

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы саморегуляции» является формирование компетенций ОПК-1 (способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях); ОПК -12 (способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области основ саморегуляции.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Основы саморегуляции» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ОПК-1 (способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях); ОПК -12 (способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства). В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Раскрыть сущность основных категорий саморегуляции, ее методов и задач.
2. Сформировать навыки сравнительного анализа особенностей саморегуляции, представленных разными теориями.
3. Показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и в экстремальных ситуациях.
4. Обучение умениям учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития.
5. Формирование знаний о особенностях регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.
6. Использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.
7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Основы саморегуляции» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста», «Психология развития», «Детская психология», «Анатомия и возрастная физиология», «Психология человека».

Дисциплина «Основы саморегуляции» является одной из дисциплин базовой части и аккумулирует в себе все полученные студентами знания по предыдущим дисциплинам и является необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве профессионала.

Дисциплина «Основы саморегуляции» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таких как «Психология семьи и семейного консультирования», «Практическая психология в образо-

вании», «Техники психотерапии», «Психология юношеского возраста», «Педагогическая психология» и других.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК):

ОПК-1 - способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях

ОПК -12 - способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК-1	способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях	<ul style="list-style-type: none"> - особенности возникновения и становления психологии здоровья как научной теории и социальной практики. - особенности развития психических процессов у здорового человека. - общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека 	<ul style="list-style-type: none"> - свободно пользоваться научной терминологией, новым понятием аппаратом. - соблюдать нормы профессиональной этики - использовать методики преодоления негативных психических состояний человека 	<ul style="list-style-type: none"> - элементами практической психологии - системой знаний о закономерностях психического самоуправления и психического здоровья. - системой знаний о индивидуальных особенностях психического и психофизиологического развития, особенностях регуляции поведения на различных возрастных ступенях

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
2	ОПК-12	способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	<ul style="list-style-type: none"> - знать структуру личности на разных возрастных этапах. - причины эмоционального дискомфорта и негативные психические состояния человека. - здоровьесберегающие технологии и характерные особенности, этапы развития у человека механизмов самоуправления. 	<ul style="list-style-type: none"> - учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства - применять на практике психолого-педагогическую диагностику - применять на практике здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности - умениями психолого-педагогической диагностики на разных возрастных этапах. - знаниями в полном объеме изученного курса

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице
(для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
		3
Контактная работа, в том числе:		
Аудиторная работа (всего):	42	42
Занятия лекционного типа	18	18
Занятия семинарского типа (практические занятия)	24	24
Лабораторные занятия		
Иная контактная работа		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3
Самостоятельная работа в том числе:		
Курсовая работа	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	8	8
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к	8	8

устному опросу, подготовка к письменному опросу, решение кейс-заданий, практическая работа)			
Реферат		6	6
Подготовка к текущему контролю		6	6
Контроль:			
Подготовка к экзамену		35,7	35,7
Общая трудоемкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	44,3	44,3
	зач. ед.	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре (очная форма)

№	Наименование темы (раздела)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	6	2	2		2
2	Сущность психического здоровья человека	4		2		2
3	Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья	4		2		2
4	Принцип самосовершенствования в философии востока	6	2	2		2
5	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	6	2	2		2
6	Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.	4	2			2
7	Мотивационный уровень саморегуляции.	4		2		2
8	Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования	4	2			2
9	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	6	2	2		2
10	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	6	2	2		2
11	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	6	2	2		2
12	Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	4		2		2

13	Психотехнология формирования позитивного мышления.	6	2	2		2
14	Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой	4		2		2
Итого по дисциплине:			18	24		28

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа .

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.	У
2.	Принцип самосовершенствования в философии востока	Гипотеза о возникновении саморегуляции. Этапы развития саморегуляции в филогенезе. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах. Принцип самосовершенствования в философии Востока. Античная философия об активности психики. Психология активности в освещении русских авторов и в западноевропейской философии.	У
3.	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции.	У
4.	Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.	Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение	У
5.	Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования	Разновидности и характерные признаки бодрствования. Особенности высокого и низкого уровня бодрствования. Сон как специфическое состояние мозга. Основные компоненты бодрствования. Функциональная структура трудных состояний.	Т, У
6.	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний. Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов. Доминантные состояния. Фрустрация. Тревога.	У
7.	Состояния, связанные с пониженной психической активностью	Причина возникновения монотонии. Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества. Ночная психика. Скука. Астения.	У

