

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт психологии и образования

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по научной деятельности КФУ

Проф. Д.К.Нурғалиев



2015 г.

Программа дисциплины

Б1.В.ДВ.1.1 Психология состояний

Направление подготовки: 37.06.01 Психологические науки

Направленность (профиль) подготовки:

Общая психология, психология личности, история психологии;

Квалификация выпускника «Исследователь. Преподаватель-исследователь»

Форма обучения: очная, заочная

Казань, 2015

## **1. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ**

Программа посвящена изучению теоретических основ психологии психических состояний: методологии, психологическим закономерностям проявлений, связи с другими психическими явлениями и др. Рассматриваются теории регуляции психических состояний и способы саморегуляции в трудных ситуациях жизнедеятельности.

Целью освоения дисциплины "Психология состояний" является изучение теоретических основ категории "психическое состояние", а также связи психического состояния с другими категориями психических явлений: психическими процессами, свойствами, сознанием, социально-психологическими характеристиками и пр. Соответственно в изучаемые разделы включены теории позиции, закономерности и механизмы психических состояний, а также история изучения, методология, проявления и описание отдельных состояний. Рассматриваются ситуации (кризисные, экстремальные, трудные, напряженные), вызывающие отклонение состояния от оптимальных значений и коррекция состояний: способы саморегуляции и самоуправления.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы - 108 часов.

Из них:

Очная форма обучения: 18 часов лекционных занятий, 18 часов практических занятий, 72 часа самостоятельной работы;

Заочная форма обучения: 7 часов лекционных занятий, 101 час самостоятельной работы.

Итоговая форма контроля: зачет.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору

Осваивается на 2 курсе (4 семестр).

Для успешного освоения данной дисциплины нужно освоение в качестве предшествующих следующих дисциплин: «общая психология», «психология личности», обязательных дисциплин основной образовательной программы аспирантуры.

## **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Аспирант, завершивший изучение дисциплины, должен:

знать:

- теоретические знания в области психологии состояний;
- современные концепции отечественной и зарубежной психологии состояний и ориентироваться в них;
- методологию и теорию исследования психических состояний, принципы их изучения;
- понимать основные проблемы и тенденции развития психологии состояний;
- иметь целостное представление о психологии состояний человека ее месте в системе психических явлений и психики, в целом;

уметь:

- понимать особенности психических состояний, их проявления и взаимоотношения в целостной психической деятельности;
- ориентироваться в основных направлениях фундаментальных исследований в области психологии состояний;

владеть:

- навыками диагностики и измерения психических состояний человека;

демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>
УК-1	Способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях
УК-2	Способность проектировать и осуществлять комплексные исследования, в том числе междисциплинарные, на основе целостного системного научного мировоззрения с использованием знаний в области истории и философии науки
УК-5	Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития
ОПК-1	Способность самостоятельно осуществлять научно-исследовательскую деятельность в соответствующей профессиональной области с использованием современных методов исследования и информационно-коммуникационных технологий
ОПК-2	Готовность к преподавательской деятельности по основным образовательным программам высшего образования
ПК-1	Способность осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического)
ПК-2	Готовность модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий
ПК-3	Способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-,социо- и онтогенезе
ПК-6	Способность и готовность к участию в совершенствовании и разработке программ новых учебных курсов по психологическим дисциплинам

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 4.1. Распределение трудоёмкости дисциплины (в часах) по видам нагрузки обучающегося и по разделам дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы - 108 часов.

Из них:

Очная форма обучения: 18 часов лекционных занятий, 18 часов практических занятий, 72 часа самостоятельной работы;

Заочная форма обучения: 7 часов лекционных занятий, 101 час самостоятельной работы.

Итоговая форма контроля: зачет.

