

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Саморегуляция в  
профессиональной деятельности**

Квалификация выпускника: *магистр*

**Кострома  
2023**

Рабочая программа дисциплины «*Саморегуляция в профессиональной деятельности*» разработана в соответствии с:

- в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами по направлениям подготовки 39.04.02 «*Социальная работа*», утвержденным приказом № 80 от 05.02.2018 г.; 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом №127 от 12.03.2018 г.; 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденным приказом №128 от 15.03.2018 г.

- учебными планами направления подготовки 39.04.02 *Социальная работа*, направленность *Социальная работа с разными группами населения, Государственное управление и организация социальной работы*.

Разработал: Воронцова А.В., доцент кафедры социальной работы, к.пед.н., доцент

Рецензенты: Журина Е.В., Заместитель Губернатора Костромской области

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры социальной работы:

Протокол заседания кафедры №10 от 27 мая 2019 г.

О.Н. Веричева, заведующий кафедрой социальной работы к.п.н., доцент

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры социальной работы:

Протокол заседания кафедры №9 от 07 мая 2020г.

О.Н. Веричева, заведующий кафедрой социальной работы к.п.н., доцент

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры социальной работы:

Протокол заседания кафедры №9 от 05 апреля 2021г.

О.Н. Веричева, заведующий кафедрой социальной работы к.п.н., доцент

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры социальной работы:

Протокол заседания кафедры №7 от 21 марта 2022г.

О.Н. Веричева, заведующий кафедрой социальной работы к.п.н., доцент

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры социальной работы:

Протокол заседания кафедры №10 от 10 апреля 2023г.

О.Н. Веричева, заведующий кафедрой социальной работы к.п.н., доцент

### **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

*Цель дисциплины:* формирование системы знаний, умений и навыков, связанных с сохранением и укреплением собственного психологического здоровья, предупреждения эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

*Задачами дисциплины:*

1. Формирование целостного представления об основных механизмах саморегуляции эмоциональных состояний, сохранении психического здоровья и развития саморегуляции.
2. Развитие способности к регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний человека в различных ситуациях.
3. Содействие формированию навыков использования здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности

### **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Особенности возникновения и становления психологии здоровья как научной теории и социальной практики.
- Закономерности, категории, принципы и методы психологии здоровья и саморегуляции.
- Взгляды отечественных и зарубежных специалистов на оценку психического здоровья и саморегуляцию эмоциональных состояний.
- Причины эмоционального дискомфорта и негативные психические состояния человека.
- Характерные особенности и этапы развития у человека механизмов эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

Уметь:

- Применять на практике психолого-педагогическую диагностику уметь использовать методики преодоления негативных психических состояний человека.
- Использовать вербальные и невербальные средства общения.
- Оценить конфликтные ситуации, соблюдать нормы профессиональной этики.
- Повышать собственный общекультурный уровень

Владеть:

- Навыками психолого-педагогической диагностики на разных возрастных этапах.
- Системой знаний о закономерностях психического самоуправления.
- Технология поддержания своего психического здоровья, предупреждения эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

Освоить компетенции:

ПКС-1 - способен осуществлять саморегуляцию в профессиональной деятельности

ИПКС 1.1. Знает: содержание, основные направления процесса саморегуляции, цели и задачи, формы, методы, средства осуществления саморегуляции в профессиональной деятельности

ИПКС 1.2. Умеет: осуществлять саморегуляцию в профессиональной деятельности, применять методы и приемы эмоционально-волевого управления состоянием.

ИПКС 1.3. Владеет: опытом саморегуляции эмоционального и физического состояния, управления собственными познавательными процессами

### **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Саморегуляция в профессиональной деятельности» относится к факультативным дисциплинам. Дисциплина изучается во 2 семестре 1 курса обучения

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2	2
Общая трудоемкость в часах	72	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	20	10
Лекции	10	6
Практические занятия	10	4
Лабораторные занятия		
Самостоятельная работа в часах	52	62
Форма промежуточной аттестации	Зачет 2 семестр	Зачет, 3 семестр

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма	Заочная форма
Лекции	10	6
Практические занятия	10	4
Лабораторные занятий		
Консультации	0,5	0,3
Зачет/зачеты	0,25	0,25
Экзамен/экзамены		
Курсовые работы		
Курсовые проекты		
Всего	20,75	10,55

#### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

##### Очная форма обучения

	Название раздела, темы	Все-го з.е/ час	Аудиторные занятия			Сам. работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Понятие «саморегуляция» в психологии и его связь с другими психологическими категориями	12	2	2		8
2.	Стилевые особенности саморегуляции личности	12	2	2		8
3.	Механизмы и методы саморегуляции	12	2	2		8
4.	Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты	12	2	2		8
5.	Саморегуляция в профессиональной деятельности: пути и методы развития	15	2	2		11

