

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ

ФТД.5 Психологическая саморегуляция

Автор: Панкратова Е.В.

Код и наименование направления подготовки, профиля: 37.03.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника: *Бакалавр*

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенции в сфере психологической саморегуляции - научиться применять навыки регуляции эмоциональных состояний и психической саморегуляции в процессе практической деятельности.

План курса:

Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия.

Две формы саморегуляции: произвольная и непроизвольная. Задачи решаемые саморегуляции. Становление саморегуляции у человека в ходе эволюции.

Тема 2. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.

Концепция Н.А.Бернштейна о физиологической активности, схема рефлекторного кольца. Функциональная система по П.К.Анохину, схема функциональной системы. Бессознательная регуляция.

Тема 3. Психологические концепции саморегуляции. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой. Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой.

Тема 4. Понятие психического состояния.

Определение. Классификация: психические акты, психические процессы, психические свойства, психические состояния.

Функциональные психические состояния, экстремальные состояния. Два вида реакции человека на тревогу. Стадии развития психических состояний в процессе трудовой деятельности.

Тема 5. Основные положения концепции о стрессе.

Исследования Г.Селье. Стадии развития стресса: фаза тревоги, резистенции, истощения. Эустресс и дистресс. Копинг-стратегии и психологические защиты: содержание и соотношение понятий. Профессиональное выгорание.

Тема 6. Основные методы исследования психических состояний.

Исследование психических состояний производится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому, поведенческому.

Физиологические методы тестирования. Психологические методы тестирования. Комплексные методы оценки функциональных состояний.

Тема 7. Аутогенная тренировка. Визуализация.

История разработки метода. Определение. Условия возникновения аутогенного состояния. Аутогенная тренировка в повседневной жизни. Высшая ступень аутогенной тренировки. Техники визуализации. Восточные техники.

Тема 8. Дыхательная и нейромышечная саморегуляция.

Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона). Основы танатотерапии по В. Баскакову. Дыхательные техники релаксации: цикличное дыхание, ступенчатое дыхание. Основные дыхательные системы йоги.

Тема 9. Когнитивные техники саморегуляции.

Произвольное самовнушение - метод Э.Куэ. Методы рационально-эмоциональной терапии в саморегуляции. Нарративный подход: использование письменных практик. Основные техники медитации.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины ФТД.5 *Психологическая саморегуляция* используются следующие формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- При проведении занятий лекционного типа: устный опрос.
- При проведении практических занятий: процесс работы над проектом, тестирование.
- При контроле результатов самостоятельной работы: результаты проектной работы

Основная литература:

1. Щербатых Ю. В.. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие]. Питер. 2012
2. Караяни А. Г. . Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. вузов. Юнити-Дана. 2015
3. Бодров В.А. . Психологический стресс. Развитие и преодоление [Электронный ресурс].— М.— 528 с.. Пер Сэ. 2006