

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Факультет психолого-педагогического и специального образования



УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
Шамионов Р.М.  
2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений**

Направление подготовки бакалавриата  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата  
Психология образования и социальной сферы

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
заочная

Саратов,  
2019

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Арендачук Ирина Васильевна		21.05.19
Председатель НМК	Зиновьев Павел Михайлович		21.05.19
Заведующий кафедрой	Шамионов Раиль Мунирович		21.05.19
Специалист Учебного управления			

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» является формирование у студентов бакалавриата представлений о психических состояниях участников образовательных отношений и возможностях их саморегуляции, а также навыков практической работы при оказании содействия в сохранении психического здоровья и профилактики негативных психических состояний у субъектов образовательного процесса.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

В рамках бакалаврской подготовки дисциплина «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» входит в часть учебного плана ООП, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули) по выбору 2». Программа курса ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к осуществлению профилактической работы по сохранению психического здоровья личности в системе образования и социальной сфере (в т.ч. при оказании государственных услуг в области занятости населения). Дисциплина «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» опирается на знания студентов бакалавриата, полученные ими ранее в процессе освоения дисциплин «Основы психолого-педагогической диагностики в образовании», «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в общем образовании», «Психологическое просвещение субъектов образования и методика преподавания психологии», «Практикум по психолого-педагогической диагностике», «Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога», «Основы конфликтологии». Данную дисциплину дополняет параллельное освоение дисциплин «Методические основы тренинговой деятельности» и «Практикум по психокоррекции». Профессиональные компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений», закрепляются в процессе дальнейшего обучения при изучении дисциплин «Технология медиации в социальной сфере», «Методические основы тренинговой деятельности». Таким образом, дисциплина позволяет интегрировать знания, полученные в ходе изучения указанных предметов и сформировать у студентов готовность к осуществлению работы по профилактике и сохранению психического здоровья личности в организациях образования и социальной сферы.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>ПК-4.</b> Способен использовать процедуры профессионального отбора и подбора направлений профессиональной деятельности, осуществлять психологическое сопровождение процесса самоопределения обучающихся и трудоустройства граждан с учетом их психофизиологических возможностей, способностей, индивидуальных особенностей и уровня сформированности профессиональных компетенций.	<b>ПК-4.2.</b> Применяет знание о проявлениях психических состояний личности, механизмах ее психофизической и произвольной саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности. <b>ПК-4.3.</b> Оценивает психологические и психоэмоциональные состояния учащихся, работающих и безработных граждан, с целью установления их пригодности к конкретной профессии, для выполнения обязанностей на определенном рабочем месте или должности. <b>ПК-4.6.</b> Владеет методами изучения особенностей психических состояний и поведенческой саморегуляции личности в учебной и профессиональной деятельности; анализирует социальные и психологические факторы формирования профессионального стресса и подбирает соответствующие им методы саморегуляции психоэмоциональных состояний и деятельности; проводит	<b>Знать</b> особенности проявлений психических состояний личности, механизмы ее психофизической и произвольной саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности. <b>Уметь</b> оценивать психологические и психоэмоциональные состояния учащихся, работающих и безработных граждан, разрабатывать программы профилактической и психокоррекционной помощи; анализировать социальные и психологические факторы формирования профессионального стресса; подбирает соответствующие им методы саморегуляции психоэмоциональных состояний и деятельности. <b>Владеть</b> методами изучения особенностей психических состояний и поведенческой саморегуляции личности в учебной и профессиональной

	групповые и индивидуальные тренинговые занятия, направленные на снятие психоэмоциональной напряженности и профилактику стрессовых состояний.	деятельности; навыками проведения тренинговых занятий, направленных на снятие психоэмоциональной напряженности и профилактику стрессовых состояний.
--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Полная образовательная программа

