

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

**Б1.В.ДВ.03.02 «ТРЕНИНГ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ»**

для направления подготовки

*37.04.01 «Психология»*

по магистерской программе

*«Организационная психология»*

Форма обучения – очная

Год начала подготовки: 2022

Санкт-Петербург

2024

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «*Прикладная психология*»

Протокол № 7 от 08 февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой  
«*Прикладная психология*»  
08 февраля 2024 г.

\_\_\_\_\_ *Е.Ф. Яценко*

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО

*А.В. Прялухина*

08 февраля 2024 г.

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Тренинг по саморегуляции» (Б1.В.ДВ.03.02) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.04.01 «Психология» (уровень магистратура), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2013 г. N 682н.

Целью изучения дисциплины является изучение основных понятий и получение базовых умений в области психологии саморегуляции с учетом специфики психологического просвещения, а также консультационной и тренинговой деятельности психолога, а также изучение методов и приемов саморегуляции, самоконтроля и саморазвития позволяющих контролировать свое поведение, состояние и отношения в процессе оказания психологической помощи.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие *задачи*:

–изучение теории, методологии и основ организации и проведения психологического консультирования и тренингов (специфика, виды, формы, методы, длительность, результаты, последствия и т. д.);

–знание основных принципов, типов, стратегий и тактических приемов ведения переговоров;

–умение проводить психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов;

–умение вести переговоры с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок, работать с информационными сетями, осуществлять поиск новой информации по профилю деятельности;

–умение разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов; применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры

–умение использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги);

–овладение навыками разработки программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т. д.);

–овладение навыками проведения психологических тренингов для клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т. п.), в том числе направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов, а также на формирование и развитие у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации;

–овладение навыками консультирования по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом, повышения квалификации клиентов по вопросам психологии социальной работы, проведения занятий с клиентами по вопросам управления, эффективной организации труда, повышения квалификации.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов компетенций.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-4.</b> Организация психологического сопровождения и психологической помощи социально уязвимым слоям населения (клиентам)	
<b>ПК-4.1.2.</b> Знает теорию, методологию и основы организации и проведения психологического консультирования и тренингов (специфика, виды, формы, методы, длительность, результаты, последствия и т. д.)	Обучающийся <i>знает</i> : – теорию, методологию и основы организации и проведения психологического консультирования и тренингов (специфика, виды, формы, методы, длительность, результаты, последствия и т. д.)
<b>ПК-4.2.5.</b> Умеет проводить психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов	Обучающийся <i>умеет</i> : - проводить психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов
<b>ПК-5.</b> Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)	
<b>ПК-5.1.2.</b> Знает основные принципы, типы, стратегии и тактические приемы ведения переговоров	Обучающийся <i>знает</i> : – основные принципы, типы, стратегии и тактические приемы ведения переговоров
<b>ПК-5.2.2.</b> Умеет вести переговоры с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок, работать с информационными сетями, осуществлять поиск новой информации по профилю деятельности	Обучающийся <i>умеет</i> : – переговоры с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок; – работать с информационными сетями; – осуществлять поиск новой информации по профилю деятельности
<b>ПК-5.3.2.</b> Имеет навыки проведения психологических тренингов для клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т. п.), в том числе направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов, а также на формирование и развитие у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации	Обучающийся <i>имеет навыки</i> : - проведения психологических тренингов для клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т. п.), в том числе направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов, а также на формирование и развитие у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации
<b>ПК-5.3.4.</b> Имеет навыки консультирования по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, набора, отбора и расстановки кадров,	Обучающийся <i>имеет навыки</i> : - консультирования по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
аттестации, работы с кадровым резервом, повышения квалификации клиентов по вопросам психологии социальной работы, проведения занятий с клиентами по вопросам управления, эффективной организации труда, повышения квалификации	кадровым резервом, повышения квалификации клиентов по вопросам психологии социальной работы; - проведения занятий с клиентами по вопросам управления, эффективной организации труда, повышения квалификации
<b>ПК-6.</b> Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)	
<b>ПК-6.2.3.</b> Умеет разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов; применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры	Обучающийся <i>умеет</i> : – разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов; – применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры
<b>ПК-6.3.3.</b> Имеет навыки разработки программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т. д.)	Обучающийся <i>имеет навыки</i> : - разработки программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т. д.)
<b>ПК-7.</b> Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы	
<b>ПК-7.2.4.</b> Умеет использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги)	Обучающийся <i>умеет</i> : – использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги)

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Тренинг по саморегуляции» (Б1.В.ДВ.03.02) относится к дисциплинам (модули) по выбору 3 (ДВ.3), части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)».