##### Очная форма обучения

№	Раздел Дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практ	Самост	
1	Раздел 1. Теоретические и методологические аспекты проблемы психических состояний.	8	8	36	Отчет. Выступление с докладом.
2	Раздел 2. Психическое состояние как категория психических явлений	10	10	36	Отчет. Выступление с докладом. Контрольная работа.
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>Зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел Дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практ	Самост	
1	Раздел 1. Теоретические и методологические аспекты проблемы психических состояний.	4	0	51	Отчет. Выступление с докладом.
2	Раздел 2. Психическое состояние как категория психических явлений	3	0	50	Отчет. Выступление с докладом. Контрольная работа.
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>Зачет</b>

### 4.2 Содержание дисциплины

#### Раздел 1. Теоретические и методологические аспекты проблемы психических состояний

##### Тема 1. История развития учений о психических состояниях.

Представления о психическом состоянии в древности и средневековье. Философский и естественно-научный период становления понятия «состояние». Формирование представлений о психическом состоянии в ходе развития психологии как науки. Отечественный период становления понятия о психическом состоянии. Развитие представлений о психических состояниях в довоенный и первые годы послевоенного периода. Основные тенденции развития исследований в области психологии состояний в настоящий период.

##### Тема 2. Методология и методы изучения психических состояний.

Психическое состояние как объект и предмет психологического исследования. Основные теоретические подходы к изучению психических состояний: гносеологический, деятельностный, субъектно-деятельностный, экпсихологический, системный подходы к изучению психических состояний. Структурно-статистическая модель психических состояний. Подход к психическим состояниям с позиций концепций самоорганизации (синергетики).

##### Тема 3. Систематика психических состояний.

Субъектно-деятельностный подход к классификации психических состояний. Деятельностный подход к систематике состояний. Системный подход к классификации психических состояний. Систематика патологических состояний. Примеры систематики состояний (стресс, утомление).

#### **Тема 4. Методы изучения психических состояний.**

Основные подходы к изучению (диагностике, измерению) психических состояний. Объективные методы изучения психических состояний. Субъективно-оценочные методы диагностики психического состояния. Экспрессивные (поведенческие) методы диагностики психических состояний.

#### **Раздел 2. Психическое состояние как категория психических явлений.**

#### **Тема 5. Психическое состояние. Системное описание.**

Психическое состояние как целостное явление. Определения категории «психическое состояние» в психологии. Пространственно-временная организация психического состояния. Временные характеристики психических состояний. Длительность психических состояний. Психическое состояние как сложное, составное целое. Психическое состояние как подсистема целостной психики. Взаимоотношения психического состояния и внешней среды. Динамика психического состояния.

#### **Тема 6. Функции психических состояний.**

Системный анализ понятия «функциональная структура». Функциональные структуры психики. Концепция функциональных структур психических состояний. Взаимоотношения психических состояний с психическими процессами и свойствами. Основные (базовые) и частные (особенные) функции психических состояний. Модель функциональной структуры психических состояний.

#### **Тема 7. Физиологические механизмы психических состояний.**

Три основных функциональных блока мозга. Нейрофизиологические особенности эмоциональных состояний. Влияние функциональной асимметрии мозга и индивидуальных особенностей функционирования физиологических систем на психические состояния. Психофизиологические механизмы осознания психических состояний.

#### **Тема 8. Классы психических состояний.**

Неравновесные (неустойчивые) психические состояния. Функциональные состояния. Измененные состояния сознания. Пограничные психические состояния.

#### **Тема 9. Саморегуляция психических состояний**

Теории саморегуляции и самоуправления психическими состояниями. Способы и приемы саморегуляции: релаксационная, аутогенная и психорегулирующая тренировки и др. Повседневная саморегуляция жизнедеятельности

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

На лекциях:

- лекции-конференции, лекции-диалоги, проблемные лекции и т.д.;
- личностно-ориентированный подход в обучении

На семинарах:

- проблемно-ориентированные дискуссии
- презентации с использованием мультимедиа оборудования и обсуждение материалов рефератов;
- презентации и обсуждение учебно-исследовательских работ магистрантов;
- обсуждение видеоматериалов;
- тренинговые формы работы

