Основная профессиональная образовательная программа
Социальная психология в образовании
по направлению подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра психологии и социальной педагогики

ОДОБРЕНО:
Руководитель образовательной программы:
_____ Е.А. Шмелева
(подпись)

«31» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ПРАКТИКУМ ПО РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ

Уровень высшего образования:	магистратура
Квалификация выпускника:	магистр
Направление подготовки:	44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Социальная психология в образовании

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Практикум по регуляции эмоционально-волевых состояний личности» является формирование представлений о формах и методах регуляции эмоционально-волевых состояний личности, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Практикум по регуляции эмоционально-волевых состояний личности» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в модуль 6. Психокоррекционная и развивающая работа педагога-психолога.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к прохождению производственной практики, научно-исследовательская работа.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

-технологии разработки … программ психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Уметь:

-разрабатывать программы психолого-педагогического сопровождения для разных категорий участников образовательных отношений.

Владеть:

-навыками разработки … программ психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

–

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: сопровождения		
ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать программы психолого-педагогического сопровождения	ПК-1.1 Знает: технологии разработки и реализации программ психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями.	01.002 Педагог-психолог (психолог в сфере образования) А/01.7 Психолого-педагогическое и

образовательного процесса	ПК-1.2 Умеет: разрабатывать и реализовывать программы психолого-педагогического сопровождения для разных категорий участников образовательных отношений. ПК-1.3 Владеет: навыками разработки и реализации программ психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений.	методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ
ПК-3 Способен к психологическому просвещению и реализации программ коррекционно-развивающей работы с участниками образовательных отношений	ПК-3.1 Знает: теоретические основы, принципы и подходы к психологическому просвещению и коррекционно-развивающей работе с обучающимися. ПК-3.2 Умеет: разрабатывать и реализовывать программы коррекционно-развивающей работы в зависимости от характера проблем обучающихся и с учётом их возрастных особенностей; осуществлять психологическое просвещение участников образовательных отношений. ПК-3.3 Владеет: навыками применения методов психологического просвещения участников образовательных отношений и коррекционно-развивающей работы с обучающимися.	01.002 Педагог-психолог (психолог в сфере образования) А/04.7 Коррекционно-развивающая работа с детьми и обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации А/06.7 Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

-технологии разработки и реализации программ психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3),

-теоретические основы, принципы и подходы к … коррекционно-развивающей работе с обучающимися (ПК-3 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

-разрабатывать и реализовывать программы психолого-педагогического сопровождения для разных категорий участников образовательных отношений (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3),

-разрабатывать и реализовывать программы коррекционно-развивающей работы в зависимости от характера проблем обучающихся и с учётом их возрастных особенностей (ПК-3 (индикаторы – 1,2,3).

Владеть:

-навыками разработки и реализации программ психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3),

-навыками применения методов … коррекционно-развивающей работы с обучающимися (ПК-3 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины
Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётных единицы (81 час.)
Контактная работа 12,25 час.
Самостоятельная работа 68,75 час.
Практическая подготовка 80,75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лабораторные работы	6	68,75
Практические занятия	6	
Зачёт	0,25	-
Всего	12,25	68,75

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётных единицы (81 час.)
Контактная работа 6,25 час.
Самостоятельная работа 74,75 час.
Практическая подготовка 78 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лабораторные работы	3	72
Практические занятия	3	
Зачёт	0,25	2,75
Всего	6,25	74,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий
Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Тема 1. Эмоционально-волевые состояния личности	4	-	1,5 ПП	1,5 ПП	13,5	
2.	Тема 2. Психологическая устойчивость личности	4	-	-	1,5 ПП	13,5	
3.	Тема 3. Психическая саморегуляция личности	4	-	1,5 ПП	1,5 ПП	13,5	
4.	Тема 4. Когнитивная регуляция эмоционально-волевых состояний личности	4	-	1,5 ПП	1,5 ПП	13,5	
5.	Тема 5. Моторная регуляция эмоционально-волевых состояний личности	4	-	1,5 ПП	-	14,75	Реферат
ИТОГО			-	6	6	68,75	Зачёт

