ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «Прикладная психология»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*дисциплины*

«ТРЕНИНГ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ»

(Б1.В.ДВ.1.2)

для направления

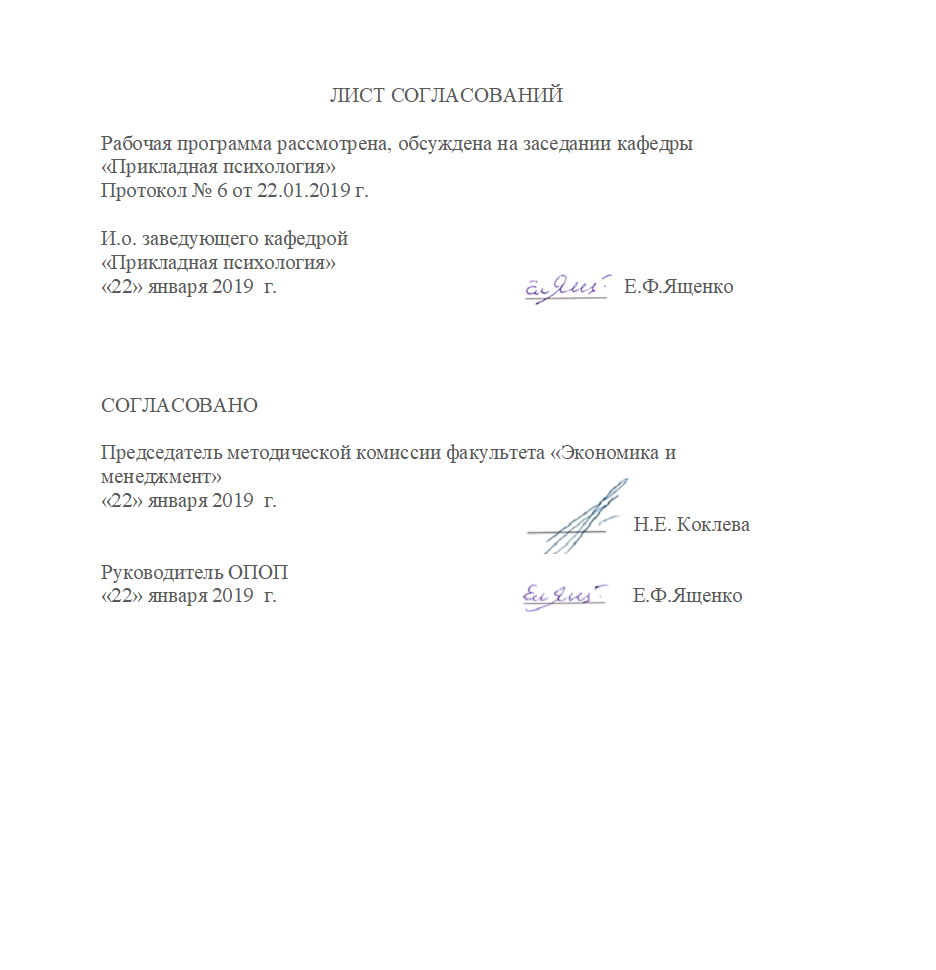
37.03.01 «Психология»

Профиль «Психология»

Форма обучения – очная, заочная.

Санкт-Петербург

2019



ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена на заседании кафедры

«Прикладная психология»

протокол № 6 от «22» января 2019 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| И.о. заведующего кафедрой  «Прикладная психология» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Е.Ф.Ященко |
| «22» января 2019 г. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО |  |  |
|  |  |  |
| Председатель методической комиссии факультета «Экономика и менеджмент» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Н.Е. Коклева |
| «22» января 2019 г. |  |  |
|  |  |  |
| Руководитель ОПОП | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Е.Ф. Ященко |
| «22» января 2019 г. |  |  |
|  |  |  |

**1. Цели и задачи дисциплины**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным «07» августа 2014 г., приказ № 946 по направлению 37.03.01 «Психология», по дисциплине «Тренинг по саморегуляции».