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лек	Практ	КСР	
1.1	Теоретические основы саморегуляции	8		1	-	10	опрос
1.2	Методы саморегуляции	8		1	-	24	доклады практикум по саморегуляции
			<b>36</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
1.3	Прикладное значение проблемы саморегуляции поведения и деятельности	9		1	1	3	психодиагностический практикум
1.4	Профессиональный стресс педагога: понятие, диагностика, профилактика	9		1	1	3	учебная дискуссия психодиагностический практикум
1.5	Хроническое утомление в педагогической деятельности педагога	9		1	1	3	доклад психодиагностический практикум
1.6	Эмоциональное выгорание педагогов и пути его профилактики	9		1	1	3	доклад психодиагностический практикум
1.7	Ассертивное поведение, как психологическая основа саморегуляции поведения и деятельности участников образовательных отношений	9		-	2	5	доклад психодиагностический практикум
<b>Итого за семестр</b>		<b>9</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	
			<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины в часах</b>		<b>8,9</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>экзамен</b>

##### Сокращенная образовательная программа (ускоренное обучение)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лек	Практ	КСР	
1.1	Теоретические основы саморегуляции	5		1	-	10	опрос
1.2	Методы саморегуляции	5		1	-	24	доклады практикум по саморегуляции
			<b>36</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
1.3	Прикладное значение проблемы саморегуляции поведения и деятельности	6		0,5	1	3	психодиагностический практикум
1.4	Профессиональный стресс педагога: понятие, диагностика, профилактика	6		0,5	1	4	учебная дискуссия психодиагностический практикум
1.5	Хроническое утомление в педагогической деятельности педагога	6		0,5	1	3	доклад психодиагностический

							практикум
1.6	Эмоциональное выгорание педагогов и пути его профилактики	6		0,5	1	4	доклад психодиагностический практикум
1.7	Ассертивное поведение, как психологическая основа саморегуляции поведения и деятельности участников образовательных отношений	6		-	2	5	доклад психодиагностический практикум
<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	
			<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины в часах</b>		<b>5,6</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>экзамен</b>

### *Содержание учебной дисциплины*

**Теоретические основы саморегуляции.** Общее представление о саморегуляции. Уровни, виды саморегуляции. Особенности процессов психического саморегулирования. Психологические механизмы саморегуляции. Саморегуляция и деятельность. Общая модель системы осознанной саморегуляции. Индивидуальные стили саморегуляции. Саморегуляция как информационный процесс преодоления неопределенности. Саморегуляция в различных жизненных ситуациях человека. Навыки психической регуляции как внутренний ресурс человека. Значение саморегуляции в человеческой жизни.

**Методы саморегуляции.** Общее и специфическое в методах саморегуляции. Дыхание и саморегуляция. Методика выполнения дыхательных упражнений. Самовнушение, самогипноз как методы психической саморегуляции. Медитация и визуализация. Нервно-мышечная релаксация. Аутотренинг.

**Прикладное значение проблемы саморегуляции поведения и деятельности.** Самодиагностика индивидуального стиля саморегуляции (опросник В.И. Моросановой ССПМ). Самодиагностика индивидуально-типологических особенностей личности (ИТО Л.Н. Собчик). Выявление взаимосвязи между стилем саморегуляции и индивидуально-типологическими особенностями личности. Разработка психолого-педагогических рекомендаций по гармонизации процессов саморегуляции. Регулятивный компонент УУД: понятие и проблема его формирования у учащихся. Методика формирования регулятивного компонента УУД у учащихся.

**Профессиональный стресс педагога: понятие, диагностика, профилактика.** Профессиональный стресс: понятие, причины и динамика развития. Факторы профессионального стресса педагога (организационные и личностные). Типы профессионального стресса педагога. Копинг-стратегии как факторы преодоления профессионального стресса. Методы диагностики личностных факторов профессионального стресса. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман, модификация В. В. Бойко). Шкала тревожности (Ч.Д. Спирбергер, адаптация Ю.Л. Ханина). Методика диагностики агрессивности личности по отношению к окружающим (А. Ассингер). Методы психологической регуляции и саморегуляции стрессовых состояний. Методика диагностики состояния стресса (О.А. Прохоров). Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон). Опросник трудового стресса (Job Stress Survey, Ч. Спилбергер, адаптация А.Б. Леоновой, С.Б. Величковской); шкала SACS («Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолл).

