

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.В.10 «Психологическая саморегуляция»

**Наименование образовательной программы:** *Психологическое консультирование*

**Код и наименование специальности:** 37.03.01 «Психология»

**Форма обучения:** очная

**Планируемые результаты освоения дисциплины:** знает общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека, причины эмоционального дискомфорта и негативные психические состояния человека; применяет техники самоорганизации; использует приемы самоменеджмента и тайм-менеджмента.

**Объем дисциплины:** общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 ЗЕТ).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 36 часов (лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 32 часа, контроль – 4 часа.

### **Структура дисциплины:**

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: 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.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет с оценкой

**Основная литература:**

1. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494648>
2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476642>