Департамент образования и науки города Москвы
Государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Самарский филиал

Факультет педагогики и психологии

Кафедра общей, социальной психологии и управления персоналом

УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ГАОУ ВО МГПУ

_____Г.Е. Козловская

«_____»_____2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины

ТЕХНИКИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

Для направления подготовки – 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) - Кризисная психология

Уровень высшего образования - магистратура

Нормативный срок обучения - 2 года

Форма обучения - очная

Самара
2025

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»: квалификация (степень) «магистр», утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 127.

Разработчик:

СФ ГАОУ ВПО МГПУ, доцент кафедры общей, социальной психологии и управления персоналом, к.пс.н. Родионова О.Г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогической и прикладной психологии

Протокол №10 от «26» мая 2025 г.

Зав. кафедрой: к.пс.н., доцент Матасова И.Л.

Программа прошла экспертизу учебно-методической комиссии СФ ГАОУ ВО МГПУ

Протокол № 4 от «18» июня 2025 г.

Председатель УМК: к.т.н., доц. С.Р. Кирюков

Программа утверждена на заседании Ученого совета психолого-педагогического факультета

Протокол №11 от «19» июня 2025 г.

Декан факультета: к.ист.н., доцент Васильев В.В.

© Самарский филиал ГАОУ ВО МГПУ, 2025
© Кафедра общей и социальной психологии, 2025

Наименование дисциплины (модуля):
Техники психической саморегуляции личности

1. Цели и задачи освоения дисциплины: психологическая и профессиональная подготовка магистров по овладению определенной суммой психологических знаний, практических навыков и умений, способствующих приобретению теоретических знаний и практических умений в области саморегуляции личности, формирование системы психологических знаний, развития навыков межличностного взаимодействия на основе стратегий, предполагающих межличностное общение в противовес манипулятивным методам

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

Дисциплина «Тренинг психической саморегуляции личности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений к дисциплинам по выбору ОПОП ВО **(Б1.В.ДВ.03.02**).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели;
ПКО-2. Способен к планированию и проведению научных исследований в образовании и социальной сфере.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

знать:

- содержание предмета представленного курса;
- значение основных терминологических понятий с целью упорядочивания научных знаний по вопросам психической саморегуляции.

уметь:

- применять на практике систему методов и приёмов психической саморегуляции личности с целью гармоничного психического воздействия
- использовать техники саморегуляции в противовес манипулятивным методам воздействия.

владеть:

- необходимым объёмом теоретических и практических знаний о существующих техниках саморегуляции личности и механизмах их применения
- технологиями выстраивания межличностного взаимодействия с помощью техник психической саморегуляции.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	**Всего часов/ зачетных единиц**	**Семестры**			
Контактная работа (всего)	**24**	**1**	**2**	**3**	**4**
В том числе:					

Лекции	**6**	+			
Практические занятия (ПЗ):	**18**	+			
Самостоятельная работа (всего)	**84**				
Вид промежуточной аттестации **(зачет)**	**-**				
Общая трудоемкость часы	**108**				
зачетные единицы	**3**				

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)**	**Лекции**	**Практические занятия**	**СРС**	**Всего**
1.	Саморегуляция личности как психологический феномен. Механизмы саморегуляции личности	2	6	26	**34**
2.	Монологизм как почва для манипуляций	2	6	30	**38**
3.	Диалогизм как почва для саморегуляции .	2	6	28	**36**

5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)**	**Содержание раздела**
1.	Саморегуляция личности как психологический феномен. Механизмы саморегуляции личности	Понятие саморегуляции личности.. Монологичная и диалогичная личность. Характеристики личности монологической и диалогической. Манипуляция в противовес диалогизации. Пассивное и активное манипулирование. Причины, вынуждающие личность прибегать к данным видам манипуляций. Механизмы отслеживания и профилактики манипулятивных влияний.
2.	Монологизм как почва для манипуляций	Понятие манипуляции. Отличие от убеждения. Источники манипулятивного поведения . Социально-психологические факторы манипулирования: социальная незащищен-

		ность, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, карьера и оплата труда. Личностные факторы риска манипулирования: локус контроля, акцентуация характера, эмпатия, самооценка, уровень притязаний и др. Профессиональные факторы манипулирования: ролевые и организационные (кадровая политика, график работы, характер руководства, социально-психологический климат) факторы. Виды манипуляций и антиманипулятивные техники («тонкая игра», «удар изнутри», «бутерброд», «забывчивость», «снижение цены факта», «лесть», «ирония»)
3.	Диалогизм как почва для саморегуляции	Ясность высказывания. Подключение логики. Использование эмоций против эмоционального давления. Помощь манипулятору в личностном росте и избавлению от деструктивных переживаний (страх, стыд, вина, горечь). Нахождение в реальном времени.

