

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кубанский государственный университет»

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

_____Иванов А.Г.
(подпись)

«_____» _____ 2017 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине

Б1.В.ДВ.04.02. Саморегуляция поведения

Для направления подготовки:

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

ПРОГРАММА: ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Заочная форма обучения

Квалификация (степень) выпускника – магистр

Краснодар
2017

Рабочая программы дисциплины «Саморегуляция поведения» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» (степень магистр) и на основании учебного плана ООП подготовки магистров по магистерской программе «Психология и педагогика кризисных ситуаций».

Автор:

Попова Юлия Ивановна, канд. психол. н.,
доцент кафедры педагогики и психологии ФППК КубГУ

Рецензенты:

Рослякова Надежда Ивановна, д. пед. н., профессор,
зав. кафедрой дошкольной педагогики и психологии ФППК КубГУ

Батракова Марина Юрьевна,
директор психологического центра «Мастерская жизни»

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики

Протокол № _____ от _____ года.

Председатель УМК ФППК

д. пед. н., профессор

_____ Гребенникова В.М.

Зав. кафедрой педагогики и психологии,

д. пед. н., профессор

_____ Гребенникова В.М.

1. Цели освоения дисциплины

Цели изучения дисциплины «Саморегуляция поведения» соотнесены с общими целями ООП ВПО по направлению «Психолого-педагогическое образование», в рамках которой преподается дисциплина.

Курс «Психология саморегуляции личности» является одним из важных курсов общетеоретической подготовки студентов психолого-педагогических специальностей и предназначен для ознакомления с основными теоретическими подходами к психологии саморегуляции поведения человека. Содержание курса направлено на формирование у будущих магистров представлений о принципах организации поведения личности в жизнедеятельности и закономерностях переживания личностью различных жизненных событий, проявления адаптивных и дезадаптивных личностных и поведенческих состояний, а также технологиях психолого-педагогического сопровождения личности.

Основные цели курса – формирование у студентов системы теоретических, практических знаний по психологической саморегуляции поведения человека в жизненных ситуациях и умения применять полученные знания в практической деятельности. В ходе изучения дисциплины специализации студенты ознакомятся с изменениями взаимоотношений между людьми, а также особенностями эмоций, восприятия, памяти и мышления и саморегуляции поведения личности в жизненных ситуациях.

Основные задачи курса:

1. Раскрыть сущность основных категорий саморегуляции, ее методов и задач.
2. Представить логику исторического развития саморегуляции и психического здоровья как науки.
3. Дать представление о движущих силах, источниках и механизмах психического развития на всем протяжении жизненного пути человека.
4. Сформировать навыки сравнительного анализа особенностей психического развития, представленных разными теориями.
5. Показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и в экстремальных ситуациях.

2. Место дисциплины в структуре магистерской программы

Данная дисциплина относится к Б1.В.ДВ.04.02. дисциплин по выбору профессионального цикла ООП ВПО.

Данный курс содержательно опирается на предметную область таких дисциплин как «Общая психология», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Психология личности», «Дифференциальная психология и психофизиология», «Психология жизненных ситуаций», «Психология адаптивного поведения», «Психология совладающего поведения», «Психология стресса»

Изучение дисциплины необходимо для организации психолого-педагогической работы по анализу адаптивных процессов и дезадаптивных нарушений поведения личности в жизненных ситуациях, организации и проведения психолого-педагогических исследований по саморегуляции личности.

В структуре курса выделяются два раздела: «Психическое здоровье человека» и «Сущность и основные уровни саморегуляции поведения», являющихся необходимыми и достаточными для создания целостного представления об общих закономерностях организации поведения личности, диагностики условий среды, определения причин нарушений в обучении, поведении и развитии, решения широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения личности в кризисных ситуациях.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Компетенции обучающегося, формируемые данной дисциплиной, и их коды в соответствии с ФГОС ВПО и ООП ВПО:

- способность проявлять инициативу и принимать адекватные и ответственные решения в проблемных ситуациях, в том числе в ситуациях риска (ПК-11);
- способность применять психолого-педагогические и нормативно-правовые знания в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательного процесса (ОПК-8);
- способность оказывать психологическое содействие оптимизации педагогического процесса (ПКПП-8);
- способность критически оценивать адекватность методов решения исследуемой проблемы (ПК-30).

