Берендеева, А. Вышегородская.-М.:Эксмо : Книжкин дом,2004, ISBN 5-699-06745-0.-160.

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://www.oxfordjournals.org/en/> Oxford University Press Доступ к журналам широкого тематического спектра

<http://www.tandfonline.com/> Журналы издательства Taylor & Francis

<http://link.springer.com/> SpringerLink Провайдер информационных услуг, журналов по различным научным направлениям

<http://psystudy.ru> Ресурсы широкой тематики Журнал Психологические исследования

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html> Вестник Московского университета Серия 14.

Психология

<https://psyjournal.spbu.ru> Журнал Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология

<https://psy-journal.hse.ru/archive.html> Журнал Психология Высшей школы экономики

<http://psychologyinrussia.com> Журнал Психология в России (Psychology in Russia. State of Art)

<http://philsoc.psu.ru/vestnik> Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология

<https://www.psychology.ru/library> Библиотека сайта psychology.ru

<https://psy.su> Психологическая газета

<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/index> Петербургский психологический журнал

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Психология саморегуляции** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

1. презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
2. доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
3. доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
4. тестирование
5. Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, онлайн энциклопедии)

Перечень необходимого лицензионного и/или свободно распространяемого программного обеспечения:

1. Офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);
2. Программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;
4. Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнении заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Для проведения лекционных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
2. Для проведения занятий семинарского типа (семинары, практические занятия) - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
3. Для проведения лабораторных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
4. Для проведения групповых (индивидуальных) консультаций - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, меловой (и) или маркерной доской.
5. Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
6. Для самостоятельной работы - аудитория для самостоятельной работы, оснащенная специализированной мебелью, помещения Научной библиотеки ПГНИУ с персональными компьютерами, с доступом к локальной и глобальной сетям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Психология саморегуляции**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

ПК.8

Способен оказывать психолого-педагогическую поддержку в сфере личностного развития и профессионального самоопределения учащихся

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ПК.8.1 Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов</p>	<p>Знает склонности и интересы в процессе развития личности. Умеет обеспечивать психолого-педагогическую поддержку личностного развития. Владеет навыками обеспечения психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Не знает склонности и интересы в процессе развития личности. Не умеет обеспечивать психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Знает склонности и интересы в процессе развития личности. Не умеет обеспечивать психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Знает склонности и интересы в процессе развития личности. Умеет обеспечивать психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов.</p> <p align="center">Отлично</p> <p>Знает склонности и интересы в процессе развития личности. Умеет обеспечивать психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов.</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : заочная

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ПК.8.1 Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов	Целеполагание как средство личностной саморегуляции Письменное контрольное мероприятие	способность применять приемы и способы саморегуляции психического и эмоционального состояния способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий способность участвовать в реализации стандартных программ профилактики отклонений в личностном статусе и развитии, профессиональных рисков способность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, продуктивное преодоление жизненных трудностей, развитие гуманистических ценностей (эмпатийность, толерантность)

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ПК.8.1 Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов	Стресс-менеджмент Письменное контрольное мероприятие	способность к самоменеджменту в профессиональной деятельности в целях создания здоровой, безопасной, продуктивной рабочей среды: организация рабочего места, тайм-менеджмент, организация коллегияльных отношений в профессиональном сообществе
ПК.8.1 Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов	Основы аутотренинга Итоговое контрольное мероприятие	способен выбрать и применить методы эмоциональной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния

Спецификация мероприятий текущего контроля

Целеполагание как средство личностной саморегуляции

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студент способен отделить от уже известных новые знания, впервые полученные на занятии.	5
Студент может сформулировать области применения полученных знаний на практике.	5
Студент описывает то, что больше всего запомнилось из содержания занятия, что больше всего понравилось/не понравилось. Высказывает об этом свое мнение.	5
Описывает возможные варианты преодоления этих трудностей	5
Студент описывает свои эмоциональные переживания и чувства во время выполнения упражнений с указанием конкретной ситуации, их вызвавшей.	5
Студент может выделить содержание и причины личных трудностей, связанных с выполнением какого-либо из заданий на занятии.	5

Стресс-менеджмент

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Тест, 30 вопросов	30

Основы аутотренинга

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Тест, 40 вопросов	40