

**Приложение 1 к РПД**  
**Психология эмоциональной регуляции личности**  
**37.03.01 Психология,**  
**Направленность (профиль)**  
**«Практическая психология»**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2020**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ**  
**ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Психологии
2.	Направление подготовки	37.03.01 Психология
3.	Направленность (профиль)	«Практическая психология»
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.ДВ.09.02 Психология эмоциональной регуляции личности
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2020

**I. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных и практических занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны педагогической психологии. В методических рекомендациях представлен комплекс материалов для самостоятельного овладения учащимся всей программой дисциплины.

**Активная работа на лекциях** - одно из решающих условий качественного обучения студентов. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля (4 - 5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры;
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения психологических понятий, законов, остальное должно быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например: Д – дети, Р – развитие; П - психика и т.п.).

Все используемые сокращения нужно хорошо знать, для того чтобы в них правильно ориентироваться. Для того чтобы в них не путаться, можно сокращения выписать на последнем листе тетради.

**В конспект** следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала. В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы рефератов и/или курсовых работ, а также список основной литературы.

**Учебный текст** сопровождается информационно-справочным материалом учебного назначения. По каждой теме в учебно-методическом комплексе предусмотрены хрестоматийные материалы. При подборе хрестоматийных материалов ставилась задача представить содержание современной педагогической психологии. Такой подход дает объективный критерий оценки практической значимости большинства теоретических работ. В соответствии с развиваемыми в публикуемых материалах идеями, была осуществлена попытка предоставить максимально широкую ориентировку для воссоздания логической структуры изучаемой дисциплины, ее проблем и достижений. Предпочтение отдано тому минимуму публикаций, без которого невозможно обеспечить достаточно высокий уровень проблемности учебного материала и активности при его усвоении. Для более качественного овладения учебным материалом приводится понятийно-терминологический словарь, включающий как общенаучные, так и специально-научные понятия.

**Самостоятельная работа студентов** - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов). Основные способы самостоятельной работы по изучению дисциплины являются:

- изучение и конспектирование первоисточников - произведений классиков психологической науки;
- чтение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, монографий и другой учебной литературы;
- регулярное чтение журналов, газет, просмотр и прослушивание теле- и радиопередач;
- работа над конспектами лекций, их дополнение материалом из учебников (учебных пособий);
- подготовка докладов, научных сообщений и выступление с ними на практических занятиях, научных (научно-практических) конференциях;
- подготовка и написание рефератов по темам изучаемой дисциплины;
- решение задач, выполнение заданий, рекомендованных (заданных) преподавателем;
- формулировка развернутых ответов на вопросы для подготовки к практическим занятиям;
- подготовка и выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);
- подготовка к зачету \ экзамену.

В образовательном процессе студентов МАГУ выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.). Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- 1) формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- 2) написание рефератов;
- 3) подготовка к семинарам и практическим занятиям;
- 4) составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- 5) выполнение микроисследований;
- 6) подготовка практических разработок;
- 7) компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

**Практические занятия** проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;

- прочитать конспект лекций и соответствующие главы учебника (учебного пособия), дополнить запись лекций выписками из него;
- изучить и законспектировать рекомендованные преподавателем произведения классиков психологической науки;
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

Система обучения студентов МАГУ подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности.

**Работа с литературой.** При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

**Правила самостоятельной работы с литературой.** Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
2. Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
3. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

4. Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
- усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
- аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
- творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

- библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
- просмотрное – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
- ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
- изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
- аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

**Основные виды систематизированной записи прочитанного:**

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала.
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

**Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Наиболее интересные мысли следует выписать;

- сформулировать и записать развернутые ответы на вопросы для подготовки к практическому занятию;
- решить задачи и тестовые задания, содержащиеся в настоящем пособии.

Особенностью изучения дисциплины является последовательность изучения и усвоения учебного материала. Нельзя переходить к изучению нового, не усвоив предыдущего, так как понимание и знание последующего в курсе базируется на глубоком знании предыдущих тем. Особое внимание должно быть обращено на усвоение содержания категорий дисциплины. Студентам целесообразно завести специальный словарь для записи содержания основных понятий.

Важной формой обучения, а также этапом подготовки к практическим занятиям является самопроверка знаний. В ходе самопроверки студент должен ответить на вопросы, рекомендованные для подготовки к практическому занятию, а также составить план-конспект развернутых ответов. Это поможет глубже усвоить пройденный материал и прочно закрепить его в памяти. Вопросы, указанные в плане практического занятия, являются наиболее существенными. Если при самопроверке окажется, что ответы на некоторые вопросы неясны, то надо вновь обратиться к первоисточникам, учебнику (учебному пособию) и восполнить пробел.