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Тема 1. Эмоционально-волевые состояния личности	4	-	-	1,5 ПП	14	
2.	Тема 2. Психологическая устойчивость личности		-	-	1,5 ПП	14	
3.	Тема 3. Психическая саморегуляция личности	4	-	1,5 ПП	-	14	
4.	Тема 4. Когнитивная регуляция эмоционально-волевых состояний личности	4	-	1,5 ПП	-	14	
5.	Тема 5. Моторная регуляция эмоционально-волевых состояний личности	4	-	-	-	16	Реферат
ИТОГО			-	3	3	72	Зачёт

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Эмоционально-волевые состояния личности

Стрессовые состояния и настроения как основные формы эмоциональных отношений. Тесная взаимосвязь эмоциональных и волевых процессов. Состояния личности: сущность, структура и их классификация: по содержанию (утомление, воодушевление, фрустрация, тревога и др.), по видам деятельности (игровой, учебной, трудовой), по тону (положительные, отрицательные, амбивалентные), по характеру воздействия на деятельность (позитивные и негативные).

Методики диагностики функциональных состояний личности: тревожности, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, нервно-психического напряжения, стресса.

Тема 2. Психологическая устойчивость личности

Психологическая устойчивость: сущность, подходы к определению, составляющие. Факторы, влияющие на психологическую устойчивость личности. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Состояния в ситуациях преодоления трудностей. Стрессоустойчивость. Условия стрессоустойчивости личности: интернальность-экстернальность, мотивационная направленность. Эмоциональный интеллект.

Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.

Тема 3. Психическая саморегуляция личности

Концепции психической саморегуляции. Сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Психическая регуляция, связанная с воздействием извне (другого человека, музыки, цвета, природного ландшафта). Использование музыкальных средств как средства регуляции психического состояния. Использование цвета и других приемов в работе психолога.

Кабинет психологической разгрузки как одно из основных средств профилактики нервно-психического здоровья.

Аутогенная тренировка (И. Шультц, 1966). «Психорегулирующая тренировка» А. В. Алексеев.

Тема 4. Когнитивная регуляция эмоционально-волевых состояний личности

Биологическая обратная связь (БОС). Использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею: отключение, переключение, снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата

Использование защитных механизмов: проекция, смещение, вытеснение и др.

Методика систематической десенсибилизации (Дж. Уулп). Медитация.

Тема 5. Моторная регуляция эмоционально-волевых состояний личности

Использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения. Психомышечная и идеомоторная тренировка. Визуомоторная тренировка поведения (Ричард М. Суинн и Джеймса И. Лоэр).

«Прогрессивная релаксация» (мышечное расслабление) Э. Джекобсона. Физическая разрядка (И. П. Павлов «страсть вогнать в мышцы»).

Использование дыхательных упражнений для регуляции состояния (В. Л. Марищук (1967), Р. Деметер (1969), О. А. Черникова (1980)).

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации, облачные технологии.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Основными видами самостоятельной работы студентов по разделам и темам учебной дисциплины являются:

- подготовка к аудиторным занятиям (семинарским занятиям);
- подготовка и выполнение заданий по текущему контролю знаний (реферат);
- подготовка к промежуточной аттестации (зачет).

Основу методического обеспечения самостоятельной работы составляет работа с учебной литературой и периодическими изданиями. Помощь в изучении дисциплины может оказать использование информационных ресурсов и баз знаний вуза.

Доступ к учебно-методическому обеспечению самостоятельной работы обучающихся осуществляется через: кафедру психологии и социальной педагогики Шуйского филиала ИвГУ (адрес местоположения кафедры: г. Шуя, ул. Советска 40, учебный корпус 2, ауд. 16; адрес электронной почты кафедры: sgpu_sp@mail.ru), сайт вуза (URL: http://sspu.ru/), электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости проводится в форме портфолио.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Практикум по регуляции эмоционально-волевых состояний личности» является зачет. Для приёма/сдачи зачета используются тест, вопросы для собеседования, практико-ориентированное задание. Задание выполняется в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачету. На зачете обучающийся письменно проходит тестирование в течение 15 минут, ответ на один теоретический вопрос предъявляется в устной форме.

Непосредственно во время проведения зачета студент может получить не более 30 баллов, из них 10 баллов – за письменное тестирование, 10 баллов – за устный ответ и 10 баллов – за выполнение практико-ориентированного задания.