**Хроническое утомление в педагогической деятельности педагога.** Синдром хронического утомления и его проявления в педагогической деятельности. Факторы риска возникновения хронической усталости в профессиональной деятельности педагога. Методы диагностики хронического утомления. Опросники ДОРС («Дифференциальная оценка состояний сниженной работоспособности») и «Степень хронического утомления» (А. Б. Леонова, С. Б. Величковская). Проблема профилактики хронического утомления.

**Эмоциональное выгорание педагогов и пути его профилактики** Эмоциональное выгорание: виды его проявления и стадии развития. Факторы формирования профессионального эмоционального выгорания (личностный, ролевой, организационный).

Педагогическая деятельность как источник формирования профессионального выгорания. Методы и критерии оценки синдрома эмоционального выгорания. Методики «Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды» (В.В. Бойко); «Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях» (М.В. Секач, В.Ф. Первалов, Л.Г. Лаптев). «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко); «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников). Профилактика профессионального эмоционального выгорания педагогов: рекомендации, методы саморегуляции.

**Ассертивное поведение, как психологическая основа саморегуляции поведения и деятельности участников образовательных отношений.** Теоретические подходы к объяснению неуверенного поведения личности: когнитивная психотерапия А. Бека и рационально-эмоциональная терапия А. Эллиса. Понятие об ассертивном поведении, особенности его проявления на уровне эмоций и невербального поведения. Ценности, лежащие в основе ассертивного поведения. Психологические основания ассертивного поведения: диагностика, техники и приемы. Диагностика ошибочных мыслительных операций: самодиагностика и рефлексия. Методика «Шкала депрессии» (А. Бек). Методика «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок» (А. Эллис). Методика оценки ассертивности. Методика оценки уверенности в себе (М. Смитт). Техники ассертивного поведения. Приемы реализации ассертивного поведения в ситуациях взаимодействия участников образовательных отношений

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Изучение дисциплины «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» предусматривает самостоятельное изучение студентами теоретического материала и отработку на практических занятиях умений диагностики психических состояний личности и навыков разработки рекомендаций по профилактике их негативных последствий. В целом реализация обучения дисциплине «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» в соответствии с требованиями ФГОС и с учетом специфики ООП предусматривает следующие виды учебной работы: лекционные занятия; практические занятия (67% аудиторных занятий); самостоятельную работу студентов бакалавриата (67% от общей трудоемкости дисциплины).

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, *по данной рабочей программе* составляет не менее 70% аудиторных занятий.

На лекционных занятиях по дисциплине «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» теоретический материал представляется студентам в обобщенном виде с использованием мультимедийных презентаций. Формы проведения лекционных занятий – проблемная лекция, лекция с активной обратной связью, лекция-визуализация. Информационные и интерактивные технологии (мини-дискуссии в группе при обсуждении докладов), уместны при обсуждении проблемных и неоднозначных вопросов, требующих выработки решения в ситуации неопределенности и аргументированного изложения своих взглядов, профессиональной позиции. Задания в рамках психодиагностического практикума направлены на формирование профессиональных компетенций, связанных со способностью использовать методы изучения психических состояний в самостоятельной деятельности психолога образования и социальной сферы. В целом предполагается использование следующих технологий:

- дискуссии по рекомендованным вопросам;
- мультимедийные презентации по темам докладов с последующим их обсуждением;
- практическая работа в рамках психодиагностического практикума;
- индивидуальные консультации и дистанционные информационные технологии для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

## **Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Студенты с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться с использованием дистанционных технологий, главным преимуществом которых является возможность индивидуализации их траекторий обучения, конкретизирующих содержание, методы, темп учебной деятельности обучающегося с учетом специфики ресурсов его здоровья. Преподавателю данные технологии дают возможность следить за конкретными действиями студента с ОВЗ при решении конкретных задач, при необходимости вносить требуемые корректировки в деятельность обучающегося и педагогические методы взаимодействия с ним. Для студентов с ОВЗ по слуху предусматривается применение сурдотехнических средств, таких как, системы беспроводной передачи звука, техники для усиления звука, видеотехника, мультимедийная техника, видеоматериалы и другие средства передачи информации в доступных для них формах. Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения и средств преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы, таких как, брайлевская компьютерная техника, электронные лупы, программы невидимого доступа к информации, программы-синтезаторы речи и другие средства передачи информации в формах, доступных для лиц с нарушенным зрением. Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

