

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора института социальных технологий

 С. А. Шулубина

"25" декабря 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.02 «Саморегуляция и аутогенная тренировка»
(наименование дисциплины)

Направления (специальности) подготовки

37.03.01 «Психология»

Профиля (специализации) подготовки

«Коррекционная психология с основами логопедии»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

г. Магадан 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол от «18» сентября 2020 г. № 1.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка» является формирование у студентов представлений о различных теориях регуляции психических состояний, о ситуациях (кризисных, экстремальных, трудных, напряженных), вызывающих отклонения в психическом состоянии, феноменологии, генезе, механизмах состояний, требующих коррекции (стресс, фрустрация, тревога и др.), способах внешней и внутренней регуляции состояний, технологиях формирования способности к психической саморегуляции.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Саморегуляция и аутогенная тренировка» изучается в рамках вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров. Для освоения предмета студентам необходимы знания по курсу «Общая психология». Дисциплина является базовой в подготовке профессионального психолога, так как знакомит с теоретическими и методологическими вопросами управления психическим состоянием человека, знание которых необходимо специалистам, работающим в рамках профессий типа «человек-человек». Курс «Саморегуляция и аутогенная тренировка» является необходимым для подготовки к практической работе психолога любого профиля.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка»

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- ✓ 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;
- ✓ ориентироваться в технологиях управления состоянием;

Уметь:

- ✓ определять психические состояния, требующие коррекции;
- ✓ осуществлять диагностику психических состояний;
- ✓ подбирать адекватные методы регуляции состояниями, соответствующие индивидуальным особенностям клиентов;
- ✓ организовывать проведение психокоррекционных процедур;

Владеть:

- ✓ системой понятий и категорий, разработанных в разных научных школах, связанных с проблемой регуляции психических состояний личности;
- ✓ этическими нормами проведения психолого-педагогических исследований и психокоррекции;
- ✓ методами диагностики и психокоррекции психических состояний.

Дисциплина «Саморегуляция и аутогенная тренировка» содействует формированию компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»:

б) профессиональных

– способности к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3).

4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов (Таблица 1).

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине «Саморегуляция и аутогенная тренировка» включает в себя занятия лекционного типа и семинарского типа (практические занятия) по заочной форме обучения.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного и семинарского типа определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 6 часов по заочной форме обучения.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу зачета. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Таблица 1.

Структура и содержание учебной дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка» (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов				Общая трудо- ем. с учетом зачетов и экза- менов (час/ зачет. ед)
		Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
		Лекции	Семи- нарские (прак- тиче- ские) занятия	Лабораторные занятия		
						108/3
1.	<i>Первый модуль.</i> Теории саморегуляции	2	2		30	
1.1.	Теории психической саморегуляции	2	2		6	
1.2.	Саморегуляция поведенческих проявлений				6	
1.3.	Особенности регуляции отдельных психиче- ских состояний				8	
1.4.	Методы и способы саморегуляции				10	
1.	<i>Второй модуль.</i> Проблема оптимизации пси- хического состояния				34	
2.1.	Развитие представления о психических со- стояниях				10	
2.2.	Эмоциональные состояния				10	
2.3.	Проблема управления психическим состояни- ем				14	
3.	<i>Третий модуль.</i> Методы управления психи- ческим состоянием		2		36	

3.1.	Методы прямого управления психическим состоянием		1		18	
3.2.	Методы опосредованного управления психическим состоянием		1		18	
	ИТОГО:	2	4		100	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные + сам. работа					108/3

Формы промежуточного контроля: на третьем курсе – зачет.

5. Образовательные технологии

Программой предусмотрены лекции, семинарские занятия (выступления с докладами, рефератами, решение проблемных заданий), самостоятельная работа (студенты изучают теоретический материал, готовят рефераты, презентации, конспекты, словари). Для реализации учебной деятельности в процессе освоения дисциплины используются разные виды образовательных технологий: технология модульного обучения (курс разбит на три логически связанных между собой модуля), технология дифференцированного обучения (оценка качества выполняемых учебных работ осуществляется с опорой на особенности познавательной деятельности каждого студента), интерактивные технологии (в процессе семинарских занятий проводятся учебные дискуссии, разбираются реальные ситуации). Большое внимание уделяется технологии развития критического мышления, которая формирует умение отбирать необходимую научную информацию для решения поставленных задач.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Изучение дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка» позволяет студентам приобрести знания о проблеме психических состояний, механизмах психической саморегуляции, особенностях разработки психологических технологий, позволяющих овладеть приемами и техниками саморегуляции, т. е. методами, направленными на формирование внутренних средств управления работой различных психофизиологических функций и собственными состояниями. Изучение курса способствует формированию естественнонаучного способа мышления и учит студентов основным приемам познавательной деятельности.

При подготовке к семинарским занятиям и в ходе самостоятельной работы студентам необходимо внимательно знакомиться с тематикой семинара, изучать рекомендованную литературу, выписывать в свой словарь основные концепты, конспектировать научную и учебную литературу.

Тема реферата и раскрывается студентом самостоятельно на основе предложенной основной и дополнительной литературы. Возможно использование других источников. Дословное переписывание текста должно оформляться как цитата со ссылкой на источник заимствования.

