

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ

## ФТД.В.05 Психологическая саморегуляция

**Автор:** Голина Л.Н., старший преподаватель кафедры психологии

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

**Квалификация (степень) выпускника:** Бакалавр

**Форма обучения:** очная

### **Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию ПК-14: Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организацию и охрану здоровья индивидов и групп

### **План курса:**

#### **Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия.**

Две формы саморегуляции: произвольная и произвольная. 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, психически 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: циклическое 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.

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

### Формируемые компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-14	Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организацию и охрану здоровья индивидов и групп	ПК-14.1	Применять на практике методы обучения взрослых, индивидуального и групповой работы для психологической помощи и повышения эффективности профессиональной деятельности клиентов. Применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
ПК-14.1 Применять на практике методы обучения взрослых, индивидуального и групповой работы для психологической помощи и повышения эффективности профессиональной деятельности клиентов. Применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводит профилактику стрессовых состояний клиентов;</li> <li>- проводит работу по дезактивации психологической травмы и психологической регуляции;</li> <li>- владеет навыками разработки программы психологической регуляции или саморегуляции клиента.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- составляет рекомендации и предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- обучает клиентов методам психологической саморегуляции.</li> <li>- проводит сеансы психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых).</li> </ul>

#### Основная литература:

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012
2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Саратов. - 121 с. Вузовское образование. 2014. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks»