

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.ДВ.13.01 «Психология саморегуляции»**

Направление подготовки **44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»**  
Профиль подготовки **«Практическая психология личности»**

**Цель дисциплины** - создание у студентов мотивации к самопознанию и саморазвитию, развитие способности к саморегуляции.

**Задачи дисциплины:**

1. Ознакомить студентов с теоретическими основами саморегуляции.
2. Освоить методы и конкретные методики саморегуляции
3. Сформировать у студентов способность организовывать и управлять процессом целенаправленной саморегуляции, рефлексии.

**Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине**

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>ОПК-8</b>	способен понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики	Знать: принципы профессиональной этики, общетеоретические, методические, возрастнопсихологические аспекты саморегуляции; Уметь: применять методы оценки соблюдения принципов профессиональной этики; Владеть: навыками анализа профессиональной деятельности, навыками оценки соблюдения принципов профессиональной этики на производстве.
<b>ПК-25</b>	способностью к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий	Знать: особенности протекания психических процессов и состояний; Уметь: анализировать и сравнивать различные методы и методики саморегуляции, осмысляя их ценность лично для себя; Владеть: навыками самонаблюдения и саморегуляции, навыками диагностики «эмоционального выгорания»
<b>ПК-36</b>	способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ, и их родителями (законными представителями)	Знать: факторы, дестабилизирующие психологический комфорт. Уметь: подбирать и применять адекватные методы и методики саморегуляции; Владеть: приемами и технологиями саморегуляции.

**Содержание дисциплины**

Тема 1. Общая характеристика саморегуляции.

Понятие саморегуляции. Уровни, виды саморегуляции. Определение психологической произвольной саморегуляции и ее связь с близкими понятиями. Самосознание и саморегуляция. Объекты саморегуляции. Психические средства саморегуляции (чувственные конкретные образы, представления, понятия). Значение саморегуляции в человеческой жизни.

Психологические механизмы саморегуляции. Саморегуляция как внутренний диалог. Взгляды Л. С. Выготского, А. Р. Лурия на саморегуляцию.

Физиологические основы саморегуляции.

Тема 2. Саморегуляция в онтогенезе.

Этапы развития саморегуляции в онтогенезе. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому). Роль обучающего взрослого в становлении саморегуляции. Типы саморегуляции у детей. Возрастные особенности саморегуляции.

Тема 3. Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности

Мотивационный уровень саморегуляции

Эмоционально-волевой уровень саморегуляции

Индивидуально – личностный уровень саморегуляции

Тема 4. Методы саморегуляции.

Общее и специфическое в методах саморегуляции. Краткая характеристика основных методов саморегуляции: самовнушение, самогипноз, медитация, мышечная релаксация, АТ, идеомоторная тренировка, визуализация, мнемотехника.

Анализ отдельных методов саморегуляции:

1. История метода.
2. Теория, лежащая в основе метода.
3. Процедура. Особенности освоения.
4. Показания к применению и противопоказания.

Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ). Медитация. Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону). Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу). Саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия.

Тема 5. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости

Упражнения на позитивное мышление, методика вхождения в трансное состояние, упражнения по релаксации, концентрации и визуализации, упражнения по управлению отрицательными эмоциями.