

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)**

Образовательная программа

Направление: 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
Специализация: Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска
Квалификация: Социальный педагог
Форма обучения: очная
Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки: 2017 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

***Методы психической саморегуляции участников процесса сопровождения
девиантных подростков***

1. Цели освоения дисциплины.

Вся проблематика курса для удобства ее изучения разделена на две части, в которых - изучить теоретические и практические подходы к управлению психическим состоянием.

- рассмотреть теоретические основы психологии психических состояний, том числе различные теории регуляции психических состояний.

-дать представление о практическом применении полученных теоретических знаний. В связи с этим рассматриваются ситуации (кризисные, экстремальные, трудные, напряженные), вызывающие отклонение состояния от оптимальных значений, а также феноменология, генез, механизмы состояний, требующих коррекции (стресс, фрустрация, тревога и др.), способывнешней и внутренней регуляции состояний, технологии формирования способности к психической саморегуляции.

2.Место дисциплины в структуре ОП специалитета.

Дисциплина относится к базовой части блока специализации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения ОП специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК - 6	Способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
ПК-43	Способностью проектировать, осуществлять, контролировать и оценивать результаты образовательного процесса по дисциплинам (модулям) психолого-педагогического профиля в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, организовывать коммуникацию и взаимодействие обучающихся

В результате изучения дисциплины студент должен:

уметь:

- самостоятельно: анализировать и обобщать теоретические знания в области регуляции психических состояний личности;
- определять психические состояния, требующие коррекции;
- осуществлять диагностику психических состояний;
- подбирать адекватные методы регуляции состояниями, соответствующие индивидуальным особенностям клиентов;
- организовывать проведение и создавать необходимые условия для проведения соответствующих психокоррекционных процедур;
- проводить учебные психолого-педагогические исследования и обследования психических состояний, и обрабатывать их результаты по программе и в соответствии с техническим заданием, разработанным магистром или кандидатом наук;
- овладеть методами системного исследования психических состояний человека;
- уметь применять полученные знания для решения диагностических и психокоррекционных задач практической психологии;
- проводить тренинги управления психическим состоянием.

владеть:

- навыками работы с учебной и методической литературой по теме исследования;
- навыками работы с первоисточниками в области регуляции психических состояний личности;
- системой понятий и категорий, разработанных в разных научных школах, работающих в рамках регуляции психических состояний личности;
- этическими нормами проведения психолого-педагогических исследований и психокоррекции;
- методами психологического исследования и обследования психических состояний (включая тестовые) под руководством магистра или кандидата наук;
- в результате изучения дисциплины студенты должны приобрести навыки исследовательской работы как аналитического характера, так практических умений диагностики и психокоррекции психических состояний.
- должен демонстрировать способность и готовность: применять полученные знания на практике.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 часов).

5. Семестры: 10

Семестр	Трудоёмкость										Контроль			
	Зачетных единиц	Часов всего	Контактная работа	Лекции	Практические занятия и семинары	Лабораторные занятия	Консультации	Контрольные работы	Курсовые работы	Практика	Самостоятельная работа	Зачет	Дифференцированный зачет	Экзамен
10	5	180	54	16	30		2				126			6

6. Основные разделы дисциплины:

Раздел 1. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции

Раздел 2. Проблема оптимизации психического состояния Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием.

Раздел 3. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием Методы опосредованного управления психическим состоянием

Раздел 4. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации. Аутогенная тренировка, ее история, механизм и модификации. Методика формирования способности к психическому самоуправлению

7. Автор: Елисеев В. К..д. пед. н., профессор кафедры психологии, педагогики и специального образования;

Бычкова Е.С. старший преподаватель кафедры психологии, педагогики и специального образования