*Используются следующие виды самостоятельной работы:*

1. Проработка содержания лекционного курса.
2. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе.
3. Выполнение индивидуальных заданий по соответствующим темам дисциплины для контроля текущей успеваемости студентов, таких как:
  - подготовка докладов для выступления на семинарских занятиях;
  - проведение психодиагностического исследования и составление рекомендаций по его результатам;
4. Подготовка к промежуточной аттестации (экзамену).

#### ***Порядок выполнения самостоятельной работы***

При самостоятельном изучении каждой темы дисциплины «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» студент ориентируется на задания для проведения текущего контроля; самостоятельная отработка умений и навыков осуществляется при выполнении практических заданий с последующим отчетом по ним преподавателю.

Выполняемые студентами самостоятельные задания подлежат последующей проверке преподавателем для получения допуска к экзамену. Текущая аттестация проводится по результатам выполнения заданий для самостоятельной работы. Промежуточная аттестация проводится по результатам устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Для контроля **текущей успеваемости и промежуточной аттестации** используется рейтинговая и информационно-измерительная система оценки знаний.

*Система текущего контроля включает:*

- 1) контроль посещения и работы на практических занятиях;
- 2) контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы;
- 3) контроль знаний, умений, навыков, усвоенных в данном курсе в виде устного ответа на вопросы при собеседовании на экзамене.

*Работа на практических занятиях* оценивается преподавателем по итогам подготовки и выполнения студентами практических заданий, активности работы в группе и самостоятельной работе. Пропуск практических занятий предполагает отчет по пропущенным темам. Форма отработки определяется преподавателем, ведущим занятие.

Для *промежуточной аттестации в форме экзамена* используется контроль усвоенных знаний, умений, навыков, сформированных при изучении дисциплины в рамках компетенции ПК-4 в виде устного собеседования на экзамене.

### **Темы докладов и практические задания для проведения текущего контроля**

#### **Тема: Методы саморегуляции**

*Темы докладов:*

1. Общее и специфическое в методах саморегуляции.
2. Краткий обзор методов саморегуляции:
  - дыхание и саморегуляция;
  - самовнушение и самогипноз;
  - медитация и визуализация;
  - нервно-мышечная релаксация;
  - аутотренинг.

*Практикум по саморегуляции.* Занятие проводится в компьютерном классе (с выходом в Интернет) в виде практической работы: на основе анализа методов саморегуляции студенты составляют план-конспект «Особенности методов саморегуляции» по плану: 1) История метода. 2) Теория, лежащая в основе метода. 3) Процедура. Особенности освоения. 4) Показания к применению и противопоказания.

Теоретическую основу для работы составляют следующие Интернет-ресурсы:

- Практические навыки саморегуляции. URL: <http://www.psychdesign.ru/node/36>
- Методы психологической саморегуляции. URL: <http://psinovo.ru>
- Приемы психической саморегуляции. Ч.1 Аутогенная тренировка: Учебно-методическая разработка к семинарским занятиям /Сост.С.В. Давыдов. Н. Новгород: Нижегородский ун-т, 2012. 23 с. URL: <http://www.unn.ru/fsn/k6/metod/dav.pdf>
- Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Основы психической саморегуляции: Уч.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова. Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2006. 41с. URL: <http://window.edu.ru/resource/709/57709/files/egpu12.pdf>.

#### **Тема: Прикладное значение проблемы саморегуляции поведения и деятельности**

*Психодиагностический практикум.* Выполните следующие задания:

1. Проведите самодиагностику индивидуального стиля саморегуляции (опросник В.И. Моросановой ССПМ).
2. Проведите самодиагностику индивидуально-типологических особенностей личности (ИТО Л.Н. Собчик).
3. Выявите взаимосвязи между стилем саморегуляции и индивидуально-типологическими особенностями личности.
4. Разработайте психолого-педагогические рекомендации по гармонизации процессов саморегуляции.

