

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Палиева Надежда Андреевна

Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета

Дата подписания: 27.06.2023 14:57:40

Уникальный программный ключ:

с45d6c0af1311028edca0bf10941b13308691

## Аннотация дисциплины

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Наименование дисциплины</b> <b>Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Содержание</b>                                                                                      | Саморегуляция как объект психологических исследований. Методы выхода из конфликтной ситуации. Методы саморегуляции психических состояний в конфликтах и трудных жизненных ситуациях. Саморегуляция как способ управления агрессией. Диагностика навыков саморегуляции. Обучение конфликтологов навыкам саморегуляции. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты. Неблагоприятные эмоциональные состояния и способы их оценки. Практические навыки саморегуляции: расслабление, дыхание, самовнушение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Результаты освоения дисциплины (модуля)</b>                                                         | Уверенно выбирает приемлемый стиль делового общения на государственном(-ых) и иностранном(-ых) языках, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами в устной и письменной формах;<br>Без ошибок оценивает эффективность применяемых коммуникативных технологий в профессиональном взаимодействии на государственном(-ых) и иностранном(-ых) языках, производит выбор оптимальных.<br>Подбирает адекватные, надежные и валидные способы работы с конфликтом, планирует стратегию и тактику вмешательства, реализовывает ее, используя конфликтологические процедуры коррекции неконструктивных способов взаимодействия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Трудоемкость, з.е.</b>                                                                              | 3 з.е                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Форма отчетности</b>                                                                                | Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основная литература</b>                                                                             | 1. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебнометодическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078</a><br>2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/447808">https://urait.ru/bcode/447808</a> |
| <b>Дополнительная литература</b>                                                                       | 1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/45422">https://urait.ru/bcode/45422</a><br>2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8">www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8</a> .                                                                                                                                                    |