

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
**САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направления подготовки:  
44.04.03 Специальное дефектологическое  
44.04.01 Психология  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
38.04.02 Менеджмент  
44.04.01 Педагогическое образование

Квалификация (степень) выпускника: магистр

**Кострома  
2020**

Рабочая программа дисциплины «Саморегуляция в профессиональной деятельности» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом: 44.04.03 Специальное дефектологическое образование - утвержденного приказом от 23.09.2015 № 38982; 44.04.01 Психология - утверждённого приказом от 12.05.15 № 39285; 44.04.02 Психолого-педагогическое образование - утвержденного приказом от 26.05.16 № 42288; 38.04.02 Менеджмент - утвержденного приказом от 15.04.15 № 36854; 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МОН от 15.03.18 №

Разработал: \_\_\_\_\_ Крылова Наталья Геннадьевна, доцент, к.п.н.  
подпись

Рецензент: \_\_\_\_\_ Самохвалова А.Г. профессор кафедры педагогики и акмеологии личности, д.пс.н.

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности  
Протокол заседания № 9 от 27.04.2020 г.

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности  
\_\_\_\_\_ к.пед.н., доцент Воронцова А.В.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности  
Протокол заседания кафедры № 10 от 31.05.2021 г.

И.о. заведующего кафедрой педагогики и акмеологии личности  
\_\_\_\_\_ к.пед.н. Сулягина Т.В.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности  
Протокол заседания кафедры № 9 от 23.03.2022 г.

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности  
\_\_\_\_\_ к.пед.н., доцент Воронцова А.В.

## **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;

- оценивать 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;

-технологией поддержания своего психического здоровья, предупреждения эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

Освоить компетенции:

- КС-33 - способен осуществлять саморегуляцию в профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Саморегуляция в профессиональной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана, факультативам. Дисциплина изучается в 3 семестре.

### 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 3 семестр	Зачет 2 семестр

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

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

### 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

**Тематический план учебной дисциплины  
Заочная форма обучения**

№	Название раздела, темы	Всего з.е./ час	Аудиторные занятия			Сам. работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Понятие «саморегуляция» в психологии и его связь с другими психологическими категориями	12	2			10
2.	Стилевые особенности саморегуляции личности	12	2			10
3.	Механизмы и методы саморегуляции	12	2			10
4.	Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты	12		2		10
5.	Саморегуляция в профессиональной деятельности: пути и методы развития	15		2		13
	Зачет	9				9
	Итого:	2/72	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. Стиливые особенности саморегуляции личности**

Стиливые 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, используемые 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

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы, О/З	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	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 доп. - Казань : Познание, 2009. - 232 с. : ил., табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. -	8/10	Первоначально студенту необходимо обратиться к анализу работы <b>Сулейманов, Р.Ф.</b> 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;

		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	8/10	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, 26-28 сентября 2013 г. : [в 2 т.]. Т. 1 / Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова [и др.] ; [отв.	Проверка и анализ эссе студентов

		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	11/13	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 1

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 2

Тема: «Индивидуальные особенности саморегуляции личности».

Вопросы для самопроверки:

1. Силевые 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 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 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 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>

**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>

*б) дополнительная:*

**Крюкова Татьяна Леонидовна.** Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : [монография] / Т. Л. Крюкова ; М-во образования и науки Российской Федерации, Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2010. - 294, [2] с. - Библиогр.: с. 266-292. - ISBN 978-5-7591-1166-5 : 440.00.

**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. 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, флипчатом), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. компьютерный класс для электронного тестирования. Программное обеспечение: [GNU LGPL v3+](#), [свободно распространяемый](#) офисный пакет с [открытым исходным кодом](#).