



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»

(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной
программы Психология

Директор Департамента
психологии и образования

(подпись)

И.В. Герасимова

(И.О. Фамилия)

(подпись)

Е.В. Самсонова

(И.О. Фамилия)

«10» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психическая регуляция

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль «Психология»

Форма подготовки очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. №841

Директор Департамента психологии и образования канд. пед. наук Самсонова Е.В.

Составитель канд. псих. наук, доцент Герасимова И.В.

Владивосток
2023

1. *Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «____»
202_г. №*

2. *Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от « »
202 г. №*

3. *Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «____»
_____202_г. №*

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины психическая регуляция является получение общих знаний о методах регуляции психического состояния и формирование практических навыков регуляции собственного актуального состояния, а также навыков работы с клиентом и клиентской группой.

Задачи изучения дисциплины:

- познакомить с различными культурно историческими направлениями практической работы с психофизиологическим состоянием человека и методами регуляции психического состояния;
- описать основные механизмы влияния на психическое состояние;
- научить работать со своим актуальным состоянием различными методами;
- научить разрабатывать авторские тексты визуализации на гармонизацию психического состояния;
- сформировать навыки практической работы методами релаксации и визуализации с клиентом и клиентской группой.

Дисциплина «Психическая регуляция» (Б1.В.ДВ.04.01) входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана, дисциплины выбора.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине

Наименование категории компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания
Просветительско-профилактический	ПК-3 Способен осуществлять организацию и проведение мероприятий, направленных на профилактику и укрепление психологического здоровья людей	ПК-3.2 Осуществляет планирование и подготовку способов, методик для реализации профилактической работы, направленной на укрепление психологического здоровья людей	Знает различные культурно исторические направления практической работы с психофизиологическим состоянием человека и методы регуляции актуального состояния, технологии и процедуру проведения релаксации, аутогенной тренировки, базовые положения разработки авторского текста визуализации на гармонизацию психического состояния Умеет в учебных условиях согласно поставленной задаче подбирать методы из различных культурно исторических направлений практической работы с психофизиологическим состоянием человека и работать по готовым протоколам; сформированы базовые навыки практической работы по применению визуализации с клиентом и

			<p>клиентской группой</p> <p>В учебных условиях согласно поставленной задачи владеет базовыми навыками подбора методов из различных культурно исторических направлений практической работы с психофизиологическим состоянием человека; применяет на практике визуализацию с клиентом и клиентской группой</p>
		ПК-3.3 организует и проводит мероприятия, направленные на профилактику и укрепление психологического здоровья людей	<p>Знает основные механизмы влияния на психическое состояние, как регулировать свое актуальное состояние, меру своей компетентности в этом</p> <p>Учитывая основные механизмы влияния на психическое состояние, умеет регулировать свое актуальное состояние в учебных условиях, соблюдает зону своей компетентности</p> <p>Учитывая основные механизмы влияния на психическое состояние, владеет базовыми навыками регуляции своего актуального состояния в учебных условиях, соблюдает зону своей компетентности</p>

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

III. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Контроль	Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости
			Лек	Лаб	Пр	ЭП	СР		
1	Раздел 1. Теоретическая основа современных методов регуляции психического состояния	7	18					54	собеседование (УО-1), «круглый стол» / дискуссия (УО-4), конспект (ПР-7), практическое задание (ПР-11)
2	Раздел II. Методы практической работы	7			36				
Итого:			18		36			54	Зачет

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Теоретическая основа современных методов регуляции психического состояния (18 час.)

Тема 1. Культурно-исторические источники современных методов психической регуляции

(3 ч., 2 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Наиболее распространенные и специфические приемы воздействия на человека в мировых религиях и шаманских практиках, способы регуляции состояния.

Йога – философия, культура, практика, Приемы и техники, используемые в пранояме.

Буддизм – традиции регуляции своего состояния.

Базовые приемы китайских практик тайцзи-цуань, мудры, акупунктура.

Тема 2. Нервно-мышечная релаксация

(3 ч., 2 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

История метода. Нервно-мышечная релаксация Джейкобсона. Прогрессивная нервно-мышечная релаксация. Психофизиологические механизмы. Показания и противопоказания. Работа сопротивления. Общие принципы работы. Структура сеанса. Основные приемы.

Релаксация кум-нье.

Применение релаксации для восстановления зрения по методу Шичко-Бейтса.