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **Тематический план практических занятий по курсу**

**Семинар 1.**История развития учений о психических состояниях. 2 часа

**Семинар 2.**Методология и методы изучения психических состояний 2 часа

**Семинар 3.**Систематика психических состояний. 2 часа

**Семинар 4.**Методы изучения психических состояний 2 часа

**Семинар 5.**Психическое состояние. Системное описание. 2 часа

**Семинар 6.**Функции психических состояний.2 часа

**Семинар 7.** Физиологические механизмы психических состояний.2 часа

**Семинар 8.**Классы психических состояний.2 часа

**Семинар 9.**Саморегуляция психических состояний. 2 часа

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **7.1. Регламент дисциплины**

Итоговая форма контроля – зачет.

### **7.2. Оценочные средства текущего контроля**

**Текущий контроль** осуществляется в виде устных опросов, реферативных самостоятельных работ по монографиям и статьям по проблематике психических состояний.

### **Примерные темы для самостоятельных (реферативных) работ:**

История развития учений о психических состояниях

Методология изучения психических состояний

Систематика психических состояний

Системное описание психического состояния

Функции и функциональные структуры психических состояний

Связь психических состояний с процессами и свойствами

Физиологические механизмы психических состояний

Классы психических состояний

Саморегуляция психических состояний

### 7.3. Вопросы к зачету

#### Примерные вопросы и задания для подготовки к зачету:

1. Особенности развития учения о психических состояниях в древности и средневековье.
2. Специфика развития психологии состояний в отечественной истории
3. Особенности развития теории и практики психологии состояний в советский период
4. Сложившиеся современные направления развития психологии состояний.
5. Философские учения прошлого как фундамент современного понимания психического состояния
6. Какие работы известных физиологов и врачей прошлого способствовали развитию исследований в области психологии состояний?
7. Специфика развития теории и практики психологии состояний на современном этапе
8. Охарактеризуйте работы в области психологии состояний, развиваемые в Вашем регионе.
9. Характеристика психического состояния как предмет и объект психологического исследования.
10. Основные теоретические подходы к изучению психического состояния и их особенности.
11. Психологические основания для систематики психических состояний
12. Специфика классификаций состояний с позиций деятельностного и личностного подходов
13. Характеристика психического состояния с позиций системного подхода.
14. Особенности изменённых состояний сознания.
15. Особенности методов диагностики и измерения психических состояний
16. Попробуйте, используя разные методы диагностики и измерения психического состояния, описать какое-либо состояние.
17. Дефиниции понятия «психическое состояние». Основные определения.
18. Категориальные признаки, отличающее психическое состояние от других категорий психических явлений.
19. Пространственно-временная организация психического состояния
20. Психологические основания для устойчивости психического состояния во времени
21. Понятия «структура психического состояния», «функция психического состояния», «состав психического состояния»
22. Механизмы детерминации психического состояния.
23. Отличие динамики психического состояния от динамики психического процесса
24. Психологические механизмы динамики психического состояния
25. Отношения между понятиями «структуры» и «функцией» в системном подходе
26. Охарактеризуйте понятие «функциональная структура» применительно к психике, в целом и психическому состоянию в частности.
27. Концепция функциональной структуры психических состояний?
28. Специфика взаимоотношений психических состояний и психических процессов, психических состояний и психических свойств
29. Проиллюстрируйте собственными примерами влияние психических состояний на познавательные процессы и поведение.



