

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.3.2 «ТРЕНИНГ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ»
для направления подготовки
37.04.01 «*Психология*»

по магистерской программе
«*Организационная психология*»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

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

Протокол № 5 от 13 января 2026 г.

Заведующий кафедрой
«*Прикладная психология*»
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП
13 января 2026 г.

А.В. Прялухина

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Тренинг по саморегуляции» (Б1.В.ДВ.3.2) (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 14 сентября 2023 г. N 716н.

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 психологии личности, основ геронтологии, психологии общения, психодиагностики, патопсихологии;
- техники эффективной коммуникации со специалистами;
- умение организовывать индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности среды проживания;
- умение разрабатывать план и программу психологического просвещения с учетом результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды;
- умение использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги);
- умение разрабатывать программы подготовки и осуществлять их для специалистов по основам межведомственного взаимодействия в ходе оказания социальной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам;
- овладение навыками разработки планов предоставления социально-психологической помощи получателям социальных услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения, осуществления контроля за их реализацией;
- овладение навыками разработки программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;
- овладение навыками проведения мероприятий научно-практического, методического, организационного и обучающего характера по проблемам психологического просвещения, повышения уровня базовых психологических знаний населения;
- овладение навыками организации и проведения бесед, лекций, встреч с гражданами с целью формирования у них потребности в психологических знаниях (основах самопознания, самовоспитания, закономерностей и условий благоприятного психического развития) и их использования в интересах развития собственной личности или в интересах близких людей;
- овладение навыками разработки совместно со специалистами междисциплинарного профиля программ оказания комплексной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам на основе межведомственного взаимодействия.

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
ПК-1. Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи	
ПК-1.3.1. Имеет навыки разработки планов предоставления социально-психологической помощи получателям социальных услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения, осуществления контроля за их реализацией	Обучающийся <i>имеет навыки:</i> – разработки планов предоставления социально-психологической помощи получателям социальных услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения, осуществления контроля за их реализацией
ПК-1.3.11. Имеет навыки разработки программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	Обучающийся <i>имеет навыки:</i> – разработки программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения
ПК-2. Организация мониторинга психологической безопасности и комфортности среды жизнедеятельности отдельных лиц и социальных групп	
ПК-2.2.5. Умеет организовывать индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности среды проживания	Обучающийся <i>умеет:</i> – организовывать индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности среды проживания
ПК-3. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения	
ПК-3.1.2. Знает психологию личности, основы геронтологии, психологии общения, психодиагностику, патопсихологию	Обучающийся <i>знает:</i> – психологию личности, основы геронтологии, психологии общения, психодиагностику, патопсихологию
ПК-3.2.2. Умеет разрабатывать план и программу психологического просвещения с учетом результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды	Обучающийся <i>умеет:</i> – разрабатывать план и программу психологического просвещения с учетом результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды
ПК-3.2.5. 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)
ПК-3.3.4. Имеет навыки проведения мероприятий научно-практического,	Обучающийся <i>имеет навыки:</i> – проведения мероприятий научно-практического,

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
методического, организационного и обучающего характера по проблемам психологического просвещения, повышения уровня базовых психологических знаний населения	методического, организационного и обучающего характера по проблемам психологического просвещения, повышения уровня базовых психологических знаний населения
ПК-3.3.7. Имеет навыки организации и проведения бесед, лекций, встреч с гражданами с целью формирования у них потребности в психологических знаниях (основах самопознания, самовоспитания, закономерностей и условий благоприятного психического развития) и их использования в интересах развития собственной личности или в интересах близких людей	Обучающийся <i>имеет навыки:</i> – организации и проведения бесед, лекций, встреч с гражданами с целью формирования у них потребности в психологических знаниях (основах самопознания, самовоспитания, закономерностей и условий благоприятного психического развития) и их использования в интересах развития собственной личности или в интересах близких людей
ПК-4. Подготовка и координация работы межведомственных групп по оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам	
ПК-4.1.4. Знает техники эффективной коммуникации со специалистами	Обучающийся <i>умеет:</i> – техники эффективной коммуникации со специалистами
ПК-4.2.2. Умеет разрабатывать программы подготовки и осуществлять их для специалистов по основам межведомственного взаимодействия в ходе оказания социальной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам	Обучающийся <i>умеет:</i> – разрабатывать программы подготовки и осуществлять их для специалистов по основам межведомственного взаимодействия в ходе оказания социальной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам
ПК-4.3.3. Имеет навыки разработки совместно со специалистами междисциплинарного профиля программ оказания комплексной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам на основе межведомственного взаимодействия	Обучающийся <i>имеет навыки:</i> – разработки совместно со специалистами междисциплинарного профиля программ оказания комплексной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам на основе межведомственного взаимодействия