Тема 3. Аутогенная тренировка

(3 ч., 2 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

История метода от Шульца. Основа разработки метода. Психофизиологические механизмы. Показания и противопоказания. Требования к условиям проведения сеанса. Аутогенная тренировка – начальный курс. Структура сеанса. Объективный эффект.

Высшая степень аутогенной тренировки по Томасу.

Тема 4. Дыхательные практики в регуляции психического состояния

(3 ч., 2 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Пранаяма в йоге – искусство дыхания. Роль в духовном развитии и росте. Даосские практики.

Типы дыхания. Естественное биологическое дыхание. Понятие дыхательного цикла.

Концентрация на дыхании как технология наведения трансa.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.В. Стрельниковой. Показания к применению. Дыхание по доктору П.К. Бутейко

Тема 5. Медитация

(3 ч., 2 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Понятие медитации. Систематизация йогических практик Патанджали. Цель медитации. Медитация и медитативные практики. Школы медитации. Медитация дзен/чань.

Динамическая медитация (Сараха, Раджниш-Ошо). Общее представление о методе. Признаки достижения глубокого медитативного состояния.

Тема 6. Визуализация

(3 ч., 2 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Область применения визуализации. Базовые принципы работы с визуализацией. Психофизиологические механизмы, задачи.

Специфика разработки текста на гармонизацию. Продолжительность сеанса. Время. Место, Работа сопротивления.

Транс как естественное явление. Спонтанный транс и регулируемый. Механизмы возникновения трансa. Глубина трансa. Способы наведения трансa и выведения.

Структура сеанса визуализации на общую гармонизацию. Цель и установка. Специфика образов и лексики. Протяжка образа по модальностям. Голос ведущего. Завершение сеанса.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Методы практической работы

(36 ч., 18 ч. в активной/интерактивной форме)

Тема 1. Работа с дыханием

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Дыхательные практики праноямы.

Различные подходы.

Работа дыханием как способ наведения транса.

Тема 2. Наиболее распространенные китайский методы регуляции своего состояния

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Биологически активные точки. Универсальные точки.

Базовые приемы тайцзи-цуань.

Мудры. Некоторые из них.

Тема 3. Парадоксальная гимнастика А. В. Стрельниковой

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Базовый курс парадоксальной дыхательной гимнастики

Тема 4. Дыхание по доктору П.К. Бутейко

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Выравнивание и деление дыхания плавным посредством расслабления

Тема 5. Нервно-мышечная релаксация

(4 ч. практика с завершающим шерингом)

Релаксация Джейкобсона.

Прогрессивная нервно-мышечная релаксация.

Релаксация кум-нье.

Приемы релаксации для восстановления зрения в методике Шичко-Бейтса.

В качестве домашней работы по теме может быть просмотр видеороликов доктора А. Алексеева, в которых объясняются физиологические механизмы массажа глаз, представлены упражнения. Режим доступа:

https://www.youtube.com/watch?v=4g_BxqVsUtE
<https://www.youtube.com/watch?v=OF9iOkKD6s4>
<https://www.youtube.com/watch?v=MQXEVSMMuTc>

Тема 6. Аутогенная тренировка

(2 ч. практика с завершающим шерингом)

Начальный курс от Г. Шульца.

Высший курс аутогенной тренировки по К. Томасу.

Тема 7. Визуализация:

(по 20 ч. практика с шерингом и завершающим методическим разбором сеанса)

весенний лес,

лебеди,

звонница,

источник,

путешествие в сказку,

путешествие на морское дно и в горы;

времена года,

эталонное состояние.

Тема 8. Подготовка к разработке авторского текста визуализации

(по 20 мин. на студента практика по типу творческой мастерской, супервизия преподавателя)

Обсуждение цели конкретного сеанса и подбор образов, направленных на достижение этой цели.

Работа с сенсорными модальностями.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Теоретическая основа современных методов регуляции психического состояния	ПК-3.2 ПК-3.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), «круглый стол» / дискуссия (УО-4), конспект (ПР-7)	Авторская работа в творческой мастерской

2	Раздел II. Методы практической работы	ПК-3.2 ПК-3.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), конспект (ПР-7), разноуровневые задачи и задания, имитационные неигровые формы (ПР-11)	Авторская работа в творческой мастерской
3	Разработка и апробирование сессии визуализации	ПК-3.2 ПК-3.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), разноуровневые задачи и задания, имитационные неигровые формы (ПР-11)	Авторская работа в творческой мастерской
	Зачет	ПК-3.2 ПК-3.3	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), разноуровневые задачи и задания, имитационные неигровые формы (ПР-11)	Авторская работа в творческой мастерской