5.3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины (дисциплинарного модуля)

Наименование дисциплинарного модуля	**Кол-во часов/ зачетных единиц**	**Формируемые компетенции**					**Общее кол-во компетенций**
Саморегуляция личности как психологический феномен. Механизмы саморегуляции личности	34	УК-3	ПКО-2				**2**
Монологизм как почва для манипуляций	38	УК-3	ПКО-2				**2**
Диалогизм как почва для саморегуляции	36	УК-3	ПКО-2				**2**

6. Образовательные технологии

Вид занятия (лекционное, практическое, лабораторное)	**Тема занятия**	**Образовательные технологии (в том числе интерактивные)**	**Объем, ауд. часов/в том числе в интерактивной форме**
Лекционное, практическое СРС	Саморегуляция личности как психологический феномен. Механизмы саморегуляции личности	Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, презентации. Интерпретация документов, презентации, индивидуальные аудиторные и внеаудиторные практикумы. Выбор источников информации; поиск и выделение объектов информации в виде ключевых понятий, терминов, фактов и их трансформация применительно к содержанию заданий.	2 6/6 26
Лекционное, практическое СРС	Монологизм как почва для манипуляций	Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, презентации. Интерпретация документов, презентации, индивидуальные аудиторные и внеаудиторные практикумы. Выбор источников информации; поиск и выделение объектов информации в виде ключевых понятий, терминов, фактов и их трансформация применительно к содержанию заданий.	2 6/6 30
Лекционное, практическое СРС	Диалогизм как почва для саморегуляции	Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, презентации. Интерпретация документов, презентации, индивидуальные аудиторные и внеаудиторные практикумы. Выбор источников информации; поиск и выделение объектов информации в виде ключевых понятий, терминов, фактов и их трансформация применительно к содержанию заданий.	2 6/6 28
		ИТОГО:	**108/18**

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Занятия по курсу проводятся в виде практических занятий.

В процессе лекционного курса обучающиеся знакомятся с наиболее важными темами данной дисциплины

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины используются следующие традиционные и инновационные методы обучения:

1. *Информационно-развивающие технологии.* Изучение теоретического материала на лекциях с использованием компьютерных технологий. Самостоятельное изучение специальной учебной и научной литературы, включая электронные средства информации.
2. *Развивающие проблемно-ориентированные технологии*. Работа на практических занятиях с активизацией мыслительной активности, способности видеть проблему и выбирать способы ее разрешения (общая дискуссия, работа в команде и индивидуальная деятельность).
3. *Личностно-ориентированные технологии обучения*. Учет уровня способностей обучаемых и создание условий для развития индивидуальных способностей. Это достигается путем подбора индивидуальных заданий и общения преподавателя со студентами в форме индивидуальных консультаций.

Данный курс должен рассматриваться как создание условий для применения психологических знаний в осуществлении учебного процесса, анализа и оценки педагогического опыта каждого из присутствующих слушателей. Следует отметить, что усвоение психологических знаний позволяет задуматься о личностных особенностях обучающихся, соотнести свой опыт с их характеристиками и требованиями педагогического процесса. В этом случае следует представить психологическое знание как критерий в оценке и осмыслении педагогической деятельности, формировании мотивации на изменение, корректировку личностных качеств.

Особенностью настоящего курса является то, что он составлен с учетом наличия у студентов знаний, полученных в процессе изучения общепедагогических дисциплин. Освоение данного курса предполагает также, что слушателями уже в основном изучены теоретические основы психологической деятельности и сформировано представление о ее смысле и сущности, а также у них имеется некоторый практический опыт осуществления диагностических мероприятий в процессе прохождения практики

При изложении материала необходимо учитывать, что ряд рассматриваемых в рамках курса проблем носят неоднозначный, дискуссионный характер. Прежде всего, это касается некоторых вопросов организации собственного научного исследования, поскольку эта позиция рассматривается через индивидуально-личностное отношение каждого студента.. Вследствие этого, для более успешного изучения курса рекомендуется использование преподавателем таких активных методов обучения, как диспуты, подготовка самостоятельных мини-исследований теоретического и практического характера, тренинговые упражнения по развитию навыков целеполагания в профессиональной деятельности психолога, проведение форм лекционных занятий типа лекции-беседы, лекции-дискуссии, интерактивной лекции, где докладчиками и содокладчиками выступают сами студенты, а преподаватель выполняет роль ведущего.

