

## «Методы психологической саморегуляции»

Составители аннотации: Беганцова И.С.

Кафедра общей и педагогической психологии

<b>Цели изучения дисциплины:</b>	– содействовать формированию у студентов целостного представления по проблеме психических состояний личности; – освоение умений и навыков по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции; – сформировать способность к освоению основных методов и приемов саморегуляции.
<b>Краткая характеристика учебной дисциплины (основные блоки, разделы, темы):</b>	<b>Раздел I. Теоретические основы проблемы психологической саморегуляции личности.</b> Тема 1. Проблема описания психических состояний Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния). Характеристики состояния (состав характеристик, активация и тонус, временные и эмоциональные характеристики, осознанность состояния). Регуляция состояния. Классификация психических состояний. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний. Проблема психологической диагностики функциональных состояний. Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний. Психология неравновесных состояний. Тема 2. Концепции психической саморегуляции Понятие психической саморегуляции (ПСР). Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование». Особенности процессов психического саморегулирования. Виды психической саморегуляции. Аутогенная тренировка (история, источники аутогенной тренировки (АТ), принципы методики аутогенной тренировки, индивидуально-психологические особенности человека и АТ). Низшая и высшая ступени АТ. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации. Психомышечная тренировка. Идеомоторная тренировка. Визуомоторная тренировка поведения. Йога как один из видов ПСР Биологическая обратная связь (БОС). Виды БОС (электромиографическая, электроэнцефалографическая, электрокожная, кожнотемпературная, кардиоритмическая). Нейрофидбэк (Neurofeedback). Янтры и мантры. <b>Раздел II. Проблема проектирования программ психологической саморегуляции</b> Тема 3. Стресс и технологии ресурсосбережения Проблема профессионального стресса. Понятие психотехнологии. Факторы динамического равновесия психических ресурсов человека: экстенсивный и преодолевающий типы поведения. Психотехнологии ресурсосбережения. Технология постановки цели. Технология планирования. Технология пошагового продвижения. Технология успешной жизнедеятельности. Технология заповеди успешной жизни. Технология самоконструирования в пространстве психологического времени. Технология создания позитивного переживания достижения Тема 4. Психотехники саморегуляции Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Основные задачи коррекции психического состояния. Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач. Контроль внешних проявлений эмоций. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.

	<p>Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.</p> <p>Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями. Отработка психотехник.</p> <p><b>Раздел III. Методы и приемы саорегуляции личности</b></p> <p>Тема 5. Профилактика неблагоприятных состояний человека в трудовой деятельности</p> <p>Оптимизация режима труда и отдыха. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний. Основные приемы саморегуляции состояний. Роль психологической подготовки к деятельности. Специализированная гимнастика. Нервномышечная релаксация. Роль функциональной музыки на производстве.</p> <p>Отработка приемов релаксации. Подбор музыкальных релаксационных произведений.</p> <p>Тема 6. Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний</p> <p>Целевая направленность тренингов по обучению приемам психологической саморегуляции (ПСР). Особенности методов ПСР и варианты методик, используемых в профессионально-прикладной практике. Формы организации обучения навыкам ПСР. Построение сеанса ПСР. Принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам ПСР. Разработка комплексной программы обучения навыкам ПСР.</p>
<p><b>Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины (указать коды):</b></p>	<p>ОК- 6; ПК – 3; ПК –4; ПК – 18; ПК – 19</p>
<p><b>Наименования дисциплин, необходимых для освоения данной учебной дисциплины:</b></p>	<p>Для освоения дисциплины «Методы психологической саморегуляции» студентами могут быть использованы знания параллельно изучаемых дисциплин: «Психология стресса» (Б.3.Б.27); «Психология социальной работы» (Б.3.Б.27); «Психология зрелых возрастов» (Б.3.ОВД.3). В свою очередь дисциплина, «Методы психологической саморегуляции» может выступать в качестве теоретической и методологической основы для последующего изучения целого ряда учебных дисциплин.</p>
<p><b>Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины:</b></p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>Основные концепции и методологию современных исследований стресса;</p> <p>Причины возникновения и формы проявлений стрессовых состояний;</p> <p>Влияние стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;</p> <p>Психологические методы диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях;</p> <p>Психологические приемы, методы формирования психологической стрессоустойчивости, позволяющие решать типовые задачи в различных областях психологической практики;</p> <p>Основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы;</p> <p>Этапы, динамику психологического тренинга психологии стресса.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека, и группы людей;</p> <p>Предупреждать развитие стрессовых состояний</p> <p>Выявлять причины возникновения и формы проявлений</p>

	<p>стрессовых состояний Проводить тренинги психологии стресса, <b>Владеть:</b> Основными методами и приемами диагностики, консультирования на основе анализа психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов стрессоустойчивой и не устойчивой к стрессам личности. Общими подходами к нейтрализации стрессов Технологиями повышения адаптивности личности к стрессовым ситуациям. Технологией проведения тренинга психологии стресса</p>
<b>Используемые инструментальные и программные средства:</b>	<p>лично-ориентированное обучение, проблемное обучение (проблемный метод), кооперативное обучение (эффективная преподавательская стратегия работы с малыми группами, состоящими из обучающихся с различными способностями), метод анализа ситуаций (кейс-метод), «круглые столы», дискуссии, компьютерные и телекоммуникационные технологии, тестовые материалы по дисциплине для СДО «Прометей».</p>
<b>Формы промежуточного контроля:</b>	<p>индивидуальные и фронтальные опросы, результаты тестирования, выполнение реферата (написание эссе)</p>
<b>Форма итогового контроля:</b>	<p>экзамен</p>