

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Б1.Б.40.04 Психологическая саморегуляция**

**Автор:** 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; 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 произвольная. Задачи решаемые саморегуляцией. 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.

| <b>Код этапа освоения компетенции</b> | <b>Результаты обучения</b>                                                                                                      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 различных |
|                                       | сферах человеческой жизнедеятельности.                                                                                          |
|                                       | Составлена и проведена программа по коррекции эмоциональных состояний и обучения базовым навыкам психологической саморегуляции. |

### **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>