Тест предусматривает следующие виды задания:

- задания с выбором одного варианта ответа;

– задания на установление соответствия.

Критерии оценки теста: за каждый правильный ответ студенту начисляется **1балл.**

Устный ответ на один из вопросов к зачету оценивается максимум в **10 баллов**.

Критерии формирования оценки устного ответа:

8–10 баллов: полный, правильный ответ на вопрос экзаменационного билета, правильная формулировка понятий и категорий, логичный, четко выстроенный ответ, широкий кругозор в области регуляции эмоционально-волевых состояний личности, студент приводит примеры и аргументировано высказывает собственную точку зрения.

6-7 баллов: не достаточно полный ответ на вопрос экзаменационного билета, раскрывает основное содержание вопроса, несущественные ошибки в определении понятий и категорий; не достаточно логичный и последовательный ответ, достаточный кругозор в области регуляции эмоционально-волевых состояний личности, студент приводит примеры, но не достаточно аргументировано высказывает собственную точку зрения

4-5 баллов: поверхностный ответ на вопрос экзаменационного билета в ходе наводящих вопросов преподавателя, ответ отражает общее содержание дисциплины, наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, отсутствие логичности и последовательности в изложении материала, посредственное развитие кругозора в области регуляции эмоционально-волевых состояний личности, не приводит примеры и не аргументирует собственную точку зрения.

0-3 балла: отсутствие точных знаний по вопросу, студент не раскрывает основное содержание вопроса и не дает ответы на наводящие вопросы преподавателя, большое количество существенных ошибок в определении понятий и категорий, несвязное и нелогичное изложение материала, узкий кругозор в области регуляции эмоционально-волевых состояний личности, не приводит примеры и не высказывает собственную точку зрения.

Задание выполняется в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачету. Задание студенты получают за 10 дней до зачета сдают в письменном виде преподавателю для оценки за три дня до зачета. Максимальное количество баллов за выполнение задания – 10 баллов.

Критерии формирования оценки задания:

8-10 баллов: задание выполнено полностью, результаты выполнения задания представлены содержательно и грамотно, наблюдается умение последовательно, логично и аргументировано обосновать свою точку зрения, используя понятия и категории, изучаемые в дисциплине и других науках.

6-7 баллов: задание выполнено полностью, результаты выполнения задания представлены содержательно и грамотно, студент испытывает затруднения в аргументации своей точки зрения с использованием понятий и категорий, изучаемых в дисциплине и других науках.

4-5 баллов: задание выполнено полностью, но имеются неточности в аргументировании отдельных аспектов, допускаются ошибки в использовании понятий и категорий, изучаемых в дисциплине и других науках.

0-3 балла: представленные результаты выполнения задания нуждаются в дополнениях и уточнениях, отсутствует аргументированность полученных результатов, не использует понятия и категории, изучаемые в дисциплине и других науках.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26 – 30 баллов	21 – 25 баллов	17 – 20 баллов	менее 17 баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Бедрединова, С.В. Профилактика и коррекция страхов : учебное пособие / С.В. Бедрединова, А.И. Тащева ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – 2-е изд., испр. и доп. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2015. – 178 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461566 (дата обращения: 22.03.2021). – Библиогр.: с. 143-147. – ISBN 978-5-9275-1939-2. – Текст : электронный.

2. Джанерьян, С.Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С.Т. Джанерьян ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 142 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст: электронный.

– дополнительная литература:

1. Бреслав, Г. М. Психология эмоций : учебное пособие для вузов / Г. М. Бреслав. - 2-е изд., стер. - Москва : Смысл : Академия, 2006. - 544 с. - (Психология для студента).

2. Ежова, Н.Н. Настольная книга психолога-практика: руководство по использованию теории на практике : практическое пособие / Н.Н. Ежова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 333 с. : табл. – (Психологический практикум). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271551 (дата обращения: 22.03.2021). – ISBN 978-5-222-18786-9. – Текст : электронный.

3. Ежова, Н.Н. Справочник практического психолога : практическое пособие / Н.Н. Ежова. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 381 с. : табл. – (Психологический практикум). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271553 (дата обращения: 22.03.2021). – ISBN 978-5-222-18029-7. – Текст : электронный.

4. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335 (дата обращения: 25.04.2021). – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

5. Козьяков, Р.В. Методы и методики диагностики эмоций : методическое пособие / Р.В. Козьяков. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 162 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210483 (дата обращения: 25.04.2021). – ISBN 978-5-4458-3387-1. – DOI 10.23681/210483. – Текст : электронный.

6. Рекомендации по борьбе со страхами и оптимизации тревожного состояния детей дошкольного возраста : практическое пособие / В.И. Ветошева, Т.М. Третьякова,

А.А. Макарова и др. ; Коми республиканский институт развития образования, Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина. – Сыктывкар: Коми республиканский институт развития образования, 2020. – 156 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611318 (дата обращения: 25.04.2021). – Текст : электронный.

7. Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / сост. Л.И. Дементий, А.Ю. Маленова ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. – 104 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563145 (дата обращения: 25.04.2021). – ISBN 978-5-7779-2048-5. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека. URL: http://elibrary.ru
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ. URL: http://mon.gov.ru/
3. «Педагогическая библиотека»: сайт. URL: http://pedlib.ru/katalogy/
4. «Психологическая библиотека»: сайт. URL: http://www.psylib.myword.ru
5. Психология на русском языке: интернет-портал. URL: http://www.psychology.ru

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
3. ГОСТ Р 7.0.100– 2018. URL: https://www.rsl.ru/photo/!_ORS/5-PROFESSIONALAM/7_sibid/ГОСТ_Р_7_0_100_2018_1204.pdf
4. ГОСТ Р 7.0.5. - 2008 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. URL: http://protect.gost.ru/document.aspx?control=7&id=173511)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

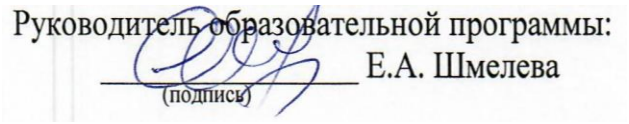
1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
2. Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основная профессиональная образовательная программа
Социальная психология в образовании
по направлению подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Автор рабочей программы дисциплины: С.С. Седова, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, кандидат психологических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики «_09_» _июня__ 2021 г., протокол № _11_

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 9 от «31» марта 2023 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.А. Шмелева
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении учебной дисциплины «Практикум по регуляции эмоционально-волевых состояний личности» студенты выполняют следующие виды деятельности:

а) подготовка к аудиторным занятиям (семинарским занятиям)

На практических занятиях оцениваются глубина и развернутость ответов студентов на вопросы и задания, включенные в план занятий, активность студентов на занятиях.

Работа студентов на лабораторном занятии оценивается с точки зрения инициативности, степени участия в групповой работе и ее презентации, а также умение делать самостоятельные выводы на основе полученных знаний и применять полученные знания при анализе и решении практических задач.

Выполнение домашних заданий предполагает работу студентов со словарями, справочниками, учебниками и направлено на закрепление пройденного материала, совершенствование навыков самоконтроля учебной деятельности, расширение кругозора студентов по вопросам, связанным с регуляцией эмоционально-волевых состояний личности.

Начиная подготовку к практическому занятию, необходимо:

- актуализировать имеющиеся представления по конкретной теме;
- познакомиться с содержанием разделов учебников и учебных пособий, чтобы получить общее представление о месте и значении проблемы в изучаемом курсе;
- изучить соответствующую тему в дополнительной литературе, интернет-источниках и др.;
- оформить записи на основе изученных источников.

Можно выделить следующие основные формы записи: план (простой и сложный), выписки, тезисы, конспект.

План - это перечень вопросов, рассматриваемых в произведениях и раскрывающих логику автора. Значение плана:

а) читая книгу, статью и составляя план прочитанного, мы глубже вникаем в ее содержание, лучше уясняем прочитанное и тем самым лучше закрепляем его в памяти;

б) по составленному плану, особенно сложному, легко восстанавливать то, что было прочитано раньше, например, несколько месяцев тому назад;

в) научившись составлять план прочитанного, человек без особого труда будет уметь составлять план ответов, сообщений, докладов;

г) составление планов приучают нас стройно мыслить, последовательно излагать факты и выводы устно и письменно.