Целью изучения дисциплины Б1.В.ДВ.1.2. «Тренинг саморегуляции» является формирование системы знаний о концепциях и методах регуляции психофизиологического состояния, выработка навыков психологической саморегуляции состояния (ПСР) с использованием различных модальностей в целях сохранения здоровья, повышения эффективности труда, снижения психоэмоциональной напряженности в трудовой деятельности и возможности оказания практической помощи персоналу в условиях стрессовых ситуаций.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

* изучение теоретического материала, связанного с классическими и современными принципами и техниками саморегуляции психофизиологических состояний.
* практическое применение приемов и методов саморегуляции для психокоррекции состояния как в учебном процессе, так и в различных ситуациях жизнедеятельности.
* овладение современными методами стресс-менеджмента, профилактики и психокоррекции стрессовых состояний в производственных условиях.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются: приобретение знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

* понятийный аппарат в области психологии саморегуляции (ПС);
* историю, современное состояние и перспективные направления развития методов ПС как направления стресс-менеджмента;
* закономерности динамики функциональных состояний в процессе применения средств ПС;
* современныеметодологические подходы в области ПС;
* общие принципы организации центров психологической саморегуляции и релаксации на производстве;

**УМЕТЬ:**

* анализировать причины снижения работоспособности и возникновения стрессовых состояний у персонала;
* обосновывать необходимость профилактического применения конкретных методов и средств ПС;
* использовать психокоррекционные методы при неблагоприятных функциональных состояниях.

**ВЛАДЕТЬ:**

* методами снижения уровня психоэмоциональной напряженности и повышения личного энергопотенциала в условиях производства;
* способами предупреждения и устранения простейших недомоганий; использованием различных модальностей для повышения работоспособности в конкретных производственных условиях;
* экспресс-методами регуляции состояния в профессиональной деятельности; общими навыками консультативной практики.

Приобретенные знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие формирование компетенций, осваиваемые в данной дисциплине, позволяют решать профессиональные задачи, приведенные в соответствующем перечне по видам профессиональной деятельности в п. 2.4 основной профессиональной образовательной программы (ОПОП).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **общекультурных компетенций (ОК)**:

* способности к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК)**, соответствующих виду профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата:

**практическая деятельность:**

* способности к реализации стандартных программ, направленных на оптимизацию психофизиологического состояния, с учетом профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
* способности к осуществлению стандартных базовых процедур психокоррекции состояний при оказании психологической помощи индивиду, группе, организации с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

**научно-исследовательская деятельность:**

* способности к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);

**педагогическая деятельность:**

* способности к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12);

**организационно-управленческая деятельность:**

* способности к реализации технологий саморегуляции состояния, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

Область профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, проведена в п.2.1.ОПОП.

Объекты профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, приведены в п.2.2.ОПОП.

**3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Тренинг по саморегуляции» Б1.В.ДВ.1.2. относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору обучающегося.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестр** |
| **2** |
| Контактная работа (по видам учебных занятий) | 32 | 32 |
| В том числе: |  |  |
| * лекции (Л) | 16 | 16 |
| * практические занятия (ПЗ) | 16 | 16 |
| * лабораторные работы (ЛР) | - | - |
|  |  |  |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 40 | 40 |
| Контроль |  |  |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 72 / 2 | 72 / 2 |

Для заочной формы обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Курс** |
| **2** |
| Контактная работа (по видам учебных занятий) | 8 | 8 |
| В том числе: |  |  |
| * лекции (Л) | - | - |
| * практические занятия (ПЗ) | 8 | 8 |
| * лабораторные работы (ЛР) | - | - |
|  |  |  |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 60 | 60 |
| Контроль | 4 | 4 |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 72 / 2 | 72 / 2 |

