

АННОТАЦИЯ
Дисциплины
Б1.О.17 «ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Направление подготовки – 37.03.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Профиль – Психология

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Психология саморегуляции» (Б1.О.17) относится обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

2. Цель и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является изучение основных понятий, а также получение базовых умений в области психологии саморегуляции с учетом специфики психологического просвещения, а также консультационной и тренинговой деятельности психолога; 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 основных концепций и методов саморегуляции психических состояний, поведения и деятельности;
- изучение истории, современного состояния и перспективных направлений развития методов психорегуляции и стресс-менеджмента, в частности, для решения задач психологического просвещения;
- изучение методик развития самоконтроля, саморазвития и управления собственным временем на основе методов саморегуляции психических состояний, поведения и деятельности;
- освоение общих принципов, этапов организации и методического оснащения занятий по психологической саморегуляции;
- освоение материалов практической направленности данной дисциплины, включая умение использовать методы психорегуляции при различных неблагоприятных функциональных состояниях; обосновывать необходимость профилактического применения конкретных методов и средств психической саморегуляции; формировать психологические компетенции различных групп населения;
- освоение навыков использования различных психотехнологий и техник регуляции психоэмоционального напряжения и стресса в целях эффективного управления собственным временем, саморазвития, самоконтроля и самообучения.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций, сформированность которых оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций:

Компетенция	Индикатор компетенции
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1.1. Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни
	УК-6.2.1. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время;

Компетенция	Индикатор компетенции
	использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения
ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4.1.1 Знает основные причины психологических проблем, формы, критерии и факторы эффективности психологической помощи, принципы различных видов психологического консультирования и тренингов
	ОПК-4.1.2 Знает этапы, методики и техники психологического консультирования и тренингов, специфику психологической помощи с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов
	ОПК-4.2.3 Умеет контролировать свое поведение, состояние и отношения в процессе оказания психологической помощи
ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	ОПК-6.1.1 Знает основные принципы психологического просвещения, способы формирования психологических компетенций различных групп населения, интересы, запросы и потребности различных категорий людей в психологических знаниях, умениях и навыках

4. Содержание и структура дисциплины

1. Теоретические основы саморегуляции психоэмоционального и функционального состояния человека.
2. Методы психической саморегуляции состояний человека
3. Стресс-менеджмент, саморегуляция и развитие стрессоустойчивости.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины – 3 зачетные единицы (108 час.), в том числе:

лекции – 32 час.,

практические занятия – 48 час.,

самостоятельная работа – 24 час.,

контроль – 4 часа.

Форма контроля знаний - Зачет