

АННОТАЦИЯ

дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях»

Направление подготовки «37.03.02 Конфликтология (уровень бакалавриата)».

Форма обучения - очная

Объем трудоемкости: 3 зачетные единицы (108 часов, из них: 34 ч. – практических; 0,2 ч. – ИКР; 73,8 ч. – самостоятельной работы).

Цель освоения дисциплины. В соответствии с ФГОС ВО целью изучения дисциплины «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» является: знакомство студентов с основными положениями психофизиологии функциональных состояний человека, обучение навыкам организации системы управления ресурсами личности с учетом требований психофизиологии, освоение методов саморегуляции личности в конфликтных ситуациях, трудных жизненных ситуациях и технологий поддержания мира.

Задачи дисциплины. В соответствии с ФГОС ВО задачи дисциплины:

– изучение психофизиологических, психологических и социально-психологических свойств человека, которые проявляются в конкретной деятельности, оказывают влияние на эффективность и качество этой деятельности, определяют надежность и работоспособность человека, его психическое состояние, удовлетворенность трудом и психофизиологические ресурсы, особенности поведения в коллективе, а также изучение влияния негативных производственных факторов на работоспособность человека и другие проблемы психофизиологии функциональных состояний;

– формирование навыка выявления индивидуальных психофизиологических особенностей личности, важных для выполнения той или иной конкретной деятельности с учетом выявленных особенностей; оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии;

– изучение способов профилактики неблагоприятных психофизиологических состояний личности, предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации и эмоционального выгорания, повышения работоспособности;

– освоение технологий урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанных на умении личности регулировать функциональное состояние;

– развитие навыков самоорганизации и самообразования.

Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины по выбору» учебного плана ООП по направлению подготовки «37.03.02 Конфликтология (уровень бакалавриата)».

Дисциплина предназначена для студентов третьего курса очной формы обучения.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения дисциплин «История», «Концепции современного естествознания», «Культурология», «Введение в профессию», «История конфликтологии», «Социальная психология», «Психология развития», «Физическая культура и спорт», «Психология групп», «Психология конфликта», «Психология безопасности», «Теория конфликта». Дисциплина изучается параллельно с курсами «Психология переговоров», «Основы медиации», «Саморегуляция функциональных состояний».

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.01 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» предшествует изучению дисциплин «Психология управления», «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях», «Современные психотерапевтические практики» и др. Завершается изучение учебной дисциплины

«Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» зачетом в конце пятого семестра третьего курса.

Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» направлено на формирование у студентов общекультурной и профессиональной компетенций ОК–7 и ПК–7.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК–7	способность к самоорганизации и самообразованию	<ul style="list-style-type: none"> – основные способы самоорганизации и самообразования; – основные понятия психофизиологии саморегуляции функциональных состояний для решения конкретных прикладных задач; основные теоретические подходы и психодиагностические методы, используемые в психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; – основные идеи и направления исследований психофизиологии саморегуляции функциональных состояний; – основные способы оптимизации функциональных состояний; – основы предупреждения и профилактики неблагоприятных функциональных состояний и конфликтов с ними связанных. 	<ul style="list-style-type: none"> – организовать самостоятельно учебную деятельность и самостоятельную работу направленную на самообразование; – проводить психодиагностику индивидуально-типологических особенностей и психофизиологических свойств субъекта деятельности, функциональных состояний и т.д. – проводить профилактику негативного воздействия неблагоприятных факторов, оказывающих влияние на функциональное состояние личности; – организовывать оптимальный режим труда и отдыха; – осуществлять мероприятия по оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии способствовать оптимизации состояний работоспособности субъектов труда; – прогнозировать изменения мотивации, связанные с функциональными 	<ul style="list-style-type: none"> – способами и приемами самоорганизации и самообразования; – основными психодиагностическими методами исследования психофизиологических свойств, индивидуально-типологических особенностей личности и функциональных состояний, психических и физических ресурсов субъекта деятельности; – методами выявления и осознания своих функциональных состояний; методами регуляции собственной деятельности и психического состояния.

				состояниями сотрудников, стимулировать работоспособность.	
2	ПК-7	способность определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира	<p>– основные методы саморегуляции личности в конфликтных ситуациях, трудных жизненных ситуациях и методы поддержания мира;</p> <p>– о связи функциональных состояний личности с ее поведением, работоспособностью, особенностями общения;</p> <p>– о связи функциональных состояний личности с возникновением конфликтов, их урегулированием и поддержанием мира;</p> <p>– специфику психического функционирования личности при различных функциональных состояниях;</p> <p>– способы и необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира личностью имеющей различные индивидуально-типологические особенности.</p>	<p>– использовать методы психодиагностики и коррекции функциональных состояний личности;</p> <p>– использовать методы психодиагностики индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей специфику психического функционирования человека и его функциональные состояния;</p> <p>– определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, основанные на умении регулировать функциональное состояние.</p>	<p>– владеть системой знаний касающихся диагностики, предупреждения и урегулирования конфликтов и поддержания мира;</p> <p>– методами психодиагностики, коррекции и профилактики неблагоприятных психофизиологических и функциональных состояний возникающих в конфликтных и сложных жизненных ситуациях.</p>

Структура и содержание дисциплины.

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 5 семестре:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Проблемы саморегуляции функциональных состояний личности.	16		4			12
2.	Психофизиологические основы поведения человека и особенностей его эмоционального реагирования в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	18		6			12
3.	Структура и методические подходы к диагностике функциональных состояний.	18		6			12
4.	Виды функциональных состояний и методы диагностики функциональных состояний личности.	18		6			12
5.	Функциональные состояния и регуляция профессиональной деятельности и поведения личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	18		6			12
6.	Методы саморегуляции и контроля функционального состояния личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях. Технологии урегулирования личностью конфликтных и трудных жизненных ситуаций.	19,8		6			13,8
	<i>Итого по дисциплине:</i>			34			73,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет

Основная литература:

1. Лёвкин, В. Е. Психические состояния : учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 231 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09655-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437339> (дата обращения: 20.05.2019).

2. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 238 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. <https://biblio-online.ru/book/5E5D0B41-E3BC-4EE3-BE7C-099E49F6F4EC/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni>

Автор РПД: канд. психол. наук, доцент, Удачина П.Ю.