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Тренинг по саморегуляции» (Б1.В.ДВ.3.2) 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 предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи	Лекция 1. Теоретические основы организации и проведения тренингов по психологической саморегуляции для разнородных групп клиентов: концепции саморегуляции психических состояний (2 часа)	ПК-3.1.2.
		Практическое занятие 1. Психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов: саморегуляция и обучение саморегуляции (4 часа).	ПК-3.2.5.
		Самостоятельная работа. 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-3.1.2. ПК-3.2.5.
2	Подготовка и координация работы межведомственных групп по оказанию психологической	Лекция 2. Техники эффективной коммуникации со специалистами (2 часа)	ПК-4.1.4.
		Лекция 3-4. Расширение и укрепление	ПК-4.1.4.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
	помощи социальным группам и отдельным лицам	внутренних ресурсов клиентов: методы и практики саморегуляции (4 часа)	
		Практическое занятие 2. Программы подготовки для специалистов по основам межведомственного взаимодействия в ходе оказания психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам (4 часа)	ПК-4.2.2.
		Практическое занятие 3. Психологический тренинг для клиентов: методы и практики саморегуляции (4 часа)	ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 4. Методы и средства психической саморегуляции: стресс в трудовой сфере (4 часа)	ПК-4.3.3.
		Самостоятельная работа. 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-4.1.4. ПК-4.2.2. ПК-4.3.3.
3.	Организация мониторинга психологической безопасности и комфортности среды жизнедеятельности отдельных лиц и социальных групп	Лекция 5-6. Программы психологических тренингов с учетом конкретных задач подготовки клиентов (4 часа)	ПК-3.1.2.
		Практическое занятие 5. Разработка программ и проведение тренингов саморегуляции с учетом конкретных задач подготовки клиентов (4 часа)	ПК-1.3.1. ПК-3.3.4.
		Практическое занятие 6. 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).	ПК-1.3.11. ПК-2.2.5. ПК-3.3.7.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям.	ПК-3.1.2. ПК-1.3.1. ПК-3.3.4. ПК-3.3.7.
4.	Организация работы по созданию системы психологического	Лекция 7-8. Формы и методы психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-	ПК-3.1.2.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
	просвещения населения	менеджмента (4 часа).	
		Практическое занятие 7. Развитие навыков проведения сеансов саморегуляции в различных контекстах (8 часов).	ПК-3.2.2. ПК-3.3.4. ПК-3.3.7.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям.	ПК-3.1.2. ПК-3.2.2. ПК-3.3.4. ПК-3.3.7.

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
3 семестр						
1	Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи	2	4	-	12	18
2	Подготовка и координация работы межведомственных групп по оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам	6	12	-	16	34
3	Организация мониторинга психологической безопасности и комфортности среды жизнедеятельности отдельных лиц и социальных групп	4	8	-	14	26
4	Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения	4	8	-	14	28
	Итого	16	32	-	56	104
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						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, 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.

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

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 по беспроводной технологии;

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

- Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по беспроводной 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 по беспроводной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен 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, 2025. — 213 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566851> (дата обращения: 13.01.2026).

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561475> (дата обращения: 13.01.2026).

3. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564543> (дата обращения: 13.01.2026).

4. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567325> (дата обращения: 13.01.2026).

5. Прокофьев Л. Е. Основы психической саморегуляции [Текст] : Учеб. пособие / Л. Е. Прокофьев. — СПб.; М.; Краснодар : Лань, 2003. — 32 с. Есть в библиотеке всего 48 : ОПЛ (48)

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

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. — URL: 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

13 января 2026 г.