Перед чтением курса следует выдать студентам (или представить на электронных носителях) раздаточные материалы, включающие макет рабочей программы учебной дисциплины, содержащей в обязательном порядке расширенный список литературы и рекомендации для подготовки к практическим занятиям. Перед началом изучения курса рекомендуется проводить "входной контроль" на выявление знаний по теории воспитания с использованием тестов соответствующих дисциплин. Данный контроль позволяет определить существующие пробелы в знаниях студентов, влияющие на успешность освоения курса и в соответствии с этим скорректировать лекционный и практический материал.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья рекомендуем использовать диктофоны, для слабослышащих и лиц с затруднением в передвижении - информационно-методические блоки (схемы, таблиц, конспекты), печатные материалы. Людям с нарушением координации движения предлагаем индивидуальный график освоения образовательной программы.

Филиал имеет право, при ведении образовательной деятельности, применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии во всех видах образовательной деятельности, включая контактную работу, проведение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации, а также всех видов практик.

7.1. План практических занятий

Тематика	Вопросы:
1. Саморегуляция личности как психологический феномен. Механизмы саморегуляции личности	1. Понятие саморегуляции личности.. 2. Монологичная и диалогичная личность. Характеристики личности монологической и диалогической. 3. Манипуляция в противовес диалогизации. 4. Пассивное и активное манипулирование. 5. Причины, вынуждающие личность прибегать к данным видам манипуляций. 6. Механизмы отслеживания и профилактики манипулятивных влияний.
2. Монологизм как почва для манипуляций	1. Понятие манипуляции. 2. Отличие от убеждения. 3. Источники манипулятивного поведения . 4. Социально-психологические факторы манипулирования: социальная незащищенность, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, карьера и оплата труда. 5. Личностные факторы риска манипулирования: локус контроля, акцентуация характера, эмпатия, самооценка, уровень притязаний и др.
3. Диалогизм как почва для саморегуляции	1. Ясность высказывания. 2. Подключение логики. 3. Использование эмоций против эмоционального давления. 4. Помощь манипулятору в личностном росте и избавлению от деструктивных переживаний (страх, стыд, вина, горечь). 5. Нахождение в реальном времени.

7.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерная тематика презентаций по дисциплине

1. Понятие манипуляции. Причины манипуляции.
2. Монологическая личность как личность манипулятивная.
3. Диалогизация отношений в противовес манипуляции
4. Диалогичная личность: ее характеристики..
5. Механизмы диалогизации как профилактика манимулятивного поведения.
6. Источники манипулирования: организационный, межличностный, личностный.
7. Личностные характеристики как основной фактор манипулирования.
8. Механизмы защиты и их роль в манипулировании
9. Стратегии преодоления манипулирования.
10. Социально-психологические факторы манипулирования.

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Университета и Филиала.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Оценочные материалы *для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) указан в приложении к рабочей программе дисциплине.*

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение [Текст] : современное учебно-практическое пособие / А. А. Реан. - М. : АСТ ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. - 407, [9] с. - (Психология-лучшее). - ISBN 978-5-17-044613-1(АСТ); 978-5-93878-460-4(Прайм-Еврознак) : 238-00
2. Забродин Ю.М. Психология личности и управление человеческими ресурсами [Текст] : учебно-методич. пособие / Ю. М. Забродин ; под ред. А. Ф. Зубковой. - М. : Финстатинформ, 2002. - 360 с. - ISBN 5-7866-0158-7 : 111-76
3. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 238 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Режим доступа : HYPERLINK https://biblio-online.ru/bcode/441483

б) дополнительная литература:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб.: Спецлитература, 1996.
2. Бодалев А.А., Ковалев Г.А. Диалог как форма психологического воздействия

//Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации. – М., 1987.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Доступ к изданиям с помощью информационной библиотечной системы филиала МАРК-SQL по средством сети Интернет по адресу: http://library.sfmgpu.ru.

В Университете создана Электронная библиотека, которая регулярно пополняется.

Каждый обучающийся имеет индивидуальный логин и пароль к ЭБС «Университетская библиотека online» и ЭБС ZNANIUM.COM, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (ООО «НексМедиа»)

Договор № 30-140/03-25еп от 20.03.2025 г.

Срок действия с 03.04.2025 по 02.04.2026 г.

http://biblioclub.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Универсальная база данных ООО «ИВИС» (ООО «ИВИС»)

Гражданско-правовой договор на оказание услуг по подключению и обеспечению доступа к электронным БД ООО «ИВИС» № 30-1291/11-24еп от 26.11.2024

Срок действия с 01.01.2025 по 31.12.2025

http:// ebiblioteka.ru

По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (ООО «РУНЭБ»)

Гражданско-правовой договор на приобретение простой неисключительной лицензии на использование Электронных изданий в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА elibrary.ru» № 30-1247/11-24еп от 22.11.2024

Срок действия с 01.01.2025 по 31.12.2025

http://elibrary.ru

По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

Электронная библиотечная система «ЮРАЙТ» (ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»)

Договор на оказание услуг по подключению и настройке доступа к образовательной платформе ЮРАЙТ № 30-245/03-24еп от 28.03.2024

Срок действия с 01.12.2024 по 30.11.2025

www.urait.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Электронная библиотечная система «ЭБС ZNANIUM» (ООО «ЗНАНИУМ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 100 от 07.02.2025 г.