Как работать над составлением плана?

1. Составляя план при чтении, прежде всего, стараются определить границы мыслей, т.е. те места, где кончается одна мысль и начинается другая. Чтобы облегчить составление плана, самые важные места в книге отмечают, используя для этого вкладные листки. Данная работа и будет определенной сортировкой материала. Выделяются главные положения и последовательность в их изложении; отбираются материал второстепенного характера: дополнения, факты, иллюстрации.
2. Далее приступают к озаглавливанию частей. При составлении цитатного плана извлекают из текста те предложения или части предложения, которые могут служить заголовками. При этом надо следить, чтобы заголовки-пункты плана наиболее полно раскрывали мысли автора. Параллельно с цитатами подбираются свободные заглавия

частей. Главное в этой работе - обдумывание вариантов заглавий. Пункты плана можно и нужно фиксировать немедленно, уже в процессе первоначального чтения.

3. Определяя логическую связь между частями, стараются обеспечивать эту связь и между пунктами плана, т.е. один пункт должен быть по смыслу связан с предыдущим и последующим.

План семинарских занятий

Тема 1. Эмоционально-волевые состояния личности

Вопросы для обсуждения:

1. Стрессовые состояния и настроения как основные формы эмоциональных отношений.
2. Состояния личности: сущность, структура и их классификация: по содержанию (утомление, воодушевление, фрустрация, тревога и др.), по видам деятельности (игровой, учебной, трудовой), по тону (положительные, отрицательные, амбивалентные), по характеру воздействия на деятельность (позитивные и негативные).
3. Эмоциональный интеллект.
4. Методики диагностики функциональных состояний личности: тревожности, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, нервно-психического напряжения, стресса.

Тема 2. Психологическая устойчивость личности

Вопросы для обсуждения:

1. Психологическая устойчивость: сущность, подходы к определению, составляющие.
2. Факторы, влияющие на психологическую устойчивость личности.
3. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Состояния в ситуациях преодоления трудностей.
4. Стрессоустойчивость. Условия стрессоустойчивости личности: интернальность-экстернальность, мотивационная направленность.
5. Эмоциональный интеллект.
6. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.

Тема 3. Психическая саморегуляция личности

Вопросы для обсуждения:

1. Концепции психической саморегуляции.
2. Психическая регуляция, связанная с воздействием извне (другого человека, музыки, цвета, природного ландшафта).
3. Использование музыкальных средств как средства регуляции психического состояния.
4. Использование цвета и других приемов в работе психолога.
5. Кабинет психологической разгрузки как одно из основных средств профилактики нервно-психического здоровья.
6. Аутогенная тренировка (И. Шультц, 1966). «Психорегулирующая тренировка» А. В. Алексеев.

Тема 4. Когнитивная регуляция эмоционально-волевых состояний личности

Вопросы для обсуждения:

1. Биологическая обратная связь (БОС).
2. Использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею: отключение, переключение, снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата
3. Использование защитных механизмов: проекция, смещение, вытеснение и др.
4. Методика систематической десенсибилизации (Дж. Уулп).
5. Медитация.

Тема 5. Моторная регуляция эмоционально-волевых состояний личности

Вопросы для обсуждения:

1. Использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения.
2. Психомышечная и идеомоторная тренировка. Визуомоторная тренировка поведения (Ричард М. Суинн и Джеймса И. Лоэр).
3. «Прогрессивная релаксация» (мышечное расслабление) Э. Джекобсона.
4. Физическая разрядка (И. П. Павлов «страсть вогнать в мышцы»).
5. Использование дыхательных упражнений для регуляции состояния (В. Л. Марищук (1967), Р. Деметер (1969), О. А. Черникова (1980)).

в) подготовка и выполнение заданий по текущему контролю знаний (реферат)

Написание реферата имеет целью развитие у студентов умений самостоятельной работы с научной литературой, представления результатов проведенного исследования. Тематика реферата:

1. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
2. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.
3. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
4. Душевное здоровье и культура в трудах психологов.
5. Психологические типы как формы психического здоровья.
6. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости.
7. Факторы психологической устойчивости личности.
8. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.
9. Психическое здоровье студентов.
10. Стресс в профессиональной деятельности.
11. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
12. Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с профессиональным выгоранием.