**5. Содержание и структура дисциплины**

5.1 Содержание дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Содержание раздела** |
| 1 | Тренинг по саморегуляции, основные особенности проведения. | Понятие тренинга по саморегуляции. Отличие тренинга от других практических форм работы психолога. Виды тренингов саорегуляции. Основные принципы и правила работы тренинговой группы. Конфиденциальность. Искренность в общении. Я-высказывания. Безоценочность суждений. Активность. Открытая обратная связь. Принцип «здесь и сейчас». Расположение участников в кругу. Установление двусторонних связей «участник-участник», «участник-группа», «тренер-участник», «тренер-группа». Личность тренера, профессионально важные качества для занятия тренинговой работой. Основные сферы применения тренинга по саморегуляции. |
| 2 | Основные понятия и принципы психической саморегуляции (ПСР) функционального состояния | Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. Принцип психосоматического единства. Принципиальная важность состояния «здесь и теперь».  Эффективность применения методов ПСР по сравнению с пассивным отдыхом. Применение методов ПСР в условиях производства. Упражнения по отслеживанию эмоциональных и поведенческих реакций на текущие ситуации.  Принцип доминанты по А.А. Ухтомскому. Связь мышечного тонуса и эмоционального состояния по Джейкобсону. Парадоксальная теория эмоций Джеймса-Ланге.  Общие принципы регуляции мышечного тонуса с помощью статических и динамических упражнений. Телесно-ориентированные методы регуляции состояния. Состояние релаксации как основной действующий фактор при использовании методов ПСР. Изменение состояния ЦНС в зависимости от направления, темпа и длительности выполнения упражнений. Принципы построения комплексов упражнений и непосредственные эффекты их использования. Особенности процесса обучения навыкам мышечной релаксации. Телесно-ориентированные методы регуляции в работах В. Райха, А. Лоуэна и М.Фельденкрайза. Понятие о характерном панцире и его сегментах. Биоэнергетика и язык тела по А.Лоуэну. Многовариантность использования регуляции мышечного тонуса в сочетании с другими методами психической саморегуляции.  Роль самовнушения в ПСР. Эволюция взглядов на природу внушения от Парацельса и Ф.А. Мессмера до В. М. Бехтерева. Основы классического гипноза. Недирективный гипноз по М. Эриксону. Использование самовнушения в повседневной жизни.  Использование визуализации и идеомоторики в ПСР. Вклад И. М. Сеченова в объяснение эффективности зрительных представлений. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений. Сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений. Применения идеомоторной тренировки в профессиональной практике как метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации. Идеомоторная тренировка и визуализация как техники мысленного самопрограммирования. |
| 3 | Приемы регуляции функционального состояния | Аутогенная тренировка (АТ), ее принципы, возможности и сферы применения. История возникновения и основные принципы АТ. Подготовительные упражнения для наработки навыков концентрации внимания и визуализации. Механизм действия АТ – формирование устойчивых связей между словесными формулировками и возникновением определенных состояний. Фазы АТ. Современные модификации классической АТ - Мюллера-Хегеманна, Клейнзорге – Клумбиеса и др. Методики российских психотерапевтов К.И.Мировского и А.Н.Шогама, Х. М. Алиева, Д. В. Кандыбы и др. Применение АТ для активизации творческих процессов. Самопрограмирование в состоянии релаксации и его использование для мобилизации внутренних ресурсов и личностного роста.  Функции дыхания, его фазы и их воздействие на тонус ЦНС. Полное и диафрагмальное дыхание. Утреннее и вечернее дыхание. Дыхание по Бутейко и Стрельниковой. Элементы пранаямы. Комплексы дыхательной гимнастики.  Методы полимодальной саморегуляции. Использование цвета, звука, тактильных ощущений и ароматов для изменения психофизиологического состояния. Способы развития чувствительности к подпороговым раздражителям различных модальностей.  Взаимосвязь между питанием и здоровьем.  Принципы рационального питания по Г.Шелтону и А.М.Уголеву. Макробиотика и натуропатия. Методы очистки организма от шлаков. Нетрадиционные методы саморегуляции и оздоровления. Системы П.К. Иванова, П. Брэгга, Дж. Армстронга, и др. Анализ общих принципов, лежащих в их основе. Восьмиступенчатая система классической йоги по Патанджали. Принципы построения комплексов хатха-йоги. Понятие о китайских энергетических каналах. Баланс Инь и Янь-энергий, как основа психического и физического здоровья. Простейшие методы цигун-терапии и их использование для повышения энергопотенциала. Физиологическое воздействие массажа. Элементы классического и точечного самомассажа.  Влияние природных факторов на организм человека. Учет циркадных, месячных, сезонных и годовых ритмов организма. Влияние лунных фаз на физическое и психоэмоциональное состояние. Воздействие на организм электромагнитных полей, как геофизических, так и антропогенных. |
| 4 | Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных функциональных состояний в трудовой деятельности | Оптимизация функционального состояния и работоспособности сотрудников, как основная задача психопрофилактики. Саморегуляция в профессиональной деятельности, как основа психического здоровья.  Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.  Концепция стресса Г.Селье и стадии общего адаптационного синдрома. Понятие о психологическом стрессе как об эмоциональном состоянии. Динамика развития стресса в зависимости от длительности и силы воздействия стрессора. Долговременный стресс и его симптоматика. Роль мотивации в динамике адаптационной активности на фазе сопротивления. Гендерные различия протекания стрессовых процессов. Основные направления стресс-менеджмента. Методы психической саморегуляции, рекомендуемые на первичной стадии коррекции стрессовых состояний. Экспресс-методы для выхода из стрессовых состояний.  Особенности построения программ обучения приемам психической саморегуляции. Понятие о сеансе психической саморегуляции. Принцип построения тренинговых программ ПСР. Оценка эффективности процесса обучения приемам и навыкам саморегуляции. Общие представления о функциональном дизайне и необходимом оборудовании центров (комнат) психологической разгрузки на предприятии. |