№ компетенции	Знать	Уметь	Владеть, приобрести опыт деятельности
ПК-11	Знать общие принципы и правила разрешения проблемных ситуаций и ситуаций риска	Уметь применять методы разрешения проблемных ситуаций и ситуаций риска, проявлять инициативу в данных ситуациях	Владеть методами принятия адекватных и ответственных решения в проблемных ситуациях, в том числе в ситуациях риска
ПК-30	Знать правила и способы адекватного решения исследуемой проблемы	Уметь критически оценивать адекватность методов решения исследуемой проблемы	Владеть способами адекватной оценки методов решения исследуемой проблемы

4. Структура и содержание дисциплины.

Таблица 1

Содержание разделов дисциплины

№ п/ п	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Разработано с участием представителей работодателей
1.	Психическое здоровье человека	Психология здоровья - новая отрасль человекознания. Сущность психического здоровья человека. Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья. Историко- теоретические вопросы курса. Виды саморегуляции: основные теоретические подходы	Коллоквиум	
2.	Сущность и основные уровни саморегул яции поведения	Информационно-энергетический уровень саморегуляции. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. Мотивационный уровень саморегуляции. Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования.	Коллоквиум	

Таблица 2

Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость, часов
	Курс 2
Общая трудоемкость	72
<i>Аудиторная работа</i>	<i>10</i>
Лекции	2
Семинарские занятия	4
Практические занятия (обсуждение презентаций, коллоквиум, защита реферата)	4
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>58</i>
Самоподготовка (изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, изучение основных понятий, составляющих тезаурус дисциплины, подготовка к коллоквиуму, написание рефератов)	40
Самостоятельное изучение разделов	14
Презентация	4
Вид итогового контроля: зачет	4

Таблица 3

Разделы дисциплины

№	Наименование раздела	Количество часов
---	----------------------	------------------

раз дела		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа (включая зачет)
			Л	СЗ	ПЗ	
1.	Психическое здоровье человека	36	2	2	2	30
2.	Сущность и основные уровни саморегуляции поведения	36	-	2	2	32
	ИТОГО	72	2	4	4	62

5. Образовательные технологии.

5.1. Традиционные:

Лекционные занятия (Л): ознакомление с общими закономерностями организации саморегуляции личности, протекания адаптационных и дезадаптационных процессов личности в жизнедеятельности.

Семинарские занятия (СЗ): аналитический обзор и критика теоретических подходов к психологическому изучению саморегуляции личности.

Коллоквиум (УО): обсуждение отдельных разделов, тем, вопросов изучаемого курса.

Реферат (Р): систематическое представление теоретических положений основных концепций саморегуляции личности.

5.2. Инновационные:

Электронная презентация (П): тематическое систематизированное представление авторского видения проблематики саморегуляции личности.

Таблица 4

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме

Семестр	Вид занятия	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
В	Лекции	С элементами презентации	1
В	Семинарские занятия	Дискуссия по отдельным вопросам	1
В	Практические занятия	Защита реферата с элементами презентации	1
		Презентация	1
		Коллоквиум	2

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. Примерные темы дискуссий на семинарских занятиях

1. Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт». Основные причины эмоционального дискомфорта.

2. Депрессия как источник ценного опыта переживаний. Характерные признаки проявления депрессии.

6.2. Примерные вопросы к коллоквиуму

1. Представление о саморегуляции в психологической науке.
2. Психология здоровья.
3. Основные признаки психологического здоровья человека.

6.3. Примерные темы для презентаций

1. Подходы к успешному управлению собой.
2. Возможности самопрограммирования личности.
3. Понятие функционального состояния человека.

6.4. Примерные темы рефератов

1. Саморегуляция в различных культурных практиках.
2. Различные подходы к пониманию саморегуляции.
3. Психологические и физиологические механизмы саморегуляции.

6.5. Темы для самостоятельного изучения

Тема 1. Нетрадиционные методы саморегуляции: Ароматерапия. Арттерапия. Цветотерапия. Музыкаотерапия. Ипотерапия.

Тема 2. Методы оптимизации уровня стресса: Дыхательные техники. Мышечные релаксации. Лечебные гимнастики: цигун, йога, гимнастика Кацудзо Ниши. Массаж.