При написании реферата студент в первую очередь обращает внимание на ту часть курса, в которой рассматривалась схожая проблематика, читает основную и дополнительную литературу по теме, а затем отбирает те источники, которые наиболее глубоко рассматривают проблематику реферата.

Реферат оценивается по таким критериям, как корректность постановки проблемы, логичность и ясность изложения, обоснованность выводов и самостоятельность выполнения.

Эссе, представляющее собой прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному вопросу и не претендующее на исчерпывающую трактовку предмета, оценивается по умению четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы. Рекомендуемый объем реферата и доклада до пяти страниц, эссе – до двух страниц.

При подготовке к зачету студенту рекомендуется внимательно прочесть вопросы, распределить темы по блокам и дням, на трудные выделить больше времени, проговорить основные положения каждого ответа на вопрос вслух, а по возможности обсудить их с однокурсниками.

Первый модуль. Понятие о саморегуляции как произвольном действии. Биологические и физиологические (психофизиологические) теории регуляции жизнедеятельности. Психологические теории регуляции психической деятельности. Теории регуляции психических состояний. Методы и способы саморегуляции.

Второй модуль. Резервы психики (резервы в развитии, резервы в деятельности). Активизация резервов. Проблема самодетерминации и произвольной регуляции в психологии. Воля и психологические механизмы волевой регуляции. Произвольная форма мотивации. Управление и самоуправление психическим состоянием. Медитации, настрой, телесно-ориентированные способы саморегуляции, дыхательные практики, активизация резервных возможностей, индивидуальная психотехника, коррекция познавательных процессов, методики эмоционально-волевой саморегуляции.

Третий модуль. Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Понятие психологической готовности. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной (ментальной) тренировки. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов. Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др. Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И. Г. Шульца). Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения. Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика психофизического контура с обратной связью.

Темы для рефератов и эссе

1. Теоретические проблемы системного анализа саморегуляции личности.
2. Функциональное строение и психологические механизмы осознанной саморегуляции деятельности.
3. Многомерно-функциональный подход в изучении саморегуляции личности.
4. Стилиевые особенности саморегуляции произвольной активности.
5. Общие закономерности произвольной саморегуляции, ее основные компоненты.
6. Индивидуальный стиль саморегуляции
7. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты.
8. Связь процессуальных свойств личности и саморегуляции.

9. Особенности становления произвольной саморегуляции.
10. Способность к саморегуляции и профессиональная пригодность.
11. Стиливые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения.
12. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний.
13. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности.
14. Осознанная саморегуляция: пути и методы развития.
15. Психоэмоциональная модель поведения человека. DISC-profile.
16. Модели успешного профессионального поведения.
17. Самоорганизация и постановка карьерных целей.
18. Принципы карьерной стратегии.
19. Жизненные ценности и приоритеты: колесо жизни.

Вопросы для учебных дискуссий и темы докладов

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование аутогенной тренировки.
7. История и современное применение медитации.
8. Роль саморегуляции в поддержании психического здоровья.
9. Психотехнологии успешного управления собой.
10. Самопрограммирование личности.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка»

а) основная литература:

1. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции: методические материалы к курсу / Т.Г. Волкова ; сост. И.А. Мананникова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 62 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240>. – ISBN 978-5-4458-2241-7. – DOI 10.23681/137240. – Текст : электронный.
2. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Психологический Институт РАО. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 304 с. : табл., схем. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-466-5. – Текст : электронный.
3. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина : науч. ред. В.Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

1. Гончаров, Г.А. Высшая ступень аутогенной тренировки: сборник статей / Г.А. Гончаров, Э.М. Каструбин. – Санкт-Петербург : Алетей, 2014. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233006>. – ISBN 978-5-91419-687-2. – Текст : электронный.
2. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник : [16+] / Л.М. Крыжановская. – Москва : Владос, 2015. – 239 с. – (Коррекционная педагогика). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>. – ISBN 978-5-691-02207-4. – Текст : электронный.
3. Титаренко, Е.В. Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров: учебное пособие (курс лекций) : [16+] / Е.В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 2-е изд. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 115 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596412>. – Текст : электронный.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка»

Учебные аудитории, мультимедийное оборудование, видеооборудование, библиотека университета с читальным залом.

9. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки (Приложение 2).

Не требуется.

10. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Саморегуляция и аутогенная тренировка».

Приложение 3 Лист изменений и дополнений.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом МОиН № 946 от 07.08.2014 г.

Автор:

Губарев Андрей Николаевич,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры СиГН


подпись 25.12.20г.
дата

И. о. заведующего кафедрой СиГН:

Пустовойт Г. А.,
кандидат исторических наук,
доцент


подпись 25.12.20.
дата

Лист изменений и дополнений на 20 /20 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.05.02 «Саморегуляция и аутогенная тренировка»
направления подготовки (специальности)
37.03.01 «Психология»
Профиля (специализации) подготовки
«Коррекционная психология с основами логопедии»

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы):

подпись

дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
СиГН от дата, № протокола заседания кафедры.

И. о. заведующего кафедрой СиГН:
Пустовойт Г. А.,
кандидат исторических наук,
доцент

подпись

дата