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
(П) Алиев
_____ 18 февраля 2022 г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Технологии саморегуляции психических состояний

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология
Профиль подготовки: Психология состояний человека
Квалификация выпускника: магистр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2022

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): профессор, 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
ПК-3	Способен на основе базовых знаний в области психологии состояний применять различные методы регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, а также деятельности и состояния другого человека с учетом требований и особенностей ситуации, а также индивидуально-психологических, возрастных, социальных и этнокультурных особенностей человека
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- теоретические аспекты самоорганизации и саморазвития в контексте саморегуляции собственных состояний;
- анализировать планы личностного и профессионального саморазвития с позиций са-морегуляции состояний;
- знать базовые методы регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной де-ятельности и психического состояния;

Должен уметь:

- определять мотивы собственной деятельности, мотивы саморазвития и контексте са-морегуляции состояний;
- анализировать и обобщать теоретические знания в области регуляции психических состояний личности;
- уметь применять различные методы регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, а также деятельности и состояния дру-гого человека

Должен владеть:

- технологией проектирования и использования саморегуляции для саморазвития;
- владеть различными методами и технологиями регуляции и саморегуляции состояния и деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.03 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.04.01 "Психология (Психология состояний человека)" и относится к части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 1 курсе в 2 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 - 37 часа(ов), в том числе лекции - 12 часа(ов), практические занятия - 24 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 35 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 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	Се-мест-р	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само-стоя-тель-ная ра-бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи-ческие занятия, всего	Практи-ческие в эл. форме	Лабора-торные работы, всего	Лабора-торные в эл. форме	
1.	Тема 1. Теории саморегуляции Концепции пси-хической саморегуляции	2	2	0	4	0	0	0	4
2.	Тема 2. Проблема оптимизации психического состояния	2	2	0	2	0	0	0	4
3.	Тема 3. Саморегуляция поведенческих прояв-лений Особенности регуляции отдель-ных психических состояний Методы и способы саморегуляции	2	2	0	2	0	0	0	4
4.	Тема 4. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим со-стоянием	2	1	0	2	0	0	0	4
5.	Тема 5. Методы управления психическим со-стоянием Методы прямого управления психическим состоянием	2	1	0	4	0	0	0	2
6.	Тема 6. Методы опосредованного управления психическим состоянием	2	1	0	2	0	0	0	0
7.	Тема 7. Самоуправление психическим состоя-нием Самоуправление психическим со-стоянием на основе релаксации	2	1	0	4	0	0	0	7
8.	Тема 8. Аутогенная тренировка, ее история, ме-ханизм и модификации. Методика фор-мирования способности к психическо-му самоуправлению	2	2	0	4	0	0	0	10
	Итого		12	0	24	0	0	0	35

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Теории саморегуляции Концепции пси-хической саморегуляции

Структура и функции психических состояний. Эмоциональные, волевые, мотивацион-ные психические состояния. Эмоциональные состояния. Аффекты и их регулирующие функ-ции. Концепции регуляции деятельности. Концепции регуляции поведения. Концепции са-морегуляции 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 психоло-гические механизмы волевой регуляции. Произвольная форма мотивации. Управление и са-моуправление психическим состоянием. Значение психических состояний в деятельности че-ловека. 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 прояв-лений Особенности регуляции отдель-ных психических состояний Методы и способы саморегуляции

Особенности регуляции отдельных психических состояний. Методы и способы саморе-гуляции. Фрустрация и реакция на нее. Гнев и агрессия. Страх и тревога. Измененные состо-яния сознания. Регуляция состояния утомления. Регуляция стресса. Регуляция состояния тре-воги и волнения. Проблема контроля психических состояний

Тема 4. Развитие представления о психических состояниях. Эмоциональные состояния. Проблема управления психическим со-стоянием

Проблема изучения психических состояний. Детерминанты психических состояний: си-туация, свойства личности, личностный смысл. Классификация психических состояний по содержанию: эмоциональные и волевые состояния. Эмоциональный стресс. Его физиологи-ческие и психофизиологические предпосылки. Толерантность к стрессу. Зависимость продук-тивности психической деятельности от уровня эмоционального возбуждения