30. Свойства базовых (основных) и частных (особенных) функций психических состояний. Приведите примеры особенных функций других состояний.
31. Постройте модель функциональной структуры психических состояний для актуального и текущего времени. Возможно ли построение моделей функциональных структур для психических свойств и процессов?
32. Какое значение для объяснения других психологических феноменов имеют знания взаимоотношений психических состояний с процессами и свойствами?
33. Общее в строении каждого из выделяемых функциональных блоков мозга
34. Опишите изменения коры полушарий мозга в фазовых состояниях
35. Перечислите, что именно принято считать относящимся к тому или иному функциональному блоку мозговых структур
36. В чем разница между понятиями «собственно эмоции» и «эмоциональные состояния»?
37. Функции лимбической системы в процессе формирования эмоциональных состояний
38. Функции ретикулярной формации в процессе формирования эмоциональных состояний
39. Функции лобных долей в процессе формирования эмоциональных состояний
40. Специфика эмоционального реагирования и настроений у людей с нарушениями правого полушария
41. Специфика эмоционального реагирования и настроений у людей с нарушениями левого полушария
42. В чем суть теории «прожектора» Ф.Крика и как она перекликается с идеями И.П. Павлова?
43. Психология неравновесных психических состояний
44. Измененные психические состояния
45. Теории саморегуляции психических состояний
46. Основные методы саморегуляции состояний

#### 7.4. Таблица соответствия компетенций, критериев оценки их освоения и оценочных средств

Индекс компетенции	Расшифровка компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочное средство
УК-1	Способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях	Аспирант демонстрирует осведомленность в современных достижениях психологии состояний, дает им критическую оценку. Имеет представление о том, как возможно учитывать и использовать их при решении исследовательских и практических задач, в	Вопросы: 4,5,6,7,9,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21,22,23,24, 25,26,27,28,29,33,34,35,36, 37,38,39,40,41,42,43,44,45,46

		том числе и применительно к области своего исследования.	
УК-2	Способность проектировать и осуществлять комплексные исследования, в том числе междисциплинарные, на основе целостного системного научного мировоззрения с использованием знаний в области истории и философии науки	Аспирант демонстрирует интеграцию знаний по психологии состояний в собственном научном мировоззрении, допускает возможность проведения междисциплинарных исследований с учетом полученных знаний по дисциплине	Вопросы: 1,2,3,4,5,11,12,18,21,25,31,32,36,37
УК-5	Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития	С учетом полученных знаний, аспирант способен наметить пути собственного профессионального и личностного развития	Вопросы: 7,8,14,15,22,28,32
ОПК-1	Способность самостоятельно осуществлять научно-исследовательскую деятельность в соответствующей профессиональной области с использованием современных методов исследования и информационно-коммуникационных технологий	Аспирант-психолог учитывает знания по психологии психических состояний при проведении собственного научного исследования по психологии, способен оценить необходимость использования таких знаний в рамках построения логики своего исследования.	Вопросы: 4,5,7,8,9,14,15,16,19,22,23,24,30,31,32,33,34,35,38,39,40,42,43,44,45
ОПК-2	Готовность к преподавательской деятельности по основным образовательным программам высшего образования	Аспирант обладает объемом знаний по психологии состояний, достаточным для того, чтобы преподавать данную дисциплину, а так же использовать полученные знания в преподавательской деятельности.	Вопросы: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46
ПК-1	Способность осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, обосновывать гипотезы,	Аспирант, на основе имеющихся у него знаний, самостоятельно находит проблему в области его исследования,	Вопросы: 5,6,7,8,11,12,13,14,15,16,18,20,25,27,28,29,33,35,36,37,40,41,42,45

	разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического)	обосновывает свою гипотезу и подбирает методический материал	
ПК-2	Готовность модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий	Аспирант демонстрирует самостоятельность в разработке научно-исследовательских методов и методик с использованием современных технологий, необходимых для проведения исследовательских работ.	Вопросы: 5,6,9,10,11,12,13,14,15,16,20,22,23,24,25,26,28,32,40,41,42,44,46
ПК-3	Способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило,-социо-и онтогенезе	Аспирант, при проведении исследовательской работы, осознает и учитывает все факторы, которые в той или иной степени оказывают влияние на проведение исследования.	Вопросы: 1,6,9,14,15,16,17,19,21,37,38,39,43,44
ПК-6	Способность и готовность к участию в совершенствовании и разработке программ новых учебных курсов по психологическим дисциплинам	Аспирант-психолог осознает важность полученных знаний и необходимость их использования при разработке учебных курсов по психологическим дисциплинам.	Вопросы: 9,10,12,13,14,15,16,18,22,26,27,29,42,46

