

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.39.04 Психологическая саморегуляция

Автор: старший преподаватель кафедры психологии Панкратова Е.В..

Код и наименование направления подготовки, профиля: 37.05.02 «Психология служебной деятельности» (специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»)

Квалификация (степень) выпускника: психолог

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины: сформировать компетенции: ПК-5 - способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач; способность обозначить зону профессионального развития с применением технологий личностного развития, психологической саморегуляции, самоменеджмента.

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: 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 Б1.Б.40.4«Психологическая саморегуляция» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: опрос, проектная работа, тестирование, реферат.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
<p>ПК-5.3</p> <p>Способность обозначить зону профессионального развития с применением технологий личностного развития, психологической саморегуляции, самоменеджмента</p>	<p>Анализирует основные сферы жизнедеятельности человека, определять тенденции и перспективы их развития.</p> <p>Ориентируется в предметном поле различных школ биологической и психологической антропологии.</p> <p>Диагностирует, и прогнозирует протекание стресса. Составляет программы направленные на профилактику стрессовых состояний клиентов.</p> <p>Владеет навыком проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых).</p>	<p>Точно определяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы антропологии как науки для развития личности; основные направления исторической и биологической эволюции человека; - степень воздействия генотипа и фенотипа на характер развития психологических особенностей личности. <p>Верно описывает современные теории стресса, методологию и методы исследования стрессовых состояний.</p> <p>Составляет качественные программы направленные на профилактику стрессовых состояний клиентов.</p>

Основная литература:

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