

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ

ФТД.В.05 Психологическая саморегуляция

Автор: Голина Л.Н., старший преподаватель

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 непроизвольная. 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: 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.

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	- проводит профилактику стрессовых состояний клиентов; - проводит работу по дезактивации психологической травмы и психологической регуляции; - владеет навыками разработки программы психологической регуляции или саморегуляции клиента.	- описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - составляет рекомендации и предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции; - обучает клиентов методам психологической саморегуляции. - проводит сеансы психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых).

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»