

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Талорский Д.А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

### Программа дисциплины

Тренинг регуляции негативных психических состояний ФТД.Б.4

Специальность: 37.05.01 - Клиническая психология

Специализация: Клинико-психологическая помощь ребенку и семье

Квалификация выпускника: клинический психолог

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Мельников А.В.

**Рецензент(ы):**

Прохоров А.О.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 80118017

Казань  
2017

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) ассистент, б/с Мельников А.В. кафедра общей психологии Институт психологии и образования, melnandr@gmail.com

### 1. Цели освоения дисциплины

Изучить теоретические основы психологии психических состояний, освоить практически навыки практического применения теоретических знаний.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " ФТД.Б.4 Факультативные дисциплины" основной образовательной программы 37.05.01 Клиническая психология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 4 курсе, 7 семестр.

Курс "Тренинг регуляции негативных психических состояний" предназначен для студентов дневного образования, обучающихся по программе бакалавриата.

Курс прошел многолетнюю апробацию на факультете психологии Казанского университета.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-10 (профессиональные компетенции)	готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания
ПК-11 (профессиональные компетенции)	способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способность к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- специфику содержания психологии психических состояний личности;
- иметь общее представление о проблеме регуляции психических состояний;
- историю развития, современное состояние и содержание различных направлений, развивающих представления о регуляции психических состояний;
- обладать теоретическими знаниями о процессах регуляции и саморегуляции, управления и самоуправления;
- иметь представления о содержании проблем, связанных с применением знаний о психическом самоуправлении;
- знать определения основных понятий и терминов, касающихся регуляции психических состояний;
- ориентироваться в классических и новейших технологиях управления состоянием, иметь

представления о модификациях этих технологий;  
основные области практического применения психологических знаний о регуляции психических состояний.

2. должен уметь:

Самостоятельно анализировать и обобщать теоретические знания в области регуляции психических состояний личности;  
определять психические состояния, требующие коррекции;  
осуществлять диагностику психических состояний;  
подбирать адекватные методы регуляции состояниями, соответствующие индивидуальным особенностям клиентов;  
организовывать проведение и создавать необходимые условия для проведения соответствующих психокоррекционных процедур.

3. должен владеть:

навыками работы с учебной и методической литературой по теме исследования;  
навыками работы с первоисточниками в области регуляции психических состояний личности;  
системой понятий и категорий, разработанных в разных научных школах, работающих в рамках регуляции психических состояний личности;  
этическими нормами проведения психолого-педагогических исследований и психокоррекции;  
методами психологического исследования и обследования психических состояний (включая тестовые) под руководством магистра или кандидата наук;  
в результате изучения дисциплины студенты должны приобрести навыки исследовательской работы как аналитического характера, так практических умений диагностики и психокоррекции психических состояний.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания на практике.

#### **4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 7 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### **4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю**

##### **Тематический план дисциплины/модуля**

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Проблемы саморегуляции. Концепции саморегуляции психических состояний.	7	1-2	2	0	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Методы саморегуляции, активная и пассивная саморегуляция.	7	3-4	2	0	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Простейшие способы саморегуляции негативных состояний.	7	5-6	0	4	0	Письменное домашнее задание
4.	Тема 4. Нервно-мышечная релаксация. Гимнастика Джекобсона.	7	7-8	0	4	0	Письменное домашнее задание
5.	Тема 5. Аутогенная тренировка.	7	9-10	0	8	0	Письменное домашнее задание
6.	Тема 6. Идеомоторная тренировка.	7	11-12	0	4	0	Письменное домашнее задание
7.	Тема 7. Методы смысловой регуляции негативных психических состояний.	7	13-14	0	8	0	Письменное домашнее задание
8.	Тема 8. Оценка эффективности тренинга. Методы диагностики психических состояний, уровня развития способности к саморегуляции.	7	15-16	0	0	8	Отчет
	Тема . Итоговая форма контроля	7		0	0	0	Зачет
	Итого			4	28	8	

#### 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Проблемы саморегуляции. Концепции саморегуляции психических состояний. лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Представлены концепции саморегуляции Л.Г.Дикой и А.О.Прохорова, которые охватывают всю иерархию уровней саморегуляции от психофизиологического до ценностно-смыслового. В качестве ментального механизма регуляции состояний рассматривается психический образ, отражающий в сознании субъекта текущее и целевое состояние, самооценки их проявлений, а также смысловые структуры сознания. Рассматриваются возможности личностной регуляции психических состояний, проанализированы механизмы и условия её эффективности.