Тема 5. Методы управления психическим со-стоянием 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 психическо-го состояния. Психофармакологические средства, их классификация и применение. Акупунк-тура, электропунктура, лазеропунктура. Электросудорожная терапия (ЭСТ). Наркоэлектро-шок. 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 иг-ры. Трудотерапия. Библиотерапия. Эстетотерапия. Простейшие методы опосредованной регу-ляции психических состояний человека. Иппотерапия и особенности ее применения для де-тей. Регуляция при помощи функциональной музыки

Тема 7. Самоуправление психическим состоя-нием Самоуправление психическим со-стоянием на основе релаксации

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

Тема 8. Аутогенная тренировка, ее история, ме-ханизм и модификации. Методика фор-мирования способности к психическо-му самоуправлению

Аутогенная тренировка. История и механизм аутогенной тренировки. Классический ва-риант аутогенной тренировки (методика И.Г.Шульца). Низшая и высшая степени аутотре-нинга. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Модификации аутогенной тренировки и область их применения. Недостатки аутогенной тренировки. Метод програм-мируемой 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 науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

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)

Журнал "Вопросы психологии" - www.voppsy.ru

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru

Портал психологический изданий - www.psyjournals.ru

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Об-ращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекоменда-ции, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в ра-бочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной лите-ратуры, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркиваю-щие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать пре-подавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Цель практических занятий - научиться самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Такие занятия могут проходить в различных формах: собеседование, устного опроса, использование докладной системы, письменных работ и творческих дискуссий. Поскольку одну из важных задач преподавания психологии составляет развитие самостоятельного современного психологического мышления, основанного на понимании закономерностей происхождения того или иного психологического явления и его сущности, на семинарских занятиях обязательно следует каждый вопрос и тему анализировать с точки зрения понимания данных закономерностей. Занятия проводятся в виде: - развернутой беседы - обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения; - устных выступлений с последующим их обсуждением; - обсуждения теоретических текстов, заранее прочитанных студентами группы по заданию преподавателя до семинара; - обсуждения практических задач и ситуаций. В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаться к конспекту во время выступления нежелательно.
самостоя-тельная 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
зачет	1. Придерживайтесь основного правила: 'Не теряй времени зря'. Перед началом подготовки к зачету необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый. 2. Используйте вре-мя, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный ма-териал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работо-способность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха. 3. Подгото-вить место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нуж-ные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллекту-альную активность. 4. Начинай готовиться к зачёту заранее, понемногу, по ча-стям, сохраняя спокойствие. Составь план на каждый день подготовки, необхо-димо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необхо-димо определить время занятий с учетом ритмов организма. 5. К трудно запо-минаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром. 6. Очень по-лезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью 'от' и 'до'. Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала. 7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превы-шало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, пред-ставив его в виде схемы типа 'звезды', 'дерева' и т.п. При этом восприятие и ка-чество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности запи-си. 8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью ум-ственная работа

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.

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.03 Технологии саморегуляции 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: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2022

Основная литература:

Еникеев, М. И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НОРМА: ИНФРА-М, 2018. - 640 с.: ил. - ISBN 978-5-91768-086-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/911024 (дата обращения: 13.05.2022). - Режим доступа: по подписке.

Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. - Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. - 240 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1224789 (дата обращения: 13.05.2022). - Режим доступа: по подписке.

Зимарева, Т.Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Т.Т. Зимарева. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 156 с. - ISBN 978-5-9765-2080-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1066080 (дата обращения: 13.05.2022). - Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

Чупров, В. И. Молодежь в культурном пространстве: саморегуляция жизнедеятельности / Чупров В.И., Зубок Ю.А. - М.:Юр.Норма, 2020. - 304 с. - ISBN 978-5-00156-082-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1099998 (дата обращения: 13.05.2022). - Режим доступа: по подписке.

Бабиянц, К. А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть I : учебное пособие / К. А. Бабиянц. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2009. - 112 с. - ISBN 978-5-9275-0617-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/553169 (дата обращения: 13.05.2022). - Режим доступа: по подписке.

Бабиянц, К. А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть 2: Дидактические рекомендации и практический инструментарий / К. А. Бабиянц. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2009. - 96 с. - ISBN 978-5-9275-0618-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/553178 (дата обращения: 13.05.2022). - Режим доступа: по подписке.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.03 Технологии саморегуляции 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: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

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.