

## **Аннотация к рабочей программы дисциплины**

### **Б1.В.19 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях»**

**Объем трудоемкости:** \_\_3\_\_ зачетных единиц

**Цель дисциплины:** В соответствии с ФГОС ВО целью освоения дисциплины «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» является ознакомление студентов с особенностями и техниками саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности конфликтолога и процессе обучения в вузе.

**Задачи дисциплины:** В соответствии с ФГОС ВО задачи дисциплины:

1. усвоение студентами основных понятий и основ психологии саморегуляции личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях,
2. расширение представления о возможных техниках саморегуляции поведения в конфликтных ситуациях в виртуальной реальности и социальных сетях,
3. развитие навыков саморегуляции на разных этапах разрешения конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности и умений разрабатывать программы по развитию саморегуляции личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях, применять на практике полученные знания в соответствии с задачами конфликтолога,
4. знакомство студентов со своими личностными особенностями, выступающими субъективными детерминантами саморегуляции и поведения в конфликтах и трудных жизненных ситуациях.

#### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Требования к «входным» знаниям, умениям, готовностям обучающегося

Входные знаний, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения дисциплин, с которыми он логически и структурно связан: «Общая психология», «Социальная психология», «Психология развития». В рамках данного курса представлены практические методы работы в конфликтных ситуациях в различных сферах.

При освоении данной дисциплины необходимы следующие знания, приобретенные в результате освоения дисциплин (модулей): психологические и социологические основы формирования и развития личности и малых групп.

При освоении данной дисциплины необходимы следующие умения обучающегося, приобретенные в результате освоения дисциплин (модулей): диагностировать фазы и стадии развития конфликта, группы и оценивать личностные характеристики.

При освоении данной дисциплины необходимы следующие готовности обучающегося, приобретенные в результате освоения дисциплин (модулей): к владению навыками анализа своей деятельности и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния; к восприятию личности другого, эмпатии, установлению доверительного контакта и диалога, убеждению и поддержке людей; к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.

Теоретическими дисциплинами и практиками, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее, являются «Семейная психология и конфликтология», «Основы медиации», «Разрешение внутрикорпоративных конфликтов» и др.

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-5 Создает развивающие и тренинговые программы, направленные на оптимизацию поведения и деятельности и обеспечение безопасности субъектов и систем</b>	
ИПК 5.1 – Формирует и реализует программы развития универсальных компетенций, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирования толерантности и позитивных образцов поликультурного общения	Знает основные техники саморегуляции личности и направления работы конфликтолога для составления программы развития навыков саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях в мире виртуальной реальности и социальных сетях
	Умеет подбирать техники и направления работы конфликтолога для создания тренинговой программы развития навыков саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях
	Владеет навыками создания и реализации тренинговой программы развития навыков саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях
ИПК 5.2 – использует активные и интерактивные методы социально-психологического обучения	Знает основные методы активные и интерактивные методы обучения навыкам саморегуляции
	Умеет подбирать активные и интерактивные методы обучения навыкам саморегуляции для решения профессиональной задачи в конфликтных и трудных жизненных ситуациях
	Владеет активными и интерактивными методами обучения навыкам саморегуляции для решения профессиональной задачи в конфликтных и трудных жизненных ситуациях
<b>ПК-7 Обеспечивает внутриорганизационную коммуникацию, осуществляет конфликтологическое сопровождение деятельности организаций</b>	
ИПК 7.1 - организует работу межведомственных команд или специалистов, необходимых для решения проблемы;	Знает о функциях конфликтолога в межведомственных командах и специалистов, необходимых для решения проблемы развития саморегуляции
	Умеет подбирать специалистов, необходимых для решения проблемы развития саморегуляции
	Владеет навыками организует работу межведомственных команд или специалистов, необходимых для решения проблемы развития саморегуляции
ИПК 7.2 - организует мероприятия по повышению конфликтологической компетенции сотрудников;	Знает основные методы развития саморегуляции для повышения конфликтологической компетенции сотрудников
	Умеет подбирать методы развития саморегуляции для повышения конфликтологической компетенции сотрудников
	Владеет методами развития саморегуляции для повышения конфликтологической компетенции сотрудников

### Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Теоретические основы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях	14,8	-	6	-	8,8
2.	Основные технологии саморегуляции психических состояний	19	-	10	-	9
3.	Методы саморегуляции психических состояний в конфликтах и трудных жизненных ситуациях	19	-	10	-	9
4.	Саморегуляция в стрессовых и повседневных ситуациях	15	-	6	-	9
5.	Диагностика навыков саморегуляции	15	-	6	-	9
6.	Обучение конфликтологов навыкам саморегуляции	25	-	14	-	11
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	107,8	-	52	-	55,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	108	-	52	-	55,8

**Курсовые работы:** *не предусмотрена*

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** *зачет*

Авторы: Киреева О.В., доцент кафедры социальной психологии и социологии управления, кандидат психологических наук