#### **Тема: Профессиональный стресс педагога: понятие, диагностика, профилактика**

*Учебная дискуссия.* Подготовьте ответы на вопросы для обсуждения в группе:

1. Определите понятие «профессиональный стресс» (на основе анализа статьи С.Г. Ахмерова «Профессиональный стресс и особенности состояния здоровья педагогов». См. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция / Под ред. Б.В. Кайгородова, Н.В. Майсак. Астрахань: Изд. Дом «Астраханский университет, 2011. С. 54-57.).

2. Охарактеризуйте стресс и его причины в педагогической деятельности (на основе анализа статьи Т.Л. Шабановой, Д.Э. Орлянского и А.Б. Павлиновой «Специфика симптомов профессионального стресса у учителей разных типов школ». См. Перспективы науки и образования. 2018. №4 (34). С. 246-250).

3. Дайте характеристику копинг-стратегиям в процессе преодоления профессионального стресса (на основе анализа статьи В.М. Миниярова и Е.А. Василевской «Формирование копинг-стратегий педагогов в состоянии эмоционального выгорания» См. Известия Самарского научного центра РАН. 2015. №1-2. С. 388-393).

*Психодиагностический практикум.* Составьте индивидуальный профиль стресса по результатам психодиагностики по следующим методикам:

- методика диагностики состояния стресса (О.А. Прохоров);
- тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон);
- опросник трудового стресса (Job Stress Survey, Ч. Спилбергер, адаптация А.Б. Леоновой, С.Б. Величковской);
- шкала SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл).

Разработайте рекомендации по саморегуляции стрессовых состояний, учитывающие особенности индивидуального профиля стресса.

### **Тема: Хроническое утомление в педагогической деятельности педагога**

*Темы докладов:*

1. Синдром хронического утомления и формы его проявления в здоровье и эмоциональном самочувствии человека.

2. Современные исследования по проблеме хронического утомления в профессиональной деятельности.

3. Факторы риска возникновения хронического утомления в педагогической и социально-ориентированной деятельности.

*Психодиагностический практикум.* Проведите самодиагностику своего психического состояния, используя методики, разработанные А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской:

- опросник ДОРС («Дифференциальная оценка состояний сниженной работоспособности»);
- опросник «Степень хронического утомления».

Проанализируйте полученные результаты.

### **Тема: Эмоциональное выгорание педагогов и пути его профилактики**

*Темы докладов:*

1. Симптомы и факторы формирования эмоционального выгорания, виды его проявления и стадии развития (по статье А. Ленгле «Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа». См. Вопросы психологии, 2008. № 2. С. 3-16).

2. Педагогическая деятельность с позиции риска формирования профессионального выгорания педагога (по статье И.К. Шаца «Психологические аспекты профессионального выгорания педагогов». См. Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2013. №3. С. 49-57).

3. Проблема профилактики эмоционального выгорания в профессиональной педагогической деятельности (по статье М.А. Селюковой «Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания». См. Эксперимент и инновации в школе. 2012. №2. С. 35-39).

4. Методы изучения эмоционального выгорания (по статье Г.В. Сорокоумовой и О.В. Шурыгиной «Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов». См. Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. №3. С. 437-443).

*Психодиагностический практикум.* Проведите самодиагностику факторов и выраженности эмоционального выгорания, используя следующие методики:

- «Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды» (В.В. Бойко);
- «Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях» (М.В. Секач, В.Ф. Первалов, Л.Г. Лаптев).

- «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В.Бойко);
- «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников).

С целью профилактики профессионального выгорания составьте рекомендации, включающие методы саморегуляции.

**Тема: Ассертивное поведение, как психологическая основа саморегуляции поведения и деятельности участников образовательных отношений**

*Темы докладов.* Подготовьте доклады по результатам анализа следующих научных публикаций:

Шейнов В.П. Ассертивное поведение: преимущества и восприятие // Современная зарубежная психология. 2014. №2. С. 107-120..