## **Тема 2. Методы саморегуляции, активная и пассивная саморегуляция.**

### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Различные средства внешнего воздействия на состояние прямо ориентированы на изменение его характеристик в нужную сторону, сам человек при этом пассивен, у него не развиваются способности, позволяющие осуществлять целенаправленную саморегуляцию. Решающим фактором оптимизации психического состояния являются внутренние ресурсы самого человека, его умение управлять собой в напряженной и постоянно меняющейся среде. Для этого необходимо расширение палитры приемов активной оптимизации состояния; приобретение знаний, умений, навыков их использования; в целом ? формирование способности к самоуправлению, ? способности, обеспечивающей возможность эффективной саморегуляции состояний.

## **Тема 3. Простейшие способы саморегуляции негативных состояний.**

### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Очень часто сложившаяся ситуация требует, чтобы человек умел хладнокровно разобраться в ней. При этом необходимо убедить себя в нерациональности имеющегося психического состояния, неадекватного нервного напряжения, а затем в целесообразности другого стиля деятельности и поведения. В процессе логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приемами: активное размышление, самоприказ, самовнушение, контроль дыхания.

## **Тема 4. Нервно-мышечная релаксация. Гимнастика Джекобсона.**

### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Техники, основанные на нервно-мышечной релаксации: активная релаксация, сенсорная репродукция могут рассматриваться как самостоятельные методы, и как последовательные этапы глубокого погружения в трансное состояние. При использовании релаксационных технологий, их целью является эффекты успокоения и восстановления. Кроме того, достижение релаксации, обеспечивающее программируемость, выступает в качестве подготовительного этапа проведения упражнений более сложных техник психической саморегуляции ? как основа для самовнушения в механизме различных модификаций аутогенной тренировки.

## **Тема 5. Аутогенная тренировка.**

### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

Основанием для метода аутогенной тренировки (АТ) служит использование приемов самовнушения. Реализация самовнушений происходит путем повторения вербальных формулировок в виде самоприказов ? так называемых формул самовнушения и оперирования ими на фоне релаксации, обеспечивающей повышение программируемости, с заранее заданной целью. А.В.Алексеев выделяет успокаивающую и мобилизующую части аутотренинга, а также уделяет особое внимание тренировке состояния адекватной (оптимальной для данной деятельности) мобилизации, выделяя физический, эмоциональный и мыслительный компоненты занятий. При составлении набора формул самовнушения должна учитываться динамика перехода из одного состояния в другое: формулы должны отражать постепенный переход от одного состояния (состояния расслабления) к другому (состоянию адекватной мобилизации).

## **Тема 6. Идеомоторная тренировка.**

### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Благодаря обучению методу идеомоторной тренировки становится возможным переход от двигательных приемов к приемам внутренним, психологическим, позволяющим использовать не реальное движение, а его образ. Сенсорная репродукция также может быть использована как самостоятельный метод тренинга психического самоуправления. Вызывание мысленных образов, ассоциирующихся у занимающихся с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации этих состояний, подчинено задаче формирования требуемых состояний.

### **Тема 7. Методы смысловой регуляции негативных психических состояний.**

#### **практическое занятие (8 часа(ов)):**

Варьирование целеполаганием, создание системы ценностных ориентиров и др. Рассматриваются способы изменения смысла деятельности могут помочь в том случае, если предстоящие действия (например, сдача экзамена или зачёта) обязательны для исполнения, но субъективно переживаются как недостаточно значимые: переоценка значимости мотива или предмета потребности, изменение смысла деятельности через изменение роли, позиции человека, смысл деятельности изменяется через предвидение и переживание последствий действия или отказа от его осуществления.