**На практическом занятии** студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей. На практическом занятии дисциплины разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию. В ответе студента на практическом занятии должны быть отражены следующие моменты:

- анализ взглядов по рассматриваемой проблеме дисциплины;
- изложение сути вопроса, раскрытие проблемы, аргументация высказываемых положений на основе фактического материала;
- связь рассматриваемой проблемы с современностью, значимость ее для жизни и будущей деятельности;

- вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).

Лучшим выступлением считается то, в котором студент в течение до 4-6 минут свободно и логично по памяти излагает изученный материал, используя для доказательства наглядные пособия, структурно-логические схемы, классную доску.

Студентам, выступающим на практическом занятии с 10 – 15 минутным докладом (научным сообщением), целесообразно написать его текст. При выступлении следует стремиться излагать содержание доклада своими словами (избегая безотрывного чтения текста), поддерживать контакт с аудиторией, ставить перед ней проблемные вопросы, использовать технические средства обучения.

**Самопроверка.** После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

#### **Основные требования к подготовке и оформлению рефератов**

В структурном отношении требования к реферату предполагают наличие следующих составляющих: титульный лист (где указываются тема работы, ФИО студента, курс и группа, ФИО преподавателя, ведущего курс по рассматриваемой теме); план, отражающий основное содержание работы; введение, в котором подчеркивается актуальность рассматриваемой проблемы, ее обоснование; одна или две теоретические главы; заключение в виде подведения общих итогов; библиографического списка. Реферативная работа носит теоретический характер. Поэтому содержание такого рода работ предполагает краткий исторический обзор подходов к рассмотрению проблемы, современные тенденции. Необходимо представить основные понятия и термины, которые отражают суть предлагаемой темы. Причем такое представление желательно делать по дедуктивному способу, где границы общего и частного может определять сам студент. Например, при рассмотрении определенного вида такого или иного познавательного процесса (к примеру, произвольного внимания, логической памяти или наглядно-действенного мышления), необходимо охарактеризовать этот психический процесс в целом (внимание, память, мышление) и только после этого обращаться к его видам и конкретно к предлагаемому к рассмотрению виду.

Объем работы может варьироваться от 7 до 15 страниц в зависимости от требований преподавателя, ведущего руководство над этими видами деятельности студентов. Введение и заключение к работе не должно превышать 2 страниц соответственно. Библиографический список предполагает рассмотрение 5-7 источников.

#### **Методические рекомендации к подготовке презентации:**

1. Презентация должна включать 10-14 слайдов.
2. На титульном листе должны быть представлены: название организации, института, тема, ФИО автора, курс, направление подготовки.
3. На втором слайде должно быть содержание (краткое описание раскрываемых основных вопросов).
4. Все оставшиеся слайды имеют информативный характер.
5. Требования к оформлению слайдов: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

#### **Методические рекомендации по оформлению презентации:**

1. По содержанию презентации:
  - четко сформулирована цель работы;

- понятны задачи и ход работы;
  - информация должна быть изложена полно и четко;
  - иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации;
  - сделаны выводы.
2. По оформлению презентации:
- единый стиль оформления;
  - текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой;
  - все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах;
  - ключевые слова в тексте выделены
3. Эффект презентации - общее впечатление от просмотра презентации

**При составлении презентации необходимо:**

1. Тщательное структурирование информации.
2. Наличие лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
3. Каждому положению следует отвести отдельный абзац.
4. Основную идею следует представить в первой строке абзаца.
5. Для наглядного представления информации следует использовать таблицы, рисунки, схемы, позволяющие компактно и наглядно структурировать материал.

**Методические рекомендации к тестированию:**

1. Следует изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
2. Необходимо начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые вызывают сомнения, что позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.
3. Важно внимательно прочитать задание до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях.
4. Если не уверены в правильности ответа на вопрос, следует его пропустить и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
5. Следует думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.
8. Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном..

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

**Консультации.** Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.



## **II. Планы практических занятий**

### **Практическое занятие № 1.**

**Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.**

*План занятия:*

1. Понятие об эмоциях.
2. Виды эмоций
3. Нейрофизиологические механизмы эмоций.

*Литература:*

1. Бекоева Д. Д. Практическая психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психол. спец. / Бекоева Д. Д. - М.: Академия, 2009.
2. Гафаров В. В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога: [монография] / Гафаров В. В., Громова Е. А., Кабанов Е. А., Гагулин И. В.; науч. ред. Е. В. Акимов; - Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2008.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2010.

