

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.40.04 Психологическая саморегуляция

Автор: Забродина Т.И.

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; ПК-13 способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп; овладеть навыками регуляции эмоциональных состояний и психической саморегуляции в процессе практической деятельности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности

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, 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.

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.

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
ПК-5.3	Точно определяет: - 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. Верно описывает современные теории стресса, методологию и методы исследования стрессовых состояний. Составляет качественные программы направленные на профилактику стрессовых состояний клиентов.
ПК-13.3	Правильно характеризует основные методы психологической саморегуляции; специфику применения саморегулирующих техник в

Основная литература:

1. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. — Москва : Когито-центр, 2015. — 304 с. — ISBN 978-5-89353-466-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109361>
2. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 238 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/441483>