	Зачет	9				9
	Итого:	2/72	10	10		52

### Заочная форма обучения

	Название раздела, темы	Все-го з.е/ час	Аудиторные занятия			Сам. работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Понятие «саморегуляция» в психологии и его связь с другими психологическими категориями	11,5	1	0,5		10
2.	Стилевые особенности саморегуляции личности	11,5	1	0,5		10
3.	Механизмы и методы саморегуляции	16	2	1		13
4.	Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты	12	1	1		10
5.	Саморегуляция в профессиональной деятельности: пути и методы развития	12	1	1		10
	Зачет	9				9
	Итого:	72	6	4		62

### 5.2. Содержание

#### **Тема 1. Понятие «саморегуляция» в психологии и его связь с другими психологическими категориями**

Понятие саморегуляции личности в психологии. Теоретические проблемы системного анализа саморегуляции личности. Закономерности и механизмы психической саморегуляции в качестве самостоятельного направления. Теоретические и методологические проблемы: терминологии и общепринятого понятийного аппарата.

Исходные формы понятий «самоуправление», «саморегуляция» и «самоорганизация».

#### **Тема 2. Стилевые особенности саморегуляции личности**

Стилевые особенности саморегуляции произвольной активности. Общие закономерности произвольной саморегуляции, ее основные компоненты. Выделение новой области психологии индивидуальных различий – индивидуальных различий в саморегуляции произвольной активности человека. Индивидуальные различия в саморегуляции при экстремальной выраженности личностных диспозиций (основных личностных диспозиций). Структура личностных диспозиций при различной степени осознанной саморегуляции

#### **Тема 3. Механизмы и методы саморегуляции**

Соотношение индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции с механизмами внутриличностных защит. Роль защитных механизмов, как структурного компонента личности в саморегуляции. Регуляторная роль внутриличностных механизмов контроля и защиты в преодолении внутреннего конфликта между биологическими и

социальными потребностями личности и требованиями наличной, объективной ситуации, представленного на непосредственном аффективном уровне. Проективные и точные методы, использующиеся для изучения регуляторных механизмов личностных защит.

#### **Тема 4. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты**

Психологические особенности агрессивного поведения личности. Изучение агрессивного поведения через его формы (физическая, вербальная и косвенная агрессия), а агрессивности через качества личности (раздражительность, подозрительность, обидчивость, негативизм, аутоагрессию).

#### **Тема 5. Саморегуляция в профессиональной деятельности: пути и методы развития**

Разграничение понятий «регуляция деятельности» и «личностная регуляция». Два основных пути повышения эффективности индивидуальной саморегуляции: повышение степени осознанности регуляции достижения цели, путем совершенствования процессов планирования жизненных целей, моделирования значимых условий их достижения, осознанного создания программ действий и критериев оценивания результатов этих действий в соответствии с внешними условиями и индивидуальными ресурсами; повышение уровня развития личностных свойств, входящих в структуру саморегуляции, таких как самостоятельность, гибкость, ответственность. Общая характеристика программы развития индивидуальной саморегуляции (диагностический и коррекционно-развивающий этапы).

### **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

#### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### **Очная форма обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел (тема) дисциплины</b>	<b>Задание</b>	<b>Ча-сы (0\3)</b>	<b>Методические рекомендации по выполнению задания</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1.</b>	Понятие «саморегуляция» в психологии и его связь с другими психологическими категориями	Подготовить анализ понятий «саморегуляция» (пользуясь психологическими словарями, книгой Сулейманов, Р.Ф. Методологические основы психологии: (в схемах и комментариях) : учебное пособие / Р.Ф. Сулейманов ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - 2-е изд., перераб. и	8/10	Первоначально студенту необходимо обратиться к анализу работы Сулейманов, Р.Ф. Методологические основы психологии: (в схемах и комментариях) : учебное пособие / Р.Ф. Сулейманов ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - 2-е изд., перераб. и доп. - Казань : Познание, 2009. - 232 с. : ил., табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=258030">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=258030</a> составить конспект изученных работ и подготовить мультимедийную презентацию по темам «Саморегуляция и подходы к ее трактовке» (6-7 слайдов, иллюстрирующих материал)	Оценка конспектов, выполненных при самостоятельной работе с литературой;

		доп. - Казань : Познание, 2009. - 232 с. : ил., табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=258030">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=258030</a>			
2.	Стилевые особенности саморегуляции личности	Разработать программу изучения стиливых особенностей саморегуляции	8/10	Студенты делятся по микрогруппам (2-3 человека), выбирают методы, подбираются примеры, иллюстрирующие решение определенных профессиональных задач по определению стиливых особенностей саморегуляции специалиста.	оценка решения задач в процессе беседы
3.	Механизмы и методы саморегуляции	Проиллюстрировать в психологических этюдах механизмы саморегуляции	8/13	Выбрать видеоролик с примерами конкретных механизмов саморегуляции в профессиональной деятельности.	Проверка отчетов по результатам практической деятельности
4.	Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты	Подготовить анализ основных направлений изучения индивидуальных особенности саморегуляции и личностных защит в процессе работы со сборником-Психология стресса и совладающего поведения [Электронный ресурс] : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26-28 сентября 2013 г. : [в 2 т.]. Т. 1 / Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова [и др.] ; [отв. ред. Т. Л. Крюкова и др.]. - Электрон. текст. дан. - Кострома : КГУ, 2013. - 282, [2] с. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-7591-1390-4. - ISBN 978-5-7591-1391-1 : Б. ц.	8/10	Подготовить эссе по результатам работы со сборником: Психология стресса и совладающего поведения [Электронный ресурс] : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26-	Проверка и анализ эссе студентов



		28 сентября 2013 г. : [в 2 т.]. Т. 1 / Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова [и др.] ; [отв. ред. Т. Л. Крюкова и др.]. - Электрон. текст. дан. - Кострома : КГУ, 2013. - 282, [2] с. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5- 7591-1390-4. - ISBN 978-5- 7591-1391-1 : Б. ц.			
5.	Саморегуляция в профессиональной деятельности: пути и методы развития	Разработать программу развития навыков саморегуляции	11/10	Группа студентов делится на подгруппы по 2 человека и отрабатывает умения разработки тренинговых занятий по заявленной теме.	Оценка работ студентов
	Подготовка к сдаче зачета		9		Зачет

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

Практическое занятие No1

Тема: «Практическое знакомство с опросником для диагностики стиля саморегуляции личности».

Данное занятие проводится как практикум. Студенты знакомятся и участвуют (на добровольной основе) в проведении психологического тестирования с использованием:

- опросника «Стиль саморегуляции поведения - ССП» в версии «ССП -98» В.И. Моросановой;

- методики САТ модификации Л. Я. Гозмана и М. В. Кроза (см. Дидактический материал).

Практическое занятие No 2

Тема: «Индивидуальные особенности саморегуляции личности».

Вопросы для самопроверки:

1. Стилевые особенности саморегуляции произвольной активности.
2. Общие закономерности произвольной саморегуляции, ее основные компоненты.

3. Структура личностных диспозиций при различной степени осознанной саморегуляции.

4. Соотношение индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции с механизмами внутриличностных защит. Роль защитных механизмов, как структурного компонента личности в саморегуляции.

Практическое занятие No 3

Тема: «Механизмы и методы саморегуляции».

Данное занятие проводится как практикум. Студенты знакомятся с порядком проведения и обработкой психологического тестирования с использованием следующих методик:

1. Диагностика сформированности программы исполнительских действий (методика «Замок»).

2. Диагностика сформированности модели значимых условий деятельности и оценки деятельности (по конечному результату) (методика «Калькулятор»).

3. Диагностика сформированности оценки результата деятельности (процессуальная обратная связь и коррекция) (методика «Число»)

Практическое занятие No 4

Тема: «Саморегуляция во взаимодействии: методы практической социальной психологии».

Вопросы для обсуждения и самопроверки:

1. Психотехнические мифы и язык саморегуляции.

2. Миф о наличии у людей состояний.

3. Миф взаимодействия.

4. Миф о всаднике.

5. Миф о навыке езды на велосипеде.

Практическое занятие No 5

Тема: «Осознанная саморегуляция: пути и методы развития».

Вопросы для обсуждения и самопроверки:

1. Системный характер произвольной саморегуляции личности.

2. Разграничение понятий «регуляция деятельности» и «личностная регуляция».

3. Основные пути повышения эффективности индивидуальной саморегуляции.

### **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

*Не предусмотрены*

### **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

*Не предусмотрены*

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

*а) основная:*

**Дьяков, С.И.** Психосемантика самоорганизации человека как субъекта жизни. Основы психологии субъекта / С.И. Дьяков. - Санкт-Петербург. : Издательство Проспект Науки, 2016. - 678 с. - ISBN 978-5-906109-42-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467619>

*б) дополнительная:*

**Сулейманов, Р.Ф.** Методологические основы психологии: (в схемах и комментариях) : учебное пособие / Р.Ф. Сулейманов ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - 2-е изд., перераб. и доп. - Казань : Познание, 2009. - 232 с. : ил., табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258030>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Электронные библиотечные системы:

ЭБС «Университетская библиотека online»

ЭБС «Znanium»

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

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчато), комплект мультимедиа-оборудования, персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет. Лицензионное программное обеспечение не требуется.