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## **Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.**

В процессе преподавания дисциплины основными формами проведения обучения является аудиторные занятия, лекции, практические занятия и самостоятельная работа. Лекционные занятия и практика соответствуют содержанию программы дисциплины.

Практическое занятие состоит из следующих этапов:

- проверка исходных знаний;
- выступление аспирантов с докладами по текущей теме семинара;
- обсуждение докладов и беседа по теме семинара;
- подведение итогов занятия с обсуждением работы группы.

На практических занятиях акцент преподавателем делается на наиболее важные темы семинара, ошибки, которые допускают аспиранты при обсуждении, а так же на самостоятельность и активность в работе с литературой и лекционным материалом.

Обязательным для успешного усвоения дисциплины является самостоятельная работа, которую аспирант демонстрирует на практических занятиях, включая выступление с докладом на семинарских занятиях. Выполнение доклада формирует у аспиранта умение работать с литературой, отбор необходимой информации, составление резюме прочитанного, подготовка к выступлению, отвечать на вопросы аудитории, применяя аргументации для защиты гипотез, т.е. ведения научно-исследовательской работы и ее защиты в рамках профессиональных дискуссий. Аналогичные цели должны преследоваться и при ориентации студентов на самостоятельный поиск новых материалов по текущим разделам и чтение дополнительной литературы.

### **Рекомендации по подготовке выступления (научного доклада) на семинарском занятии и презентации к нему.**

1. Обязательно должна быть выдержана рекомендуемая длительность доклада – не более 5-7 минут. Для того, чтобы уложиться в заявленный промежуток времени, после составления доклада (объем – не более 2 страниц через 1 интервал, шрифт Times New Roman, 14), есть необходимость прорепетировать его перед зеркалом, отметив длительность выступления. Если тем речи медленный, то имеет смысл сократить доклад. Никто не будет требовать, чтобы доклад был заучен слово в слово, но создается хорошее впечатление, если докладчик, преимущественно рассказывает, изредка заглядывая в текст, а не читает все подряд.

2. В докладе аспиранты должны отразить актуальность работы (в чем ее важность?), цель работы (гипотезу), основные полученные результаты, сформулировать выводы и практические рекомендации.

3. Большим подспорьем в докладе является презентация - максимальное число подсказок можно вынести в нее.

Она может содержать слайды, раскрывающие:

- название работы, фамилию и инициалы автора, научного руководителя;
- цель работы
- методику проведения экспериментов, т.е. охарактеризовать, что использовалось в проведении эксперимента;
- результаты и обсуждения, которые должны содержать рисунки, таблицы;
- выводы;
- практические рекомендации.

Следует обратить внимание на оформление презентации. Обязательно нужно использовать контраст фона и шрифта. В докладе можно сослаться на какой-либо слайд (например, схема исследований представлена на слайде) – в этом случае нет необходимости рассказывать подробно схему исследований, а просто можно сослаться на нее. Точно такие же ссылки могут

быть и на экспериментальные методы исследований, которые можно подробно описать на слайде. Если презентация составлена качественно – это самая большая подсказка к докладу.

