

**Тематический план занятий семинарского типа  
по дисциплине «Активная психологическая саморегуляция»  
для обучающихся 2023 года поступления  
по образовательной программе  
специалитета по специальности  
37.05.01 Клиническая психология,  
направленность (профиль) Патопсихологическая диагностика и психотерапия  
форма обучения очная  
2024-2025 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
3 семестр		
1.	Теоретические основы психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Психология здоровья и ее задачи, взаимосвязь с другими науками. Здоровье как системное понятие. Физическое здоровье. Психологические факторы здоровья. <sup>2</sup> Часть 1.	2
	Теоретические основы психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологическая устойчивость личности. <sup>2</sup> Часть 2.	2
	Теоретические основы психологической саморегуляции <sup>1</sup> Здоровье как социальный феномен. Социальное здоровье. Духовное здоровье и культура. Проблема здоровья в гендерном аспекте. <sup>2</sup> Часть 3.	2
	Теоретические основы психологической саморегуляции <sup>1</sup> Системный подход как основа понимания психофизиологического феномена человека. Человек как многоуровневая система. <sup>2</sup> Часть 4.	2
	Теоретические основы психологической саморегуляции <sup>1</sup> Здоровье и образ жизни. Здоровый образ жизни и его психология. Отношение к здоровью и болезни. <sup>2</sup> Часть 5.	2
	Теоретические основы психологической саморегуляции <sup>1</sup> Психическая и психологическая саморегуляция и здоровье. Релаксация как один из базисных компонентов сохранения здоровья. <sup>2</sup> Часть 6.	2
	Теоретические основы психологической саморегуляции <sup>1</sup> Психотерапия и психокоррекция как виды практической деятельности клинического психолога. <sup>2</sup> Часть 7.	2
	Теоретические основы психологической саморегуляции <sup>1</sup> Понятие психотерапии и психокоррекции, основные направления и виды. <sup>2</sup> Часть 8.	2
2.	Методы активной психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Нервно-мышечная релаксация. <sup>2</sup> Часть 1.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Психотерапия, основанная на внушении и самовнушении. Суггестивная психотерапия. Гипносуггестивная психотерапия. <sup>2</sup> Часть 2.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Аутосуггестивные техники. Самовнушение по Куэ, Бехтереву. Аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка (АТ) и самовнушение. <sup>2</sup> Часть 3.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Краткосрочная позитивная психотерапия. Когнитивные техники эмоциональной саморегуляции <sup>2</sup> Часть 4.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Психотерапия искусством. Терапия творческим самовыражением по М.Е.Бурно. <sup>2</sup> Часть 5.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Факторы и механизмы психотерапевтического действия в арт-терапии. Техники арт-терапии <sup>2</sup> Часть 6.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Телесно-ориентированная психотерапия. <sup>2</sup> Часть 7.	2
	Методы активной психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Телесно-ориентированная психотерапия. <sup>2</sup> Часть 8.	2
Методы активной психологической саморегуляции. <sup>1</sup> Танатотерапия. <sup>2</sup> Часть 8.	2	
3.	Промежуточная аттестация	2
	Итого	36

<sup>1</sup> – тема занятия

<sup>2</sup> – сущностное содержание занятия

Рассмотрено на заседании кафедры общей и клинической психологии «31» мая 2024 г.  
протокол № 9

Заведующий кафедрой



М.Е. Волчанский