

**Тематический план занятий лекционного типа
по дисциплине «Активная психологическая саморегуляция»
для обучающихся по образовательной программе
специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология,
направленность (профиль) Патопсихологическая диагностика и
психотерапия,
форма обучения очная
на 2023-2024 учебный год**

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
1.	Теоретические основы психологической саморегуляции. ¹ Психология здоровья и ее задачи, взаимосвязь с другими науками. Здоровье как системное понятие. Физическое здоровье. Психологические факторы здоровья. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологическая устойчивость личности. Здоровье как социальный феномен. Социальное здоровье. Духовное здоровье и культура. Системный подход как основа понимания психофизиологического феномена человека. Человек как многоуровневая система. ² Часть 1.	2
	Теоретические основы психологической саморегуляции. ¹ Здоровье и образ жизни. Здоровый образ жизни и его психология. Отношение к здоровью и болезни. Психическая и психологическая саморегуляция и здоровье. Релаксация как один из базисных компонентов сохранения здоровья. ² Часть 2.	2
	Теоретические основы психологической саморегуляции. ¹ Психотерапия и психокоррекция как виды практической деятельности клинического психолога. Понятие психотерапии и психокоррекции, основные направления и виды. ² Часть 3.	2
2.	Методы активной психологической саморегуляции. ¹ Нервно-мышечная релаксация. Психотерапия, основанная на внушении и самовнушении. Суггестивная психотерапия. Гипносуггестивная психотерапия. ² Часть 1.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. ¹ Аутосуггестивные техники. Самовнушение по Куэ, Бехтереву. Аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка (АТ) и самовнушение. ² Часть 2.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. ¹ Краткосрочная позитивная психотерапия. Когнитивные техники эмоциональной саморегуляции. Психотерапия искусством. Терапия творческим самовыражением по М.Е.Бурно. ² Часть 3.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. ¹ Арт-терапия, история, современное состояние, основные формы применения, факторы и механизмы психотерапевтического действия. ² Часть 4.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. ¹ Телесно-ориентированная психотерапия. ² Часть 5.	2
	Итого	16

¹ – тема лекции

² – сущностное содержание лекции

Рассмотрено на заседании кафедры общей и клинической психологии «31» мая 2023 г.
протокол № 9

Заведующий кафедрой



М.Е.Волчанский