*Дополнительная литература:*

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций – М., 2007.
2. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 2010.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Подготовить словарь основных терминов по теме.
2. Составить схемы для запоминания классификаций видов эмоций и чувств.
3. Выполнить задания практического занятия №1 - с. 37 - см. Психология и физическая культура; [авт.-сост. Т.Д. Барышева]. - Мурманск: МГПУ, 2007.

### **Практическое занятие № 2.**

**Классификация и функции эмоций.**

*План занятия:*

1. Классификация С.Рубинштейна.
2. Классификация К.Изарда.
3. Высшие чувства, их социальная природа.
4. Методы изучения эмоций и чувств человека.

*Литература:*

1. Психические состояния: Хрестоматия./Сост. и общ.ред. Л.В.Куликова. – СПб., 2010.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2008.
3. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 2010. – Кн. 1.

*Дополнительная литература:*

1. Бекоева Д. Д. Практическая психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психол. спец. / Бекоева Д. Д. - М.: Академия, 2009.
2. Практикум по психологии состояний./Под ред. А.О.Прохорова. – СПб., 2008. (словарь состояний).
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб., 2006.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций – М., 2007.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Распределиться на микрогруппы по 3-4 человека.
2. Выбрать теорию и подготовить сообщения.
3. Выполнить задания практического занятия №2 - с. 38 - см. Психология и физическая культура : сб. основных образоват. прогр. подгот. специалиста по спец. 050720 "Физическая культура" / Федер. агентство по образованию, Мурман. гос. пед. ун-т ; [авт.-сост. Т.Д. Барышева]. - Мурманск: МГПУ, 2007.

### **Практическое занятие № 3.**

**Теории воли.**

*План занятия:*

1. Материалистическое и идеалистическое понимание воли.
2. Функции воли: регулирующая, стимулирующая и тормозящая (сдерживающая).
3. Мотивационная сфера личности и волевая активность.

*Литература:*

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций – М., 2010.
2. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2008.
3. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум: учеб. пособие для студ. вузов / Д. М. - М. : ФОРУМ, 2009.

*Дополнительная литература:*

1. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М., 2005.
2. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 2010.
3. Психические состояния: Хрестоматия./Сост. и общ.ред. Л.В.Куликова. – СПб., 2010.
4. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / Реан А. А. - СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Распределиться на микрогруппы по 3-4 человека.
2. Выбрать теорию и подготовить сообщения.

**Практическое занятие № 4.  
Воля и особенности волевой деятельности.**

*План занятия:*

1. Волевые действия, их отличие от импульсивных и привычных действий.
2. Физиологические механизмы волевого действия.
3. Волевой акт, его структура.
4. Психологические особенности сильной и слабой воли.

*Литература:*

1. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 2010.
2. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М., 2007.
3. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2007.

*Дополнительная литература:*

4. Гафаров В. В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога: [монография] / Гафаров В. В., Громова Е. А., Кабанов Е. А., Гагулин И. В.; науч. ред. Е. В. Акимов; - Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2008.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций – М., 2007.
6. Рамендик Д. М.Общая психология и психологический практикум : учеб. пособие для студ. вузов / Д. М. - М. : ФОРУМ, 2009.
7. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / Реан А. А. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Подготовить словарь основных терминов по теме.
2. Составить схемы волевого действия.
3. Составить сравнительную таблицу с характеристиками сильной и слабой воли.
4. Составить таблицу волевых качеств личности.

**Практическое занятие № 5.  
Психолого-педагогические пути воспитания  
эмоционально-волевых структур личности.**

*План занятия:*

1. Характеристики эмоциональности человека.
2. Волевые качества личности, их классификация.
3. Воспитание и самовоспитание воли.
4. Воспитание и самовоспитание эмоций и чувств.

*Литература:*

1. Гафаров В. В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога: [монография] / Гафаров В. В., Громова Е. А., Кабанов Е. А., Гагулин И. В.; науч. ред. Е. В. Акимов; - Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2008.
2. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 2010.
3. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / Реан А. А. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.

*Дополнительная литература:*

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций – М., 2007.
2. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2007.
3. Рамендик Д. М.Общая психология и психологический практикум : учеб. пособие для студ. вузов / Д. М. - М. : ФОРУМ, 2009.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Подготовить словарь основных терминов по теме.
2. Составить таблицу волевых качеств личности.
3. Составить алгоритмы выработки привычек.

