

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт психологии и образования
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский



» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Саморегуляция психических состояний

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Прохоров А.О. (кафедра общей психологии, Институт психологии и образования), alprokhor1011@gmail.com

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1	способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу
ОПК-3	способностью к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения
ПК-2	готовностью модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий
ПК-5	готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

специфику содержания психологии психических состояний личности; иметь общее представление о проблеме регуляции психических состояний;

историю развития, современное состояние и содержание различных направлений, развивающих представления о регуляции психических состояний;

обладать теоретическими знаниями о процессах регуляции и саморегуляции, управления и самоуправления; иметь представления о содержании проблем, связанных с применением знаний о психическом самоуправлении;

знать определения основных понятий и терминов, касающихся регуляции психических состояний;

ориентироваться в классических и новейших технологиях управления состоянием, иметь представления о модификациях этих технологий;

основные области практического применения психологических знаний о регуляции психических состояний.

Должен уметь:

Самостоятельно: анализировать и обобщать теоретические знания в области регуляции психических состояний личности;

определять психические состояния, требующие коррекции;

осуществлять диагностику психических состояний;

подбирать адекватные методы регуляции состояниями, соответствующие индивидуальным особенностям клиентов;

организовывать проведение и создавать необходимые условия для проведения соответствующих психокоррекционных процедур;

Под руководством магистра или кандидата наук: проводить учебные психолого-педагогические исследования и обследования психических состояний, и обрабатывать их результаты по программе и в соответствии с техническим заданием, разработанным магистром или кандидатом наук; овладеть методами системного исследования психических состояний человека;

уметь применять полученные знания для решения диагностических и психокоррекционных задач практической психологии;

проводить тренинги управления психическим состоянием.

Должен владеть:

навыками работы с учебной и методической литературой по теме исследования;

навыками работы с первоисточниками в области регуляции психических состояний личности;
 системой понятий и категорий, разработанных в разных научных школах, работающих в рамках регуляции психических состояний личности;
 этическими нормами проведения психолого-педагогических исследований и психокоррекции;
 методами психологического исследования и обследования психических состояний (включая тестовые) под руководством магистра или кандидата наук;
 в результате изучения дисциплины студенты должны приобрести навыки исследовательской работы как аналитического характера, так практических умений диагностики и психокоррекции психических состояний.

Должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания на практике.

Использовать методы и приемы саморегуляции психических состояний в различных ситуациях жизнедеятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ОД.7 Гуманитарный, социальный и экономический" основной профессиональной образовательной программы 37.04.01 "Психология (Психология состояний человека)" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 14 часа(ов), в том числе лекции - 4 часа(ов), практические занятия - 10 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 54 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции	3	2	2	0	4
2.	Тема 2. Проблема оптимизации психического состояния	3	2	2	0	4
3.	Тема 3. Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции	3	0	2	0	4
4.	Тема 4. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием	3	0	2	0	6
5.	Тема 5. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием	3	0	2	0	6

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
6.	Тема 6. Методы опосредованного управления психическим состоянием	3	0	0	0	10
7.	Тема 7. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации.	3	0	0	0	10
8.	Тема 8. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации.	3	0	0	0	10
	Итого		4	10	0	54

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Теории саморегуляции Концепции психической саморегуляции

Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивационные психические состояния. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функции. Концепции регуляции деятельности. Концепции регуляции поведения. Концепции саморегуляции психических состояний человека: Л.Г. Дикой и А.О. Прохорова.

Тема 2. Проблема оптимизации психического состояния

Проблема самодетерминации и произвольной регуляции в психологии. Воля и психологические механизмы волевой регуляции. Произвольная форма мотивации. Управление и самоуправление психическим состоянием. Значение психических состояний в деятельности человека. Развитие представления о психических состояниях в истории психологии. Резервы психики (резервы в развитии, резервы в деятельности). Активизация внутренних резервов. Простейшие методы саморегуляции психических состояний.

Тема 3. Саморегуляция поведенческих проявлений Особенности регуляции отдельных психических состояний Методы и способы саморегуляции

Методы психической саморегуляции (варианты аутогенной тренировки, специальные приемы саморегуляции и самоконтроля и пр.). Методы психофизиологической регуляции (физические упражнения, массаж, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры, электростимуляция и др.). Физиолого-гигиенические методы (активный отдых, закаливание, организация рационального труда, отдыха, питания и пр.). Фармакологические средства саморегуляции (адаптогены, витамины, ноотропы и др.).

Тема 4. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим состоянием

Проблема изучения психических состояний. Детерминанты психических состояний: ситуация, свойства личности, личностный смысл. Классификация психических состояний по содержанию: эмоциональные и волевые состояния. Эмоциональный стресс. Его физиологические и психофизиологические предпосылки. Толерантность к стрессу. Зависимость продуктивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения.

