

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.17 Психологическая саморегуляция

Наименование образовательной программы: Психология служебной деятельности

Код и наименование специальности: 37.05.02 «Психология служебной деятельности», специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности».

Форма обучения: очная

Планируемые результаты обучения: умеет использовать знания курса в процессе профессиональной деятельности психолога, а также для оценки и коррекции собственного психического состояния; диагностировать, и прогнозировать протекание стресса; - профилактировать стрессовые состояния клиентов; проводить работу по дезактивации психологической травмы и психологической регуляции; обучать клиентов методам психологической саморегуляции. Владеет навыками разработки программы психологической регуляции или саморегуляции клиента; - проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых).

Объем дисциплины: По очной форме обучения дисциплина осваивается в 6 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 4 ЗЕ (144 часов).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 54 часов и на самостоятельную работу обучающихся – 90 часов.

Структура дисциплины: Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия. Тема 2. Биологические и физиологические концепции саморегуляции. Тема 3. Психологические концепции саморегуляции. Тема 4. Понятие психического состояния. Тема 5. Основные положения концепции о стрессе. Тема 6. Основные методы исследования психических состояний. Тема 7. Аутогенная тренировка. Визуализация. Тема 8. Дыхательная и нейромышечная саморегуляция. Тема 9. Когнитивные техники саморегуляции.

Форма промежуточной аттестации: зачет

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