6.6. Примерные вопросы к зачету

1. Понятие саморегуляции поведения.
2. Механизмы саморегуляции поведения.
3. Факторы саморегуляции поведения.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Основная:

1. Психология саморегуляции : учебное пособие для психологов, студентов и педагогов / Моросанова, Варвара Ильинична ; В. И. Моросанова ; Моск. городской психолого-пед. ун-т, Психол. ин-т Рос. акад. образования. - Москва ; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2012. - 278 с.

2. [Костин А. Н., Голиков Ю. Я. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности](http://lib.biblioclub.ru/?page=razdel&sel_node=465285) - М.: Институт психологии РАН, 2014. URL: http://lib.biblioclub.ru/?page=razdel&sel_node=465285

3. Маккей, Мэтью, Дэвис, М., Фэннинг, П. Как победить стресс и депрессию: /М. Маккей, М. Дэвис, П. Фэннинг ; [пер. с англ. Е. Кармановой] -СПб. [и др.]: Питер, 2011

4. Филиппов С. Состояние эффективности : Необычные методы самосовершенствования - М.: Альпина Паблишер, 2015. URL: http://lib.biblioclub.ru/?page=razdel&sel_node=465285

Дополнительная:

1. Как победить стресс и депрессию / Маккей, Мэтью, М. Дэвис, П. Фэннинг ; М. Маккей, М. Дэвис, П. Фэннинг ; [пер. с англ. Е. Кармановой]. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 287 с.

2. Контроль поведения как субъектная регуляция / Сергиенко, Елена Алексеевна, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева ; Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева ; РАН ; Ин-т психологии. - М. : Институт психологии РАН, 2010. - 351 с.

3. Наследственные модели поведения, препятствующие достижению успеха / Тойч, Чемпион Курт ; Чемпион К. Тойч ; [пер. Д. Ю. Петров]. - 2-е изд., доп. и испр. - М. : Когито-Центр : МИЦЧ "СанРэй", 2010. - 207 с.,

4. Скотникова И. Г. Проблемы субъектной психофизики. М.: Институт психологии

- РАН, 2009. - 384 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
5. Алиев Х. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. - М.: Молодая гвардия, 1990.-223 с.
 6. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
 7. Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского. — М.: Советская Россия, 1979.
 8. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1986.
 9. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. - М.: МГУ, 1984.
 10. Василюк Ф. Е. Психотехника переживания. Учебное пособие. - М.: ТПО «Ахилл», 1990.
 11. Визгина А. В., Столин В. В. Внутренний диалог и самоотношение/ / Психологический журнал. - 1989.- №6. - Т. 10. - С. 50-57.
 12. Герасимова Т. Ю. Развитие способности к психической саморегуляции у подростков с помощью метода аутогенной тренировки // Прикладная психология.- 1999.-№5.
 13. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. - М.: Политиздат, 1989.
 14. Зейгарник Б. В., Холмогорова А. Б., Мазур Е. С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал.- 1989. - №2,- Т. 10.
 15. Иванников В. И. Психологические механизмы волевой регуляции. — М., 1991.
 16. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. - М.: Академия, 2000.
 17. Кандыба В. М. Сверхвозможности человека: европейская концепция психической саморегуляции. _ СПб.: Лань, 1997.
 18. Ладанов И. Д. Управление стрессом. - М., 1989.
 19. Лекрон Л. М. Добрая сила (самогипноз). - М.: Писатель, 1993.
 20. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Изд-во МГУ, 1993.
 21. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001.
 22. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов. - М.: Просвещение. Кн. 1. Общие основы психологии, 2000.
 23. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. - Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2002.
 24. Панов В. И. Психические состояния как объект и предмет психологического исследования// Мир психологии. - 1998. - №2 (14).
 25. Смит М. Тренинг уверенности в себе. Комплекс упражнений для развития уверенности в себе. - СПб, 2002.
 26. Соколова Л. С. Для отчаявшихся подростков: самопсихотерапия от А до Я// Журнал практического психолога. - 1998. - № 5.
 27. Сталин В. В. Самосознание личности. — М.: Изд-во МГУ, 1983. — 286 с
 28. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. М., 1995.
 29. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. - М, 1985.
 30. Шульга Т.И. Проблемы волевой регуляции в онтогенезе// Вопросы психологии. 1994. №1.

Интернет-ресурсы:

<http://www.gumer.info>
<http://lib.rus.ec>
<http://psylib.kiev.ua>
<http://flogiston.ru>
<http://psylib.myword.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Учебная аудитория

Компьютерный класс
Интерактивная доска
Ноутбук
Проектор