	стью.	«Болезненная праздность».	
8.	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	Основные формы предневротических состояний. Фобии как особые тревожные состояния. Навязчивые мысли. Навязчивые действия. Кризис мотивации. Кризис середины жизни.	У
9.	Психотехнология формирования позитивного мышления.	Особенности устройства и функционирования психики человека. Характеристика чувств возникающих в общении. Формирование умения быть «режиссером собственной жизни».	У

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	Понятие «саморегуляция» в психологической науке. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека. Критерии психического и социального здоровья. Психическая саморегуляция	Т, ПР
2	Сущность психического здоровья человека	Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт». Основные причины эмоционального дискомфорта. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний. Установки, разрушающие гармонию настроения. Депрессия как источник ценного опыта переживаний. Возрастные особенности проявления депрессии. Депрессия как возможная причина самоубийства.	Т, ПР
3	Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья	Роль управления в системной теории. Регулирование как важнейший аспект системы управления. Соотношение понятий «управление» и «регулирование». Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления. Особенности процессов саморегуляции. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности	Т, ПР
4	Принцип самосовершенствования в философии востока	Гипотеза о возникновении саморегуляции. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах.	Т, ПР

		<p>Направления в развитии школ по саморегуляции. Принцип самосовершенствования в философии востока. Античная философия об активности психики.</p> <p>Саморегуляция состояний.</p>	
5	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	<p>Информационно-энергетический уровень саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> - реакция «отреагирования», - катарсис как разновидность психологической саморегуляции, - ритуальные действия и их роль в саморегуляции. <p>Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоисповедь как разновидность саморегуляции, - самоубеждение как специфический вид саморегуляции, - самовнушение как особый вид саморегуляции, - самоподкрепление и его роль в саморегуляции. <p>Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы индивидуально-личностной самореализации, - особенность самосовершенствования человека и его «мистического сознания». 	Р, ПР
6	Мотивационный уровень саморегуляции.	<p>Роль мотивации в объяснении поведения человека.</p> <p>Методы непосредственной мотивационной самореализации.</p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка, - самогипноз, - библиотерапия, <p>Методы опосредственной мотивационной самореализации.</p> <ul style="list-style-type: none"> - медитация, - метод «второго рождения». <p>Мышечная релаксация.</p>	П, ПР
7	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	<p>Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний.</p> <p>Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов.</p> <p>Доминантные состояния. Фрустрация. Тревога.</p>	Т, ПР
8	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	<p>Причина возникновения монотонии.</p> <p>Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества.</p> <p>Ночная психика. Скука.</p> <p>Астения. «Болезненная праздность».</p>	П, ПР
9	Предневротические неблагоприятные состояния. Нару-	<p>Основные формы предневротических состояний</p> <p>Фобии</p>	Т, ПР

	шения в сфере личностной мотивации	Навязчивые мысли Навязчивые действия Нарушения в сфере личностной мотивации	
10	Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения. Технология вхождения в трансовое состояние. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Психотехнология обретения душевного равновесия.	У, ПР
11	Психотехнология формирования позитивного мышления.	Особенности устройства и функционирования психики человека. Характеристика чувств возникающих в общении Формирование умения быть «режиссером собственной жизни	Т, ПР
12	Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой	Совершенствование коммуникативных способностей. - эффект первого впечатления; - овладение приемами профессионального слушания; - учет особенностей невербального общения; - совершенствование собственной речи. Механизм преодоления стрессовых ситуаций. Технология выработки эмоциональной устойчивости.	Т, ПР

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос, Т – тестирование, Р – реферат, ПР – практическая работа.

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

3.1 Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-7129-3. — Режим доступа :

www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98.

2. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>

3.2 Дополнительная литература:

1. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278078>

2. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-03082-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AA4A52F8-9BE5-495A-86FB-938DB73146B8.

4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8.

5. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/78F25E64-10DA-4E4A-973D-BDD8E2D79143.

6. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 179 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00205-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/8D21BE5F-713C-4C17-9F2E-DC55DB1E2AC8.

3.3. Периодические издания:

1. Педагогика и психология образования. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56543>; <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335/udb/1270>

2. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=25663>

3. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=31831>

4. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/9665/udb/1270>
5. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/2630>
6. Вопросы психологии. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>
7. Наука и школа. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8903>;
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>
8. Психологическая наука и образование URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9314>
9. Психологический журнал. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>
10. Международный журнал социальных наук. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/556/udb/4>
11. Развитие личности. - URL: <https://e.lanbook.com/journal/2098>
12. Человек. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/484/udb/4>