Тема 5. Методы управления психическим состоянием Методы прямого управления психическим состоянием

Классификация методов управления психическим состоянием. Воздействие слова на психическое состояние человека. Убеждение. Внушение. Гипноз. Функциональная музыка. Воздействие цвета. Мультимедийные цветомузыкальные средства оптимизации психического состояния. Психофармакологические средства, их классификация и применение. Акупунктура, электропунктура, лазеропунктура. Электросудорожная терапия (ЭСТ). Наркоэлектршок. Инсулиновый шок. Электротранквилизация. Биостимуляция

Тема 6. Методы опосредованного управления психическим состоянием

Методы опосредованного влияния на психическое состояние человека. Организация общения. Поддержание психического и физического здоровья. Имитационные и ролевые игры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Простейшие методы опосредованной регуляции психических состояний человека. Иппотерапия и особенности ее применения для детей. Регуляция при помощи функциональной музыки.

Тема 7. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации.

Понятие психологической готовности. Формирование психологической готовности с помощью имитационного моделирования и идеомоторной тренировки. Специальные гимнастики: дыхательная, изометрическая. Нервно-мышечная релаксация и ее значение в регуляции психического состояния. Побочные эффекты релаксации. Активизация компенсаторных механизмов. Формирование начальных навыков психического самоуправления: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, приемы самовоспитания и выработки коммуникативных качеств и др.

Тема 8. Самоуправление психическим состоянием Самоуправление психическим состоянием на основе релаксации.

Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И.Г.Шульца). Низшая и высшая степени аутотренинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения. Недостатки аутогенной тренировки. Метод программируемой психофизиологической саморегуляции. Психофизическая тренировка. Методика ПФК (психофизического контура с обратной связью).

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Американская Психологическая Ассоциация (APA) - <http://www.apa.org/>
 Библиотека Гумер-психология - http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/intro.php
 Группа компаний ?ИМАТОН? - <http://www.imaton.ru>
 Группа компаний ?ИМАТОН? - <http://www.imaton.ru>
 Европейская федерация ассоциаций студентов-психологов (EFPSA) - <http://www.efpsa.org/>
 Институт групповой и семейной психологии и психотерапии - <http://www.igisp.ru>
 Институт групповой и семейной психологии и психотерапии - <http://www.igisp.ru>
 Институт психологии Российской Академии наук - <http://ipras.ru/>
 Институт психологии Российской Академии наук - <http://ipras.ru/>
 Институт специальной педагогики и психологии - <http://walle.nberg.ru/>
 Институт специальной педагогики и психологии - <http://walle.nberg.ru/>
 Новости психотерапии и психологии - <http://marks.on.ufanet.ru>
 Профессиональные психологические тесты - <http://vsetesti.ru/>
 Пси-диагноз - <http://www.psy-diagnoz.com/>
 Психологическая библиотека - <http://psylib.org.ua/books/index.htm>
 Психологические страницы и тесты - <http://psy.agava.ru>
 Психологический институт Российской академии образования - <http://www.pirao.ru>
 Психологический институт Российской академии образования - <http://www.pirao.ru>
 Психология ? Вся Россия - <http://www.psycho.all.ru/>
 Психология: описание тестов и пр. - <http://azps.ru/>
 Российское Психологическое Общество - <http://rpo.sfedu.ru/>. <http://www.psychology.ru/rpo/>
 Сайт для учителей и родителей - <http://inter-pedagogika.ru>
 Сайт о психологии и реальной жизни - <http://www.no-stress.ru>
 Санкт-Петербургское психологическое общество - <http://www.spbpo.ru>
 Флогистон - <http://flogiston.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.
самостоятельная работа	В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.
зачет	При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.04.01 "Психология" и магистерской программе "Психология состояний человека".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ОД.7 Саморегуляция психических состояний

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

Основная литература:

1. Общая психология в схемах и комментариях / В.Г. Крысько. - 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 196 с.: 60x90 1/16 (Переплёт) ISBN 978-5-9558-0446-0, 500 экз.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=511935>

2. Физиологические основы психической деятельности: Учебное пособие / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006165-8, 500 экз <http://znanium.com/bookread2.php?book=366772>

Дополнительная литература:

1. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть I: Учебное пособие / Бабиянц К.А. - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2009. - 112 с. ISBN 978-5-9275-0617-0

<http://znanium.com/bookread2.php?book=553169>

2. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть 2: Дидактические рекомендации и практический инструментарий / Бабиянц К.А. - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2009. - 96 с. ISBN 978-5-9275-0618-7 <http://znanium.com/bookread2.php?book=553178>

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ОД.7 Саморегуляция психических состояний

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.