Кривцова С.В. Твердость как учительская проблема: экзистенциально-феноменологический анализ // Материалы IX Недели психологии образования/ Центр психологического сопровождения образования «Точка пси». URL: <http://www.tochkapsy.ru/files/krivcova.pdf>

Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Издательство «Речь», 2007. С. 59-65.

*Психодиагностический практикум.* Проведите самодиагностику факторов ассертивного поведения, используя следующие методики:

- «Диагностика ошибочных мыслительных операций» (Д. Бернс);
- «Шкала депрессии» (А. Бек);
- «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок» (А. Эллис);
- методика оценки ассертивности;
- опросник для оценки уверенности в себе (М. Смитт).

Рассмотрите приемы реализации ассертивного поведения в ситуациях педагогической деятельности (используйте примеры из своей производственной практики).

### Вопросы к экзамену

1. Общее представление о саморегуляции. Уровни, виды саморегуляции.
2. Особенности процессов психического саморегулирования. Психологические механизмы саморегуляции.
3. Общая модель системы осознанной саморегуляции.
4. Саморегуляция в различных жизненных ситуациях человека.
5. Общее и специфическое в методах саморегуляции.
6. Дыхание и саморегуляция. Методика выполнения дыхательных упражнений.
7. Самовнушение, самогипноз как методы психической саморегуляции.
8. Медитация и визуализация как методы психической саморегуляции.
9. Нервно-мышечная релаксация как метод психической саморегуляции.
10. Аутотренинг как метод психической саморегуляции.
11. Взаимосвязь между стилем саморегуляции и индивидуально-типологическими особенностями личности.
12. Регулятивный компонент УУД: понятие и проблема его формирования у учащихся.
13. Методика формирования регулятивного компонента УУД у учащихся.
14. Профессиональный стресс: понятие, причины и динамика развития.
15. Факторы профессионального стресса педагога (организационные и личностные).
16. Типы профессионального стресса педагога.
17. Копинг-стратегии как факторы преодоления профессионального стресса.
18. Методы диагностики личностных факторов профессионального стресса.
19. Синдром хронического утомления и его проявления в педагогической деятельности.
20. Факторы риска возникновения хронического утомления в профессиональной деятельности педагога.

21. Методы диагностики хронического утомления.
22. Проблема профилактики профессионального стресса и хронического утомления.
23. Эмоциональное выгорание: виды его проявления и стадии развития.
24. Факторы формирования профессионального эмоционального выгорания (личностный, ролевой, организационный).
25. Педагогическая деятельность как источник формирования профессионального выгорания.
26. Методы и критерии оценки синдрома эмоционального выгорания.
27. Профилактика профессионального эмоционального выгорания педагогов.
28. Теоретические подходы к объяснению неуверенного поведения личности с позиций когнитивной психотерапии А. Бека
29. Теоретические подходы к объяснению неуверенного поведения личности с позиций рационально-эмоционального подхода А. Эллиса.
30. Понятие об ассертивном поведении, особенности его проявления на уровне эмоций и невербального поведения.
31. Ценности, лежащие в основе ассертивного поведения.
32. Психологические основания ассертивного поведения.
33. Техники и приемы формирования ассертивного поведения участников образовательных отношений.
34. Приемы реализации ассертивного поведения в ситуациях взаимодействия участников образовательных отношений

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

### Полная образовательная программа 8,9 семестры

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
8	2	0	0	8	0	0	0	10
9	6	0	24	30	0	0	30	90
Итого	8	0	24	38	0	0	30	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 8 семестр

**Лекции.** Оцениваются посещаемость, активность, качество ведения конспектов: каждая лекция от 0 до 2 баллов; за один семестр от 0 до 2 баллов.

**Практические занятия.** Не предусмотрены.

**Самостоятельная работа.** Оцениваются количество заданий, предусмотренных для самостоятельного выполнения; качество их выполнения и полнота представленного материала; грамотность оформления и представления результатов. За один семестр: сообщения для учебной дискуссии, доклады – от 0 до 2 баллов; психодиагностический практикум – от 0 до 4 баллов; за один семестр от 0 до 8 баллов

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрены.

**Промежуточная аттестация.** Не предусмотрена.

### **9 семестр**

**Лекции.** Оцениваются посещаемость, активность, качество ведения конспектов: каждая лекция от 0 до 2 баллов; за один семестр от 0 до 6 баллов.

**Практические занятия.** Оцениваются активность и самостоятельность студента при выполнении заданий по теме, их содержательное качество: каждое занятие от 0 до 3 баллов; за один семестр от 0 до 24 баллов

**Самостоятельная работа.** Оцениваются количество заданий, предусмотренных для самостоятельного выполнения; качество их выполнения и полнота представленного материала; грамотность оформления и представления результатов. За один семестр: сообщения для учебной дискуссии, доклады – от 0 до 2 баллов; психодиагностический практикум – от 0 до 4 баллов; за один семестр от 0 до 30 баллов

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрены.

**Промежуточная аттестация.** Форма промежуточной аттестации – экзамен.

Промежуточная аттестация проводится в виде устного собеседования по основным вопросам изученной дисциплины. Устные ответы в процессе собеседования по теоретическому материалу изученной дисциплины оцениваются следующим образом:

ответ на «отлично» оценивается от 26 до 30 баллов

ответ на «хорошо» оценивается от 21 до 25 баллов

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 16 до 20 баллов

ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 0 до 15 баллов.

Итого за устные ответы по результатам собеседования от 0 до 30 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 8,9 семестры по дисциплине «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» составляет **100** баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» (экзамен):

86 - 100 баллов	«отлично»
70 - 85 баллов	«хорошо»
51 - 69 баллов	«удовлетворительно»
50 баллов и менее	«не удовлетворительно»

### **Сокращенная образовательная программа (ускоренное обучение) 5,6 семестры**

Таблица 3. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
8	2	0	0	8	0	0	0	10
9	6	0	24	30	0	0	30	90
Итого	8	0	24	38	0	0	30	100

### **Программа оценивания учебной деятельности студента**

#### **5 семестр**

**Лекции.** Оцениваются посещаемость, активность, качество ведения конспектов: каждая лекция от 0 до 2 баллов; за один семестр от 0 до 2 баллов.

**Практические занятия.** Не предусмотрены.

**Самостоятельная работа.** Оцениваются количество заданий, предусмотренных для самостоятельного выполнения; качество их выполнения и полнота представленного материала; грамотность оформления и представления результатов. За один семестр: сообщения для учебной дискуссии, доклады – от 0 до 2 баллов; психодиагностический практикум – от 0 до 4 баллов; за один семестр от 0 до 8 баллов

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрены.

**Промежуточная аттестация.** Не предусмотрена.

### 6 семестр

**Лекции.** Оцениваются посещаемость, активность, качество ведения конспектов: каждая лекция от 0 до 2 баллов; за один семестр от 0 до 6 баллов.

**Практические занятия.** Оцениваются активность и самостоятельность студента при выполнении заданий по теме, их содержательное качество: каждое занятие от 0 до 3 баллов; за один семестр от 0 до 24 баллов

**Самостоятельная работа.** Оцениваются количество заданий, предусмотренных для самостоятельного выполнения; качество их выполнения и полнота представленного материала; грамотность оформления и представления результатов. За один семестр: сообщения для учебной дискуссии, доклады – от 0 до 2 баллов; психодиагностический практикум – от 0 до 4 баллов; за один семестр от 0 до 30 баллов

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрены.

**Промежуточная аттестация.** Форма промежуточной аттестации – *экзамен*.

Промежуточная аттестация проводится в виде устного собеседования по основным вопросам изученной дисциплины. Устные ответы в процессе собеседования по теоретическому материалу изученной дисциплины оцениваются следующим образом:

ответ на «отлично» оценивается от 26 до 30 баллов

ответ на «хорошо» оценивается от 21 до 25 баллов

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 16 до 20 баллов

ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 0 до 15 баллов.