Срок действия с 27.03.2025 по 26.03.2026 г.

www.znanium.com

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования

Электронная библиотечная система «ЛАНЬ»

(ООО «Издательство ЛАНЬ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-15/01-25еп от 23.01.2025 г.

Срок действия с 23.03.2025 по 22.03.2026г.

https://e.lanbook.com

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Развитие библиотеки и формирование фондов осуществляется по разным направлениям. Это расширение сервисов и услуг для читателей на сайте www.samara.mgpu.ru (каталог оглавлений периодики, бюллетень новых поступлений, электронный каталог, удалённые ресурсы – ссылки на полнотекстовые источники, виртуальная библиографическая справка, электронный формуляр читателя, заявка на комплектование изданий), обеспечение учебной и научно-исследовательской деятельности, пополнение традиционных библиотечных фондов, обеспечение доступа к полнотекстовым ресурсам внутренним и внешним, базам данных и информационным системам в соответствии с образовательными и научными интересами.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- при подготовке рефератов используется программа MicrosoftWord;
- при подготовке презентаций – MicrosoftPowerPoint;
- при поиске информации – браузер GoogleChrome.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для реализации образовательных программ филиал располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Библиотека филиала содержит около 50 тысяч единиц хранения, электронный каталог изданий и публикаций насчитывает почти 300 описаний электронных ресурсов, периодических изданий и статей. Библиотека оснащена компьютерной и мультимедийной техникой, а существующий в филиале неограниченный доступ к сети Интернет позволяет обучающимся и преподавателям воспользоваться электронными ресурсами.

Филиал имеет 2 учебных корпуса в городе Самара, на которые оформлены договоры безвозмездного пользования. Общая площадь помещений, используемых для организации учебного процесса, составляет 3803 квадратных метра. Занятия проходят в две смены. Все здания имеют все виды благоустройства и оборудованы системой видеонаблюдения. Все здания и помещения имеют заключения о соблюдении на объекте требований пожарной безопасности и санитарно-эпидемиологические заключения на эксплуатацию. Оформлены паспорта безопасности и паспорта доступности.

В составе используемых помещений имеются аудитории для проведения лекционных, практических и семинарских занятий, самостоятельной работы обучающихся, компьютерные классы, аудитории, оборудованные ста-

ционарными мультимедиа проекторами, интерактивными досками, лаборатория «Психология развития», лаборатория «Психология личности», лаборатория «Управление процессами в сфере образования», лаборатория цифровых образовательных технологий, криминалистическая лаборатория, учебный кабинет (зал судебных заседаний), лаборатория гуманитарных технологий и медиакоммуникаций, лаборатория лингвокультуры и языков, лаборатория визуализации культурно-исторического пространства, лаборатория «Юридическая клиника».

В филиале при организации и проведении учебного процесса используется 200 компьютеров, из которых 72 доступны для использования обучающимися в свободное от основных занятий время, 7 серверов. Филиал полностью обеспечен оргтехникой: 9 принтеров, 42 многофункциональных устройств, 3 из которых цветные. Все компьютеры имеют доступ к сети Интернет. В корпусах доступ предоставляется к сети Интернет с помощью оптического канала. Скорость передачи данных составляет до 200 Мбит/сек.

Рабочий и учебный процесс в филиале обеспечивается лицензионным программным обеспечением, используются обучающие компьютерные программы по отдельным дисциплинам и темам, профессиональные пакеты программ по специальностям, программы компьютерного тестирования, программы для решения организационных, управленческих и экономических задач филиала.

Использование дистанционных образовательных технологий в филиале обеспечивается специальными средствами для проведения ВКС.

В настоящее время в филиале оборудованы стационарные мультимедийные аудитории, которые оснащены современным оборудованием: средствами отображения информации в количестве 45 штук (телевизоры – 30, проекторы – 15), интерактивными устройствами – 4 штуки. Имеется передвижной комплекс для проведения видеоконференций.

В настоящее время в филиале функционирует медицинский кабинет, который снабжен необходимым оборудованием, медикаментами и мебелью (Лицензия № ЛО-63-01-003850 от 12.08.2016). Заключен Договор на оказание медицинских услуг с ЧУ ОО ВО «Медицинский университет Реавиз».

Для питания обучающихся и сотрудников организована столовая, которая рассчитана на 262 посадочных места, и ее площадь составляет 230,8 кв.м. Столовая работает в течение всего дня в режиме 6-дневной недели, что позволяет обучающимся любой формы обучения и сотрудникам питаться в удобное время