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

Для очной формы обучения (2семестр):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестр** |
| **2** |
| Контактная работа (по видам учебных занятий)  В том числе:  лекции (Л)  практические занятия (ПЗ)  лабораторные работы (ЛР) | 32  16  16 | 32  16  16 |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 31 | 31 |
| Контроль | 9 | 9 |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е | 72 / 2 | 72 / 2 |

Для заочной формы обучения (1 курс):

| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Курс** |
| --- | --- | --- |
| **1** |
| Контактная работа (по видам учебных занятий)  В том числе:  лекции (Л)  практические занятия (ПЗ)  лабораторные работы (ЛР) | 8    8  − | 8    8  − |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 60 | 60 |
| Контроль | 4 | 4 |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 72 / 2 | 72 / 2 |

*Примечание:*

*З - зачет*

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Перечень учебно-методического обеспечения** |
| 1 | Тренинг по саморегуляции, основные особенности проведения | 1. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: Учеб. пособие для студ. факультета психологии. - Куйбышев, 2012. - 96 с. Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/898/76898> 2. Решетников, М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М.М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 238 с. – (Серия : Авторский учебник).   Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/5E5D0B41-E3BC-4EE3-BE7C-099E49F6F4EC/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni#page/1 |
| 2 | Основные понятия и принципы психической саморегуляции (ПСР) функционального состояния |
| 3 | Приемы регуляции функционального состояния |
| 4 | Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных функциональных состояний в трудовой деятельности |

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств по дисциплине является неотъемлемой частью рабочей программы и представлен отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры «Прикладная психология» и утвержденным заведующим кафедрой.

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, нормативно-правовой документации и других изданий, необходимых для освоения дисциплины**

8.1 Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: Учеб. пособие для студ. факультета психологии. - Куйбышев, 2012. - 96 с. URL:

Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/898/76898>

1. Решетников, М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М.М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 238 с. – (Серия : Авторский учебник).

Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/5E5D0B41-E3BC-4EE3-BE7C-099E49F6F4EC/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni#page/1

8.2 Перечень дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

# 1. Льюис Д. Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю Издательство "Альпина Паблишер", 2012. – 238 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/32406#book_name>

8.3 Перечень нормативно-правовой документации, необходимой для освоения дисциплины

При освоении данной дисциплины нормативно-правовая документация не используется.

8.4 Другие издания, необходимые для освоения дисциплины

При освоении данной дисциплины другие издания не используются.

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://e.lanbook.com>.

2. http://window.edu.ru

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины с помощью учебно-методического обеспечения, приведенного в разделах 6, 8 и 9 рабочей программы.
2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем (см. фонд оценочных средств по дисциплине).
3. По итогам текущего контроля по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. фонд оценочных средств по дисциплине).

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

* технические средства (компьютерная техника, наборы демонстрационного оборудования);
* методы обучения с использованием информационных технологий(демонстрация мультимедийныхматериалов);
* личный кабинет обучающегося и электронная информационно-образовательная среда [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sdo.pgups.ru (для доступа к полнотекстовым документам требуется авторизация);
* Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковыесистемы, электронная почта, онлайн-энциклопедии исправочники, электронные учебные и учебно-методические материалы, согласно п. 9 рабочей программы;

программное обеспечение:

* Операционная система Windows;
* MS Office;
* Антивирус Касперский.

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине, включает следующие специальные помещения:

* учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации,
* помещения для самостоятельной работы;
* помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектовываются специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин.

Для проведения практических занятий может быть использован компьютерный класс. На компьютерах устанавливается программное обеспечение, указанное в п. 11 рабочей программы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащаются компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. Режим доступа: http://sdo.pgups.ru.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров) – списочному составу группы обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработчик программы, доцент | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Н.Б.Казначеева |
|  |  |  |