

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.09.02 Психология эмоциональной регуляции личности

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**37.03.01 Психология,
направленность (профиль) Практическая психология**

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования профиля))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

заочная

форма обучения

2020

год набора

Составители:

Барышева Т.Д., старший преподаватель
кафедры психологии

Синкевич И.А., канд. педагог. наук, доцент,
зав. кафедрой психологии

Утверждена на заседании
кафедры психологии

Психолого-педагогического института
(протокол № 9 от 13 мая 2020 г.)

Зав. кафедрой  И.А. Синкевич

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.В.ДВ.09.02 Психология эмоциональной регуляции личности - подготовка обучающихся к решению профессиональных задач психологического содержания в ситуациях нестабильного социума с использованием способов и техник эмоционально-волевой регуляции, а также усиление личностных и социально-психологических аспектов решения профессионально-педагогических задач будущих психологов образования.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- способы решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;
- способы психологической диагностики, прогнозирования 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.

Уметь:

- решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;
- организовывать психологическую диагностику, прогнозирование изменений и динамику 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.

Владеть:

- способами решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;
- способами психологической диагностики, прогнозирования 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.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины обучающиеся овладевают следующими компетенциями:

- способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1);
- 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-5).

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.02 «Психология эмоциональной регуляции личности» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Практическая психология».

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов, из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов в на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
5	9	3	108	4	4		8	2	96		4	зачет
Итого:		3	108	4	4		8	2	96		4	зачет

В интерактивных формах часы используются в виде:

- учебных дискуссий (УД);
- групповых обсуждений (ГО).

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1.	Классификация и функции эмоций.	1			1		16	
2.	Феноменология воли.	1			1		16	
3.	Воля и особенности волевой деятельности.	1	1		2	1	16	
4.	Методы саморегуляции человеком эмоционально-волевой сферы	1	1		2	1	16	
5.	Эмоционально-волевая саморегуляция в профессиональной деятельности.		1		1		16	
6.	Эмоционально-волевая и когнитивная саморегуляция в обыденной жизни.		1		1		16	
	Зачет							4
	Итого:	4	4		8	2	96	4

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Классификация и функции эмоций.

Эмоциональная сфера личности. Понятие об эмоциях. Эмоции: характеристика, механизмы образования. Виды эмоций. Нейрофизиологические механизмы эмоций. Классификация С.Рубинштейна. Классификация К. Изарда. Высшие чувства, их социальная природа. Теории эмоций. Развитие эмоций в онтогенезе. Методы изучения эмоций и чувств человека. Роль эмоций в процессе воспитания. Эмоциональный интеллект.

Тема 2. Феноменология воли.

Материалистическое и идеалистическое понимание воли. Теории воли. Воля: понятие, структура, механизмы регуляции. Функции воли: регулирующая, стимулирующая и тормозящая (сдерживающая). Воля: понятие и структура регуляционных процессов. Волевая сфера личности. Воля и произвольность. Воля как управление психикой, сознанием, личностью, поведением. Мотивационная сфера личности и волевая активность.

Тема 3. Воля и особенности волевой деятельности.

Волевые действия, их отличие от импульсивных и привычных действий. Физиологические механизмы волевого действия. Физиологические и мотивационные аспекты волевых действий. Волевой акт, его структура. Психологические особенности сильной и слабой воли. Волевые качества личности, их классификация. Воспитание и самовоспитание воли.

Тема 4. Методы саморегуляции человеком эмоционально-волевой сферы.

Понятие о психофизиологических состояниях человека. Функциональные состояния и их диагностика. Динамика развития состояний. Связь этапов деятельности и психофизиологических состояний. Эмоциональные состояния. Эмоционально-волевая регуляция деятельности личности. Понятие о методах саморегуляции человеком эмоционально-волевой сферы. Произвольное управление и регуляция деятельности. Регуляция эмоций зрелой личностью. Роль эмоциональных и волевых структур в процессе воспитания. Работа психолога по развитию навыков управления эмоциями личности.

Тема 5. Эмоционально-волевая саморегуляция в профессиональной деятельности.

Проблемы психологической безопасности в образовательной среде. Профессиональное (эмоциональное) выгорание педагогов. Профилактика выгорания педагогов в профессиональной деятельности. Методы психической саморегуляции педагога. Методы эмоционально-волевой саморегуляции личности.

Тема 6. Эмоционально-волевая и когнитивная саморегуляция в обыденной жизни.

Культура и эмоции, эмоции в разных культурных контекстах. Социальные роли и функции эмоций в разных культурах. Понятие эмоционального интеллекта. Эмоции и толерантность. Методы личностно-эмоциональной саморегуляции. Комплексное саморегулирование личности человека в современной жизни.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература

1. Алмосов С.М. Проблема тревожности в современной психологии [Электронный ресурс] / С.М. Алмосов. - М.: Лаборатория книги, 2012. - 91 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=141488
2. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2010.
3. Иванов А.П. Психология воли [Электронный ресурс] / А.П. Иванов. - М. : Лаборатория книги, 2012. - 99 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=142233
4. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний. – М., 2012.

Дополнительная литература

1. Барышева Т.Д. Эмоционально-волевая сфера личности – Мурманск: МГПУ, 2008.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. - 2-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2009
3. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М., 2005.
4. Психология деятельности в экстремальных условиях - М. : Академия, 2008. [Гриф]
5. Шанина Г. Е. Психологическая диагностика : учеб.-практ. пособие для студ. спец. "Психология" всех форм обучения / Шанина Г. Е. - М. : [б. и.], 2010. - 215 с

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего

образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) в образовательном процессе используются:

1. Специальные помещения, представляющие собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.
2. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей) для проведения занятий лекционного типа
3. Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации программы, включающее в себя лабораторию, оснащенную лабораторным оборудованием, включающим диагностический инструментарий.
4. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Microsoft Office
2. Coral Draw

7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

7.4.ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая система. Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU —электронная библиотека научных публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.