

# «МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА»

## Б1.В.ДВ.4.1

Дисциплина «Методы саморегуляции эмоциональных состояний человека» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», квалификации бакалавр, входит в вариативную часть дисциплин по выбору блока 1.

### 1. Цели и задачи дисциплины

Дисциплина «Методы саморегуляции эмоциональных состояний человека» относится к профессиональному циклу дисциплин.

*Цели* освоения учебной дисциплины направлены на:

- развитие потребности у обучающихся в повышении своей психологической культуры и привития ее другим людям;
- развитие профессиональных компетенций специалиста в области саморегуляции и регуляции состояний человека.

*Задачи* изучения дисциплины направлены на:

- закрепление знаний о состояниях человека как функциональном единстве эмоций, психических процессов и свойств личности, о роли эмоциональных состояний в процессе саморазвития человека, а также знаний о резервных возможностях психики человека и функционировании его системы саморегуляции;
- осознание психологической категории «состояния» как психологического условия самопознания, самомотивирования и саморазвития, а также своих личностных качеств как детерминирующего фактора неравновесные психические состояния и как средства саморегуляции;
- понимание зависимости жизнедеятельности человека от развития такого уровня психологической культуры, который позволяет ориентировать человека в системе ценностей, выстраивать гуманистический характер отношений с собой, другими людьми и окружающим миром, воспринимать и осознанно регулировать свои эмоциональные состояния, познавательные процессы и состояния сознания, включая поведенческие акты;
- обретение разнопланового опыта переживаний психических состояний, основанного на самонаблюдении, самопроверке своих потенциальных возможностей психики и грамотном их обосновании, включая опыт расширения диапазона чувствительности, возникающей в условиях энергоинформационного взаимодействия в системах «человек», «человек-человек», «человек-среда»;
- формирование представлений о психотехнологиях и психотехниках регуляции состояний человека на разных уровнях самосознания (телесном,

эмоциональном, интеллектуальном, личностном (Я-концепции), духовно-нравственном;

– овладение системой средств саморегуляции эмоциональных и других состояний человека и способами целенаправленной психологической работы по изменению своих личностных черт и поведенческих характеристик;

– развитие способности к рефлексивной деятельности, потребности к овладению способами целенаправленной психологической работы по саморазвитию личностных качеств, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности психолога;

– открытие в себе и применение новых познавательных возможностей (сенсорных способностей, способов запоминания, концентрации внимания, образного мышления), в процессе регуляции своей деятельности и своих состояний на уровне тела, психики, и души;

– познание основ энергоинформационного обмена в природе и некоторых закономерностей проявления энергийной природы человека и осознание психических механизмов и психологических условий работы человека с внутренней энергией;

– проживание состояния единства с собой, другими людьми и окружающим миром, обращение к общечеловеческим смыслообразующим жизненным ценностям в процессе восприятия способов взаимодействия с другими людьми, природой и самим собой.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина «Методы саморегуляции эмоциональных состояний человека» является дисциплиной по выбору вариативной части ОП по направлению 37.03.01 «Психология».

Начальные знания по курсу базируются на знаниях дисциплин: «Общая психология», «Психология телесности», «Психофизиология», «Основы психологического консультирования».

Также, изучение курса «Методы саморегуляции эмоциональных состояний человека» предполагает осуществление междисциплинарных связей с другими учебными курсами: «Системная семейная психотерапия», «Психология здоровья», «Диагностика и развитие психомоторики».

*Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины:*

– владеть знаниями курса общей психологии, психологии личности;

– знать основные научные школы, концепции психологии и состояний человека (эмоциональных, функциональных, психофизических);

– знать закономерности становления и развития индивидуально-психологических особенностей человека, познавательной, эмоционально-

волевой, духовно-нравственной сферы его психики;

– иметь представление об основных сферах применения психотехник и психотехнологий в практике психолога;

– понимать особенности протекания социально-психологических процессов в группах, особенности межличностных отношений и общения;

– владеть основными методами психологического изучения личности и коллектива;

– уметь применять методы психологического исследования, интерпретировать полученные данные самодиагностики;

– владеть основами современной психолого-педагогической культуры, уметь использовать результаты психологического анализа в интересах профессиональной деятельности и личностного роста;

– владеть навыками работы с учебной и научной психолого-педагогической литературой.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по дисциплине «Методы саморегуляции эмоциональных состояний человека», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 37.03.01 «Психология».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и образовательной программы по данному направлению подготовки:

**ПК-3** - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

**ПК-5** - способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека;

**ПК-14** - способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

– понятийный аппарат курса;

– главные теоретические идеи в области разработки и применения пси-

хотехнологии регуляции состояний человека;

- сущность процесса регуляции состояний на разных уровнях самосознания (телесном, эмоциональном, интеллектуальном, духовно-нравственном);

- психологические закономерности саморазвития, внутренние механизмы саморегуляции состояний человека и их описание в отечественной и зарубежной психологии;

- процесс становления психологической культуры человека и саморазвития профессионально-значимых качеств личности;

- основные закономерности проявления энергичной природы человека;

- знать отдельные конструктивные методы регуляции эмоциональных и психосоматических состояний, зарекомендованных в психологии, психотерапии и традиционной культуре Востока и Запада;

**Уметь:**

- распознавать разные состояния сознания, включая измененные, диагностировать и анализировать свои поведенческие характеристики, проявления разных состояний сознания, познавательных психических процессов;

- применить методы развития познавательных процессов (сенсорной чувствительности, концентрации внимания, образной памяти и образного мышления);

- применять методы развития познавательных процессов (внимания, памяти, образного мышления);

- анализировать и применять экологически и гуманистически ориентированные способы поведения и взаимодействия в процессе общения и деятельности;

- находить конструктивные методы выхода из неравновесных эмоциональных состояний;

- находить и эффективно использовать источники информации по проблемам саморегуляции и саморазвития в науке и практике отечественных и зарубежных психологов, в том числе и в культурном российском наследии;

- применять знания в области психологии саморегуляции и саморазвития в учебной, профессиональной и общественной деятельности в соответствии с нормами морали и нравственности;

- профессионально воздействовать на эмоциональную сферу человека, его познавательную и личностную готовность к саморегуляции своих состояний в целях повышения психологической культуры человека и гармонизации его психического функционирования в обществе.

- подбирать средства и методы для построения психотехнологии работы с людьми по регуляции эмоциональных состояний;

**Владеть:**

- навыками саморегуляции эмоциональных состояний и других состояний сознания включая психофизическое состояние;
- навыком рефлексии достижений в самоисследовании, саморегуляции, в процессе раскрытия потенциальных возможностей своей психики, выражая ее итоги в устной и письменной форме.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.