Критерии формирования оценки реферата:

- наличие и правильность оформления титульного листа и реферата (шрифт, выравнивание…).
- наличие, соответствие теме и содержанию введения.
- соответствие содержания реферата выбранной теме.
- полнота раскрытия выбранной темы.
- наличие и правильность оформления в тексте ссылок на использованные источники из списка литературы.

- наличие, соответствие теме и содержанию заключения.
- правильность оформления списка литературы (ГОСТ Р 7.0.100– 2018. URL: https://www.rsl.ru/photo/!_ORS/5-PROFESSIONALAM/7_sibid/ГОСТ_Р_7_0_100_2018_1204.pdf и ГОСТ Р 7.0.5.-2008 URL: http://protect.gost.ru/document.aspx?control=7&id=173511

Как написать реферат?

Реферат (лат. докладывать, сообщать) – краткое изложение основных положений одной или нескольких книг, учения или научной проблемы в письменном виде или в форме устного доклада. Пишется реферат на основе конкретных источников (не менее 5-8) и обязательно предполагает как список использованной литературы, интернет-источников, так и ссылки на них в тексте работы. Объем реферата должен быть не менее 15 страниц и не более 20 страниц формата А4, из них 1 страница – титульный лист, 1 страница – оглавление или план, 1-2 страницы – введение (в котором формулируется суть проблемы, ее актуальность, дается краткий обзор литературы по теме, указывается цель и задачи реферата), 1-2 страницы – заключение (в котором подводятся итоги, делаются выводы и обобщения), последняя страница реферата – список использованной литературы, оформленный в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100– 2018. URL: https://www.rsl.ru/photo/!_ORS/5-PROFESSIONALAM/7_sibid/ГОСТ_Р_7_0_100_2018_1204.pdf и ГОСТ Р 7.0.5.-2008 URL: http://protect.gost.ru/document.aspx?control=7&id=173511.

Этапы работы над рефератом:

1. Библиографический этап. На этом этапе происходит работа с каталогами (в библиотеке и читальном зале, интернете), списками научных статей и библиографическими справочниками с целью подобрать источники по выбранной теме. Отобранный список должен быть достаточно обширный, чтобы при дальнейшем более подробном просмотре иметь возможность отобрать действительно нужную литературу.
2. Ознакомительный этап. На этом этапе студент знакомится с содержанием выбранных источников и решает, какие будут необходимы и значимы для будущей работы над рефератом. В процессе просмотра следует отмечать те разделы и страницы литературных источников, которые нужно изучить более подробно.
3. Изучающий этап. На этом этапе отобранная литература детально изучается, составляются конспекты наиболее важных источников, делаются выписки, цитаты. Необходимо стараться понять и осмыслить содержание теорий, концепций, проанализировать указанные факты. Обобщения и мысли, возникающие в процессе изучения литературы тоже необходимо фиксировать.
4. Составление плана реферата. Изучение литературы по выбранной теме помогает выявить ее наиболее важные аспекты и проблемы, что необходимо при составлении плана. План должен содержать разделы, раскрывающие тему, быть логичен, и все его разделы должны быть объединены единой идеей и взаимосвязаны (вытекать один из другого).
5. Написание текста реферата. На этом этапе используются все подготовленные материалы. Информация выстраивается в соответствии с составленным планом, литературно оформляется, продумываются логические связки между отдельными параграфами и разделами работы, делаются обобщения и выводы.

6. Оформление реферата. Наиболее предпочтительным способом оформления является выполнение на компьютере, поскольку данный способ оформления облегчает редактирование текста, а также является в настоящее время общепринятым. Текстовый редактор Word, с использованием шрифта Times New Roman, размер шрифта (кегль) – 14; межстрочный интервал – 1,5. Распечатка делается на одной стороне белого стандартного листа бумаги формата А4 (210 х297 мм) с установкой полей следующих параметров: ширина левого поля – 30 мм, правого поля – 10 мм, верхнего и нижнего полей – 20 мм. Каждый абзац начинается с красной строки в 1,25 см. Использование чернил различных цветов допускается только для использования графических работ, а для основного текста – черного цвета.

