АННОТАЦИЯ

дисциплины

«ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Направление подготовки – 37.07.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профиль: «Психология»

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Психология саморегуляции» Б1.В.ДВ.1.1. относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины Б1.В.ДВ.1.1. «Психология саморегуляции» является формирование системы знаний о концепциях и методах регуляции психофизиологического состояния человека, выработка навыков психологической саморегуляции состояния в целях сохранения здоровья, повышения эффективности труда, снижения психоэмоциональной напряженности в трудовой деятельности и возможности оказания практической помощи персоналу в условиях стрессовых ситуаций.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

* изучение теоретического материала, связанного с классическими и современными принципами и техниками саморегуляции психофизиологических состояний.
* практическое применение приемов и методов саморегуляции для психокоррекции состояния как в учебном процессе, так и в различных ситуациях жизнедеятельности.
* овладение современными методами стресс-менеджмента, профилактики и психокоррекции стрессовых состояний в производственных условиях.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенции: ОК-7, ПК-1, ПК-3, ПК-9, ПК-12, ПК-14.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ**:

- основные концепции регуляции жизнедеятельности и саморегуляции психических состояний, поведения и деятельности;

- историю, современное состояние и перспективные направления развития методов психорегуляции и стресс-менеджмента;

- закономерности динамики функциональных состояний в процессе применения методов психорегуляции;

- современныеметодологические подходы в области психорегуляции;

- общие принципы организации и методического оснащения занятий по психологической саморегуляции и релаксации.

**УМЕТЬ**:

- анализировать причины возникновения стрессовых состояний человека и связанного с ними снижения работоспособности;

- обосновывать необходимость профилактического применения конкретных методов и средств психической саморегуляции;

- использовать методы психорегуляции при различных неблагоприятных функциональных состояниях.

**ВЛАДЕТЬ**:

- методами оценки уровня психоэмоциональной напряженности индивида;

- методами регуляции уровня психоэмоциональной напряженности и стресса на различных уровнях психофизиологической организации человека;

- навыками использования различных психотехнологий и техник регуляции психоэмоционального напряжения и стресса в целях улучшения самочувствия, повышения работоспособности и, в целом, повышения качества жизни;

- экспресс-методами регуляции состояния в профессиональной деятельности; - общими навыками использования методов психорегуляции в консультативной практике.

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.

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

*Очная форма обучения:*

Объем дисциплины – 2 зачетных единицы (72 ч.), в том числе:

лекции – 16 час.

практические занятия – 16 час.

самостоятельная работа – 40 час.

Форма контроля знаний – зачет

*Заочная форма обучения:*

Объем дисциплины – 2 зачетных единицы (72 ч.), в том числе:

практические занятия – 8 час.

самостоятельная работа – 60 час.

контроль – 4 час.

Форма контроля знаний – зачет