

АННОТАЦИЯ
Дисциплины
Б1.О.40 «ПРАКТИКУМ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Направление подготовки – 37.03.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*
Профиль – Психология

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Практикум по саморегуляции» (Б1.О.40) относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

2. Цель и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является освоение базовых навыков и умений в области психологии саморегуляции с учетом специфики психологического просвещения, а также консультационной и тренинговой деятельности психолога; освоение психотехнологий, методов и приемов саморегуляции, самоконтроля, самосбережения, повышения психологической защищенности 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, научно обоснованных практик самосбережения и самооздоровления, а также регуляции поведения и деятельности;
- изучение особенностей проявления психологических явлений и процессов в контексте саморегуляции;
- изучение истории, современного состояния и перспективных направлений развития методов психорегуляции и стресс-менеджмента, в частности, для решения задач психологического просвещения;
- изучение основных методов и приемов диагностики, профилактики, экспертизы и коррекции психического состояния, личностных особенностей и проблем клиентов в контексте развития навыков саморегуляции;
- освоение общих принципов, этапов организации и методического оснащения занятий по психологической саморегуляции
- формирование навыков использования психотехнологий регуляции собственного состояния, поведения, отношения и управления временем в процессе выполнения профессиональной деятельности;
- практическое освоение психотехнологий и методик развития саморегуляции, самоконтроля, самосбережения, оздоровления и управления временем в ходе индивидуального и группового психологического консультирования и тренингов;
- формирование навыков разработки программ профилактики неблагоприятных состояний, самосбережения, оздоровления и управления временем в ходе индивидуального и группового психологического консультирования и тренингов;
- формирование навыков взаимодействия с другими специалистами и клиентами при планировании и разработке «дорожных карт» повышения стрессоустойчивости и стресс-менеджмента в трудовой и образовательной сферах жизнедеятельности, в том числе в поликультурной среде;
- формирование навыков обоснования необходимости профилактического применения конкретных методов и средств психической саморегуляции с целью развития психологических компетенций различных групп населения..

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
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-4.2.3 Умеет контролировать свое поведение, состояние и отношения в процессе оказания психологической помощи
	ОПК-4.3.1 Владеет основными формами и методами психологической помощи для выявления и решения проблем отдельных лиц, групп населения или организаций, имеет навыки индивидуального и группового психологического консультирования и тренингов
ПК-3 Организация психологического сопровождения и психологической помощи социально уязвимым слоям населения (клиентам)	ПК-3.3.3 Имеет навыки разработки совместно с другими специалистами и клиентами «дорожных карт» с целью определения жизненных целей и задач на конкретных этапах социализации, формирования норм социального поведения, в том числе в поликультурной среде
ПК-5 Разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения	ПК-5.3.1 Имеет навыки обобщения информации о рисках и формирования прогноза возможного неблагополучия в состоянии и динамике психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании.

4. Содержание и структура дисциплины

1. Введение в практикум по саморегуляции
2. Методы оценки и исследования психологических особенностей человека в контексте саморегуляции
3. Психотехнологии саморегуляции
4. Разработка программ, методического оснащения и средств проведения мероприятий по саморегуляции.

Объем дисциплины и виды учебной работы

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

лабораторные работы – 80 час.,
самостоятельная работа – 24 час.,
контроль – 4 часа.

Форма контроля знаний - Зачет