

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.17 Психологическая саморегуляция

**Наименование образовательной программы: Психология служебной деятельности**

**Код и наименование специальности:** 37.05.02 «Психология служебной деятельности», специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности».

**Форма обучения:** очная

**Планируемые результаты обучения:** умеет использовать знания курса в процессе профессиональной деятельности психолога, а также для оценки и коррекции собственного психического состояния; диагностировать, и прогнозировать протекание стресса; - профилактировать стрессовые состояния клиентов; проводить работу по дезактивации психологической травмы и психологической регуляции; обучать клиентов методам психологической саморегуляции. Владеет навыками разработки программы психологической регуляции или саморегуляции клиента; - проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых).

**Объем дисциплины:** Дисциплина осваивается в 6 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 4 ЗЕ (144 часа). Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 54 часа, на самостоятельную работу обучающихся – 86 часов.

**Структура дисциплины:** Тема 1. Понятие саморегуляции как произвольного действия. Тема 2. Биологические и физиологические концепции саморегуляции. Тема 3. Психологические концепции саморегуляции. Тема 4. Понятие психического состояния. Тема 5. Основные положения концепции о стрессе. Тема 6. Основные методы исследования психических состояний. Тема 7. Аутогенная тренировка. Визуализация. Тема 8. Дыхательная и нейромышечная саморегуляция. Тема 9. Когнитивные техники саморегуляции.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет

**Основная литература:**

1. *Котелевцев, Н. А.* Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543148>
2. *Марина, И. Е.* Методы саморегуляции и психологической разгрузки : учебное пособие / И. Е. Марина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147554>