Итого за устные ответы по результатам собеседования от 0 до 30 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5,6 семестры по дисциплине «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» составляет **100** баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Саморегуляция поведения и деятельности участников образовательных отношений» (экзамен):

86 - 100 баллов	«отлично»
70 - 85 баллов	«хорошо»
51 - 69 баллов	«удовлетворительно»
50 баллов и менее	«не удовлетворительно»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература:

Вершинина В. В. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 83 с. <http://www.iprbookshop.ru/59174.html>.- ЭБС «IPRbooks»

Захарова И. М. Саморегуляция одаренных подростков. Диагностика, развитие, сопровождение [Электронный ресурс] : Пособие для педагогов, наставников, родителей / И. М. Захарова, Н. С. Олейник, Н. Г. Хакимова. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2018. - 91 с. <http://www.iprbookshop.ru/77570.html>. ЭБС «IPRbooks»

Изотова Е.И. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков [Электронный ресурс] : Монография / Е. И. Изотова. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2014. - 236 с. <http://znanium.com/go.php?id=757783>. ЭБС ZNANIUM.com

Моросанова В. И. Диагностика саморегуляции человека [Электронный ресурс] / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. <http://www.iprbookshop.ru/51914.html>. ЭБС «IPRbooks»

Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения [Электронный ресурс] / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. - Москва : Институт психологии РАН, 2007. - 214 с. <http://www.iprbookshop.ru/88385.html>. ЭБС «IPRbooks»

Прохоров А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний [Электронный ресурс]/ Прохоров А.О., Чернов А.В. - М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.- 192 с. - <http://www.iprbookshop.ru/88112.html>. ЭБС «IPRbooks»

Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности [Электронный ресурс]: монография/ Прохоров А.О.- Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 351 с. - <http://www.iprbookshop.ru/88220.html>. ЭБС «IPRbooks»

Семенова, Л. Э. Практикум по психодиагностике [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Л. Э. Семенова. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 109 с. - <http://www.iprbookshop.ru/76887.html>. ЭБС «IPRbooks»

Сергиенко Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция [Электронный ресурс]/ Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. - М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.- 253 с. <http://www.iprbookshop.ru/88352.html>. ЭБС «IPRbooks»

Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессовладающего поведения [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Н. П. Фетискин. - Москва : Издательство "ФОРУМ" ; Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015. - 240 с.. <http://znanium.com/go.php?id=508057> ЭБС ZNANIUM.com

### б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. <http://elibrary.ru/>
2. Российская научная электронная библиотека «Киберленинка». <https://cyberleninka.ru/>
3. Специализированные сайты:
  - Российский образовательный портал. URL: <http://www.edu.ru/>
  - Информационно-аналитический портал Российская психология. URL:<http://rospsy.ru>

### Лицензионное программное обеспечение

Рабочее место психолога Практика-МГУ с набором учебных заданий и психологических методик, Конструктор многошкальных опросников «ТЕСТМЕЙКЕР», конструктор опросников для автоматизированного контроля усвоения материала (AskMake), конструкторы StimMake и ScaleMake.

Windows 8.1 профессиональная  
Kaspersky Anti-Virus Suite для WKS и FS  
Windows XP Professional

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации данной рабочей программы используются компьютерные классы с выходом в Интернет (ауд.317, 330, XII корпус СГУ), аудитории (кабинеты), оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами, учебные (416 ауд. XVI корп. СГУ) и исследовательские лаборатории (ауд.330, XII корпус СГУ), учебно-методический ресурсный центр, специализированная библиотека (ауд.326, XII корпус СГУ). Компьютерный класс (ауд.317) оборудован системой Test-maker, компьютерный класс (ауд.330) оборудован системой «Рабочее место психолога» и лицензированной статистической программой SPSS и надстройкой AMOS для выполнения работ по обработке данных. Все указанные помещения соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности и охраны труда при проведении учебных, научно-исследовательских и научно-производственных работ.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование и профилю подготовки «Психология образования и социальной сферы».

Автор: Арендачук И. В., к. психол. н, доцент

Программа одобрена на заседании кафедры социальной психологии образования и развития от 21.05.2019 года, протокол № 9.