

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

(код направления (специальности) подготовки)

9

(семестр)

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** – систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование умений и навыков по разработке программ, направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП.** Дисциплина «Тренинг саморегуляции» является дисциплиной по выбору. Пререквизиты дисциплины: «Психология развития и возрастная психология», «Педагогическая психология», «Психология личности», «Социальная психология», «Психологическая диагностика», «Основы психологии тренинга».

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОК-6 - способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния.

ПК-1 – способность анализировать социально-педагогические явления, психолого-педагогические условия эффективности процесса воспитания, социализации и развития личности.

ПК-8 – способность выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам, диагностировать психологические свойства и состояния человека, характеристики психических процессов и проявлений в различных видах деятельности, проводить мониторинг личностного развития и социального поведения индивидов и групп, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию.

ПК-12 – способность к комплексному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи.

ПК-34 – способность консультировать в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста.

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.** Общее понятие о психической саморегуляции как одном из уровней регуляции активности и произвольном действии. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. Саморегуляция поведенческих проявлений. Общая характеристика методов психической саморегуляции функциональных

состояний человека. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека.

Понятие «тренинг». Виды тренинговых процедур: методический, психокоррекционный, психотерапевтический, тренинг личностного развития, обучающий тренинг, организационный тренинг. Игры и упражнения в тренинге. Понятие о психотехнике. Техники саморегуляции. Нервно-мышечная релаксация (НМР).

Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Общие закономерности развития стресса. Причины возникновения стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса.

Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Основные формы проявления стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Теоретико-методологические аспекты разработки методов саморегуляции.

Использование методов психической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. Понятие о сеансе психологической саморегуляции. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.

**5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет**

**6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ – 2 (72 ч.)**

Составитель: ст. преподаватель кафедры СПП В.В. Онуфриева

Заведующий кафедрой СПП, к.п.н., доцент М.В. Данилова

Председатель

учебно-методической комиссии специальности

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

зав. кафедрой СПП, к.п.н., доцент М.В. Данилова

Директор института

М.В. Артамонова

Дата:

01.06.19

Печать института