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;

- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;

- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;

- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;

- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;

- выполнение домашних контрольных работ;

- выполнение тестовых заданий, решение задач;

- составление кроссвордов, схем;

- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;

- заполнение рабочей тетради;

- написание эссе, курсовой работы;

- подготовка к деловым и ролевым играм;

- составление резюме;

- подготовка к зачетам и экзаменам;

другие виды деятельности, организуемые осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия : практикум / Баженова О.В.. — Москва : Генезис, 2020. — 288 с. — ISBN 978-5-98563-350-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/89320.html>

Голдберг Натали Человек, который съел машину: Книга о том, как стать писателем [Электронный ресурс]/ Голдберг Натали— Электрон. текстовые данные.— Москва: Альпина Паблицер, 2019.— 255 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82790.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Бодров В.А.. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html>

3. 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>

4. Мещерякова А.В. Профессиональная адаптация и морально-психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие / Мещерякова А.В.. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. — 149 с. — ISBN 978-5-9275-3133-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95815.html>

5. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455219>

Дополнительная литература (электронные и печатные издания)

1. Профилактика и разрешение социальных конфликтов [Электронный ресурс]/ О.И. Андреева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2011.— 277 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22987.html>

2. Обознов А.А. Психическая регуляция операторской деятельности (в особых условиях рабочей среды) [Электронный ресурс]/ Обознов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Институт психологии РАН, 2003.— 182 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15589.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Козлов В.В. Практикум по трансперсональной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18953.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Красикова, Ю. Ю. Применение техник психической саморегуляции в работе с сотрудниками уголовно-исполнительной системы. Книга 129 : практические рекомендации / Ю. Ю. Красикова, Т. И. Савельева. - Рязань : Академия ФСИН России, 2016. - 40 с. - ISBN 978-5-7743-0783-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247783>

5. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае / Н. В. Абаев ; отв. ред. Л. П. Делюсин ; Академия наук СССР, Сибирское отделение, Бурятский филиал, Бурятский институт общественных наук. - Новосибирск : Наука, 1989. - 273 с. (6 экз.); Новосибирск : Наука, 1983. - 125 с. (5 экз.)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://elibrary.rsl.ru/> научная электронная библиотека

<http://e.lanbook.com> ЭБС Издательства «Лань»

<http://znanium.com> ЭБС znanium.com

<http://bookap.info/> Психологическая библиотека

<http://www.gumer.info> Электронная Библиотека Гумер

<http://www.piter.com> издательский дом «Питер»

<HTTP://PSYJOURNALS.RU> портал психологических изданий

Видеоматериалы по предмету

Просмотр видеоматериалов в доступной среде с их последующим обсуждением.

- Как повысить стрессоустойчивость? Аутогенная тренировка. Наталья Холодова 15 мин. 58 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=9-pXJgEixuA>

- Аутогенная тренировка — Иоганн Генрих Шульц | Аудиокнига / ауто-тренинг, самогипноз / Daniel Che Аудиокнига 1 час 18 мин. 22 сек.

<https://www.youtube.com/watch?v=GftpJZOXyK0>

- Стресс, тревога, панические атаки. Кардиолог

<https://www.youtube.com/watch?v=jHAQX1pHiX8> 12 мин. Квадратное дыхание

- 5 лайфхаков для душевного равновесия Андрей Курпатов 58 мин. 24 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=awaUKHAF1gs>

- Как стать спокойным и интересным человеком Михаил Лабковский 1 час 20 мин. https://www.youtube.com/watch?v=C6Pcokh-GFw&list=RDLV0aPW3Q0P4Qg&start_radio=1&rv=0aPW3Q0P4Qg

<https://www.youtube.com/watch?v=labmoRdRMWE>

- Как понизить гормоны стресса при ВСД, тревоги, неврозе и панических атаках 13 мин. <https://www.youtube.com/watch?v=labmoRdRMWE>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Средства вычислительной техники для выполнения функций сбора, хранения, обработки, передачи и использования данных, а также программное обеспечение при освоении дисциплины «Теория групповой психологической работы» не используются.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины «Психическая регуляция» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Психическая регуляция» является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
---	---	--

<p>690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус F, ауд. 621. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 47) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 3 шт.; Проектор, модель Mitsubishi, экран; Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF; Доска аудиторная</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.</p>
<p>690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал гуманитарных наук Научной библиотеки с открытым доступом</p>	<p>Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Экран Samsung S23C200B</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.</p>