### **Тема 8. Оценка эффективности тренинга. Методы диагностики психических состояний, уровня развития способности к саморегуляции.**

#### **лабораторная работа (8 часа(ов)):**

Субъективным критерием успешности проведения тренингов является наличие положительных отзывов со стороны их участников. Для получения объективной информации об эффективности тренингов необходимы данные о позитивном воздействии изучаемых методов саморегуляции на общее личностное благополучие человека, успешность его ведущей деятельности, состояние здоровья и др. В качестве критериев обобщённой оценки результатов тренингов могут использоваться показатели улучшения текущего и фонового состояния; повышения работоспособности и надёжности деятельности; снижения заболеваемости; роста удовлетворенности учебной или профессиональной деятельностью; снижения интенсивности переживаний стрессового состояния; формирование навыка рефлексии текущего состояния; уменьшение показателей тревожности и количества психологических трудностей, испытываемых тревожными лицами; улучшение показателей способности к самоуправлению, стрессоустойчивости, волевых характеристик личности. Разработаны и успешно применяются методы психодиагностики, с помощью которых принято делать «срезы» психического состояния до, в процессе и после проведения тренингов с целью подтверждения положительной динамики состояния. Отсроченные во времени срезы позволяют оценить степень устойчивости эффектов, достигнутых в результате проведения тренингов.

## **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

<b>N</b>	<b>Раздел Дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Неделя семестра</b>	<b>Виды самостоятельной работы студентов</b>	<b>Трудоемкость (в часах)</b>	<b>Формы контроля самостоятельной работы</b>
1.	Тема 1. Проблемы саморегуляции. Концепции саморегуляции психических состояний.	7	1-2	подготовка к устному опросу	4	устный опрос
2.	Тема 2. Методы саморегуляции, активная и пассивная саморегуляция.	7	3-4	подготовка к устному опросу	4	устный опрос

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Простейшие способы саморегуляции негативных состояний.	7	5-6	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
4.	Тема 4. Нервно-мышечная релаксация. Гимнастика Джекобсона.	7	7-8	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
5.	Тема 5. Аутогенная тренировка.	7	9-10	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
6.	Тема 6. Идеомоторная тренировка.	7	11-12	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
7.	Тема 7. Методы смысловой регуляции негативных психических состояний.	7	13-14	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
8.	Тема 8. Оценка эффективности тренинга. Методы диагностики психических состояний, уровня развития способности к саморегуляции.	7	15-16	подготовка к отчету	4	отчет
	Итого				32	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В процессе занятий приводятся примеры из практики использования методов психологического исследования и психодиагностики. Информационные и интерактивные технологии (например, мини-дискуссии в группах, разбор конкретных ситуаций) при обсуждении проблемных и неоднозначных вопросов, требующих аргументированного изложения своих взглядов, профессиональной позиции. Встреча со специалистами по проблемам саморегуляции (КФУ, ИП РАН).

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

### Тема 1. Проблемы саморегуляции. Концепции саморегуляции психических состояний.

устный опрос , примерные вопросы:

Основные проблемы саморегуляции, блочные и уровневые модели саморегуляции. Недостатки современных концепций саморегуляции.

### Тема 2. Методы саморегуляции, активная и пассивная саморегуляция.

устный опрос , примерные вопросы:

Необходимость освоения активных методов саморегуляции, способы и приемы активной саморегуляции.



### **Тема 3. Простейшие способы саморегуляции негативных состояний.**

домашнее задание , примерные вопросы:

Назначение и сфера применения общедоступных способов управления негативными состояниями.

### **Тема 4. Нервно-мышечная релаксация. Гимнастика Джекобсона.**

домашнее задание , примерные вопросы:

Принципы нервно-мышечной релаксации, отработка навыков.

### **Тема 5. Аутогенная тренировка.**

домашнее задание , примерные вопросы:

Этапы аутогенной тренировки, отработка навыков самовнушения.

