

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.В.17 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 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.

<p>3 этап (ПК-5.3) Способность обозначить зону профессионального развития с применением технологий личностного развития, психологической саморегуляции, самоменеджмента</p>	<p>Знать: - 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. Анализировать основные сферы жизнедеятельности человека, определять тенденции и перспективы их развития. Ориентироваться в предметном поле различных школ биологической и психологической антропологии. Диагностировать, и прогнозировать протекание стресса. Составляет программы направленные на профилактику стрессовых состояний клиентов. Владеть навыком проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых).</p>	<p>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.</p>
<p>ПК-13.3 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</p>	<p>Знать основные методы психологической саморегуляции; специфику применения саморегулирующих техник в различных сферах человеческой жизнедеятельности; Уметь: - использовать знания курса в процессе профессиональной деятельности психолога, а также для оценки и коррекции собственного психического состояния; - диагностировать, и прогнозировать протекание стресса. Владеть навыками разработки программы психологической регуляции или саморегуляции клиента.</p>	<p>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.</p>

--	--	--

### **Основная литература:**

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>
2. Марина, И. Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки : учебное пособие / И. Е. Марина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147554>