**Практические занятия № 6-7.**

**Эмоционально-волевая саморегуляция в профессиональной деятельности.**

*План занятия:*

1. Проблемы психологической безопасности в образовательной среде.
2. Профессиональное (эмоциональное) выгорание педагогов и психологов.
3. Профилактика выгорания педагогов в профессиональной деятельности.
4. Методы психической саморегуляции педагога и психолога.
5. Методы эмоционально-волевой саморегуляции человека.

*Литература:*

1. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 2010.
2. Психические состояния: Хрестоматия./Сост. и общ.ред. Л.В.Куликова. – СПб., 2010.

*Дополнительная литература:*

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. - 2-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2009.
2. Журавлева Г. "Эмоциональное выгорание" в педагогической деятельности и способы его профилактики // Народное образование. - 2008. - N 5. - С. 114-120.
3. Профессионально-психологическая компетентность гуманитарных технологов в человеческих отношениях: учеб.-метод. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. пед. образования / [под ред. В. Н. Панферова, В. В. Семикина, Н. Б. Лисовской] ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб.: Книжный Дом, 2008.
4. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний. – М., 2006.
5. Рамендик Д. М.Общая психология и психологический практикум : учеб. пособие для студ. вузов / Д. М. - М. : ФОРУМ, 2009.
6. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / Реан А. А. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Познакомиться с материалами презентаций по проблемам психологической безопасности участников образовательного процесса и профессионального выгорания педагогов. Обратит внимание на ключевые проблемные вопросы и соответствующую терминологию. Подготовить терминологический словарь и аннотированные списки литературы по данным темам.
2. Изучить презентацию о профилактике эмоционального выгорания и о методах психической саморегуляции педагога.
3. Подготовить методическую разработку тренингового занятия для педагогов на тему «Приемы психической саморегуляции» или «Профилактика эмоционального выгорания».
4. Изучить обзор современных зарубежных представлений о стратегиях личной продуктивности человека.
5. Подготовить письменное эссе о возможностях использования данных материалов в работе практического психолога по обучению педагогов навыкам психической саморегуляции. В файлах к практическому занятию приведены разные подходы к комплексному саморегулированию личности человека в современной жизни.

**Практическое занятие № 8.**

**Эмоционально-волевая и когнитивная саморегуляция в обыденной жизни.**

*План занятия:*

1. Культура и эмоции, эмоции в разных культурных контекстах.
2. Социальные роли и функции эмоций в разных культурах.
3. Понятие эмоционального интеллекта.

4. Эмоции и толерантность.
5. Методы личностно-эмоциональной саморегуляции.
6. Комплексное саморегулирование личности человека в современной жизни.

*Литература:*

1. Психические состояния: Хрестоматия./Сост. и общ.ред. Л.В.Куликова. – СПб., 2010.
2. Профессионально-психологическая компетентность гуманитарных технологов в человеческих отношениях: учеб.-метод. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. пед. образования / [под ред. В. Н. Панферова, В. В. Семикина, Н. Б. Лисовской] ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб.: Книжный Дом, 2008.

*Дополнительная литература:*

3. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний. – М., 2006.
4. Рамендик Д. М.Общая психология и психологический практикум : учеб. пособие для студ. вузов / Д. М. - М. : ФОРУМ, 2009.
5. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / Реан А. А. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.

**Практические занятия № 9-10.**

**Методы саморегуляции человеком эмоционально-волевой сферы.**

*План занятия:*

1. Понятие о психофизиологических состояниях человека.
2. Функциональные состояния и их диагностика.
3. Динамика развития состояний.
4. Связь этапов деятельности и психофизиологических состояний.
5. Эмоционально-волевая регуляция деятельности профессионала.
6. Работа психолога по управлению эмоциями.
7. Произвольное управление и регуляция деятельности человека.

*Литература:*

1. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. – М., 2010.
2. Психические состояния: Хрестоматия./Сост. и общ.ред. Л.В.Куликова. – СПб., 2010.
3. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний. – М., 2012.

*Дополнительная литература:*

1. Рамендик Д. М.Общая психология и психологический практикум : учеб. пособие для студ. вузов / Д. М. - М. : ФОРУМ, 2009.
2. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2007.
3. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / Реан А. А. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Подготовить схемы для классификаций психофизиологических состояний.
2. Подготовить схему для характеристики вопроса 3.
3. Составить сравнительную таблицу для выявления особенностей эмоциональной и волевой регуляции.
4. Подготовить сообщения о методах психической саморегуляции.
5. Продемонстрировать на занятии методики и приемы саморегуляции состояний.