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий)	48
В том числе:	
– лекции (Л)	16
– практические занятия (ПЗ)	32
– лабораторные работы (ЛР)	–
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	56
Контроль	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	Зачет/курсовая работа
Общая трудоемкость: час / з.е.	108/3

*Примечание: «Форма контроля» – зачет (З), курсовая работа (к/р).*

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1.	Организация психологического сопровождения и психологической помощи социально уязвимым слоям населения (клиентам)	<b>Лекция 1.</b> Теоретические основы организации и проведения тренингов по психологической саморегуляции для разнородных групп клиентов: концепции саморегуляции психических состояний (2 часа)	ПК-4.1.2.
		<b>Практическое занятие 1.</b> Психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов: саморегуляция и обучение саморегуляции (4 часа).	ПК-4.2.5.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям.	ПК-4.1.2. ПК-4.2.5.
2	Оказание психологической помощи работникам	<b>Лекция 2.</b> Принципы, типы, стратегии и тактические приемы ведения переговоров (2 часа)	ПК-5.1.2.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
	органов и организаций социальной сферы (клиентам)	<p><b>Лекция 3-4.</b> Расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов: методы и практики саморегуляции (4 часа)</p> <p><b>Практическое занятие 2.</b> Стратегии и тактические приемы ведения переговоров с представителями органов и организаций социальной сферы (4 часа)</p> <p><b>Практическое занятие 3.</b> Психологический тренинг для клиентов: методы и практики саморегуляции (4 часа)</p> <p><b>Практическое занятие 4.</b> Методы и средства психической саморегуляции: стресс в трудовой сфере (4 часа)</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям</p>	<p>ПК-5.1.2.</p> <p>ПК-5.2.2.</p> <p>ПК-5.3.2.</p> <p>ПК-5.3.4.</p> <p>ПК-5.1.2. ПК-5.2.2. ПК-5.3.2. ПК-5.3.4.</p>
3.	Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)	<p><b>Лекция 5-6.</b> Программы психологических тренингов с учетом конкретных задач подготовки клиентов (4 часа)</p> <p><b>Практическое занятие 5.</b> Разработка программ и проведение тренингов саморегуляции с учетом конкретных задач подготовки клиентов (4 часа)</p> <p><b>Практическое занятие 6.</b> Разработка программ психологической помощи клиентам и проведение групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов в следующих контекстах: – стресс-менеджмент в организациях; – стресс-менеджмент в образовательный сфере (4 часа).</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям.</p>	<p>ПК-4.1.2.</p> <p>ПК-6.2.3.</p> <p>ПК-6.3.3.</p> <p>ПК-4.1.2. ПК-6.2.3. ПК-6.3.3.</p>
4.	Организация работы по созданию системы психологического просвещения	<b>Лекция 7-8.</b> Формы и методы психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента (4 часа).	ПК-4.1.2.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
	населения, работников органов и организаций социальной сферы	<b>Практическое занятие 7.</b> Развитие навыков проведения сеансов саморегуляции в различных контекстах (8 часов).	ПК-7.2.4.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям.	ПК-4.1.2. ПК-7.2.4.

#### 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
<b>3 семестр</b>						
1	Организация психологического сопровождения и психологической помощи социально уязвимым слоям населения (клиентам)	2	4	-	12	18
2	Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)	6	12	-	16	34
3	Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)	4	8	-	14	26
4	Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы	4	8	-	14	28
	<b>Итого</b>	16	32	-	56	104
<b>Контроль</b>						4
<b>Всего (общая трудоемкость, час.)</b>						108

#### 6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

#### 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта



деятельности, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

## **8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине**

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- MS Office;
- Операционная система Windows;
- Антивирус Касперский;
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ».

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

– Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по бесшовной технологии;

– Электронно-библиотечная система [ibooks.ru](http://ibooks.ru) («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по бесшовной технологии;

– Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по бесшовной технологии;

– Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по бесшовной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 1.03.2023).

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 1.03.2023).

3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 1.03.2023).

4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671> (дата обращения: 1.03.2023).

5. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-7370-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159499> (дата обращения: 1.03.2023).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. — URL: [my.pgups.ru](http://my.pgups.ru) — Режим доступа: для авториз. пользователей;

2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. — URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей;

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.

4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)

5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru> (Петербург)

6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского - Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Петербург)

Разработчик рабочей программы,

*Профессор кафедры  
«Прикладная психология»*

*М. А Бендюков*

08 февраля 2024 г.