### **Тема 6. Идеомоторная тренировка.**

домашнее задание , примерные вопросы:

Роль зрительных образов в управлении состоянием, отработка навыков визуализации.

### **Тема 7. Методы смысловой регуляции негативных психических состояний.**

домашнее задание , примерные вопросы:

Методы регуляции состояния с помощью техник нейро-лингвистического программирования, отработка навыков.

### **Тема 8. Оценка эффективности тренинга. Методы диагностики психических состояний, уровня развития способности к саморегуляции.**

отчет , примерные вопросы:

Методики диагностики способности к саморегуляции Н.М.Пейсахова и В.И.Моросановой.

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы к зачету по курсу "Тренинг регуляции негативных психических состояний".

1. Понятие психического состояния.
2. Методы и способы саморегуляции.
3. Проблемы управления психическим состоянием.
4. Методы прямого управления психическим состоянием.
5. Методы опосредованного управления психическим состоянием.
6. Методы релаксации.
7. Аутогенная тренировка.
8. Способность к самоуправлению и её формирование.
9. Основные концепции саморегуляции психической деятельности.
10. Концепции саморегуляции психических состояний.
11. Саморегуляция поведения и общения. Основные концептуальные положения
12. Практика и коррекция настроения.
13. Психология утомления. Способы и приемы профилактики утомления.
14. Состояния нервно-психического напряжения. Методы и методики профилактики нервно-психического напряжения.
15. Страхи и тревожность. Способы регуляции.
16. Саморегуляция посттравматических состояний.
17. Профилактика и саморегуляция состояния эмоционального "выгорания".
18. Фрустрации и их преодоление.
19. Саморегуляция поведения и общения в повседневных ситуациях жизнедеятельности.
20. Саморегуляция поведения и общения в напряженных ситуациях жизнедеятельности.
21. Саморегуляция поведения и общения в группах, характеризующихся разными

межличностными отношениями.

22. Теория и практика медитативных упражнений.

23. Теория и практика самовнушений.

24. Теория и практика релаксации.

25. Теория и практика телесно-ориентированных способов саморегуляции.

26. Теория и практика дыхательных практик.

27. Теория и практика коррекции познавательных процессов.

28. Теория и практика эмоционально-волевой саморегуляции.

29. Теория и практика создания индивидуальной психотехники саморегуляции.

30. Формирование способности к саморегуляции.

### 7.1. Основная литература:

Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 429 с.: 60x90 1/16 + ( Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006052-1, 300 экз. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=359186>

Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386>

Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Обложка) ISBN 978-5-00091-078-8, 200 экз. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057>

### 7.2. Дополнительная литература:

Саморегуляция психических состояний : психологические технологии и диагностика : учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов ; Казан. (Приволж.) федер. ун-т . Казань : Отечество, 2013. 153 с.

Психология метапознания : теоретические и прикладные аспекты : учебное пособие / А. В. Чернов, М. Г. Юсупов ; Казан. (Приволж.) федер. ун-т, Ин-т психологии и образования .? Казань : [Отечество], 2015 .? 108 с. ; 21 .? Библиогр.: с. 58-61 (45 назв.).

Дружилов, С. А. Основы практической психологии и педагогики для бакалавров [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов технических вузов / С. А. Дружилов. - М. : ФЛИНТА : Наука, 2013. - 240 с. - ISBN 978-5-9765-1419-5 (ФЛИНТА), ISBN 978-5-02-037766-0 (Наука). <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=455083>

Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Ю.Г. Фролова. - Минск: Высшая школа, 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509369>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

Сайт Института психологии РАН - <http://ipras.ru/>

Сайт сообщества психологов - [www.flogiston.ru](http://www.flogiston.ru)

ЭБС Знаниум - <http://znanium.com/index.php>

ЭБС Лань - <http://e.lanbook.com/>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Тренинг регуляции негативных психических состояний" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

В ходе тренинга используются ватман, акварельные краски, диагностические методики.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 37.05.01 "Клиническая психология" и специализации Клинико-психологическая помощь ребенку и семье .

Автор(ы):

Мельников А.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Прохоров А.О. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.