Библиографическая ссылка – совокупность библиографических сведений о цитируемом, рассматриваемом или упоминаемом в тексте научной работы документе (его составной части или группе документов), необходимых для его общей характеристики, идентификации и поиска. Библиографические ссылки – это составная часть научной работы. Они должны быть затекстовые, т.е. вынесенные за текст научной работы или его части. Затекстовые ссылки на использованные в работе литературные источники нумеруются арабскими цифрами в соответствии с порядком их следования в списке литературы и помещаются в круглые или квадратные скобки. Номера источников из приводимого в конце работы библиографического списка разделяются точкой с запятой. Например:

> На базе ПМПК могут проводиться занятия с детьми, которые из-за особой тяжести своего состояния не могут посещать детские учреждения. Такие занятия могут быть индивидуальными и групповыми. Содержание и методика работы с детьми в каждом конкретном случае определяются специалистами консультации [8; 11; 19].

Цитаты воспроизводятся в тексте работы с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования, соответствие цитаты контексту изложения материала). Цитирование фразы заключается в кавычки, обязательно указывается номер страницы литературного источника, из которого приводится цитата. Например:

> Имеет место беспорядочное использование терминов из смежных областей знаний (психологии, медицины и др.), а также терминов, которые уже не отражают во всей полноте сущности обозначаемых явлений и предметов [8, С. 53].

Комбинированные ссылки – указываются страницы цитируемых работ в сочетании с общими номерами остальных источников. Например:

> Сложность структуры аномального развития заключается в том, что первичное нарушение (вызванное биологическим фактором), если оно возникает в раннем детстве, приводит к своеобразным изменениям всего психического развития ребёнка, что проявляется в формировании вторичных и последующего порядка нарушений в сфере психической деятельности (вызванные социальными факторами). Все они обусловлены первичным дефектом и зависят от его характера, степени его выраженности и времени возникновения [6; 7, С. 4-9; 9, С. 25].

Объектами библиографической ссылки являются книги, статьи в периодической печати (журналы, газеты и др.). Пример оформления в списке литературы:

1. Гаранина, Е.Ю. Семьеведение: учеб. пособие / Е.Ю.Гаранина. – М.: Флинта, 2009. – с.26-43. -Текст: непосредственный.
2. Влияние психологических свойств личности на графическое воспроизведение зрительной информации / С. К. Быструшкин, О. Я. Созонова, Н. Г. Петрова [и

др.]. – Текст : непосредственный // Сибирский педагогический журнал. – 2017. – № 4. – С. 136–144.

Объектами составления библиографической ссылки также являются электронные ресурсы локального и удаленного доступа. Ссылки составляют как на электронные ресурсы в целом (электронные документы, базы данных, порталы, сайты, веб-страницы, форумы и т. д.), так и на составные части электронных ресурсов (разделы и части электронных документов, порталов, сайтов, веб-страниц, публикации в электронных сериальных изданиях, сообщения на форумах и т. п.). Пример оформления в списке литературы:

1. Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: http://government.ru (дата обращения: 19.02.2018). – Текст : электронный.
2. РУКОНТ : национальный цифровой ресурс : межотраслевая электронная библиотека : сайт / консорциум «КОТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 – . – URL: https://rucont.ru (дата обращения: 06.06.3018). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3. Янушкина, Ю. В. Исторические предпосылки формирования архитектурного образа советского города 1930–1950-х гг. / Ю. В. Янушкина. – Текст : электронный // Архитектура Сталинграда 1925–1961 гг. Образ города в культуре и его воплощение : учебное пособие / Ю. В. Янушкина. – Волгоград : ВолГАСУ, 2014. – Раздел 1. – С. 8–61. – URL: http://vgasu.ru/attachments/oi_yanushkina_01.pdf (дата обращения: 20.06.2018).

Характерные ошибки при написании реферата:

- несоответствие содержания реферата выбранной теме;
- отсутствие логики, несвязанные между собой разделы механически списаны из различных источников;
- переписывание больших кусков (до нескольких страниц) из литературных источников без ссылок на источник, без собственного анализа и обобщений;
- отсутствие плана реферата или составление плана после написания текста реферата;
- отсутствие в заключении собственных выводов.