### **Методические рекомендации к практическим (семинарским) занятиям**

Практические (семинарские) занятия предназначены для того, что бы уточнить, более глубоко проработать и закрепить знаний, полученных на лекционных занятиях. Кроме того, на семинар могут быть вынесены вопросы, не затронутые лектором. Как правило, это вопросы, направленные на расширение исторического контекста, касающиеся биографий ученых и тому подобное. Информация подобного характера позволяет лучше усвоить материал, провести параллели истории и современного состояния методологии науки. При подготовке к практическим занятиям желательно соблюдать следующую последовательность. Если тема семинара совпадает с темой лекции, необходимо в первую очередь внимательно прочитать конспект лекции. При чтении в конспекте выделяются (цветом, подчеркиванием и т.п.) основные смысловые блоки, ключевые термины, даты, фамилии ученых. Желательно постоянно пользоваться однотипной системой выделения – это облегчает последующую работу с текстом и запоминание информации. Как правило, лекция отражает основной смысл, «каркас» темы, и при подготовке к семинару его нужно просто дополнить. Следующим этапом подготовки к семинару является работа с основной литературой. При этом ни один из источников, как правило, не содержит ответ на все вопросы семинара. Таким образом, для полного охвата темы необходимо работать одновременно с несколькими книгами. После прочтения материала желательно составить краткий конспект или план ответа на каждый вопрос. Конспектирование параллельно с чтением не является целесообразным: в этом случае затруднено выделение главной мысли, в конспекте оказывается много второстепенной информации. При конспектировании необходимо указывать источник, из которого взята та или иная информация. Для более полного усвоения материала, охвата всех важных для будущего преподавателя-исследователя (выпускника аспирантуры) необходимо ознакомиться с дополнительной литературой. Помимо книг, указанных после каждой темы, желательно обращаться к журналам и Интернет-ресурсам, перечисленным в разделе 1.9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». При работе с дополнительной литературой желательно делать краткие выписки, дополняющие основной конспект. Таким образом, на подготовку одного вопроса семинара требуется не менее одного часа, а при работе с дополнительной литературой – порядка двух часов. При этом студент должен быть готов выступить по всем вопросам, отраженным в плане семинара.

### **Методические рекомендации по самостоятельной работе аспирантов**

Самостоятельная работа является обязательной составляющей деятельности аспиранта по изучению дисциплины. Самостоятельная работа направлена на более глубокое изучение отдельных тем дисциплины, систематизацию полученных знаний. Задания для самостоятельной работы включают виды работ, перечисленные выше. В программе дисциплины так же указана трудоемкость самостоятельной работы по каждой из тем. Это – время, необходимое для выполнения всех заданий по теме аспирантом с хорошей успеваемостью и средним темпом работы. Время, затрачиваемое каждым конкретным аспирантом, может существенно отличаться от указанного. В связи с этим, планирование рабочего времени каждым аспирантом должно осуществляться самостоятельно. Однако можно выделить некоторые общие рекомендации. Начинать самостоятельные занятия следует с начала семестра и проводить их регулярно. Не следует откладывать работу из-за «нерабочего настроения». Не следует пытаться выполнить всю самостоятельную работу за один день, накануне представления ее результатов. В большинстве случаев это просто физически невозможно. Гораздо более эффективным является распределение работы на несколько дней: это способствует более качественному выполнению заданий и лучшему усвоению материала. Важно полнее учесть обстоятельства своей работы, уяснить, что является главным на данном этапе, какую последовательность работы выбрать,

чтобы выполнить ее лучше и с наименьшими затратами времени и энергии. Для плодотворной работы немаловажное значение имеет обстановка, организация рабочего места. Место работы, по возможности, должно быть постоянным. Работа на привычном месте более плодотворна. Продуктивность работы зависит от правильного чередования труда и отдыха. Помните, что максимальная длительность устойчивости внимания – 45 минут. При появлении рассеянности есть необходимость прервать работу на 3 – 5 минут, но не следует покидать рабочее место. Каждые 1.5 – 2 часа необходимо делать перерыв на 10-15 минут. Желательно сопровождать перерыв интенсивной физической активностью.

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **9.1. Основная литература**

- 1) Прохоров А.О., Валиуллина М. Е., Габдреева Г. Ш. Психология состояний: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности ВПО 030301 "Психология" / [А. О. Прохоров, М. Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдреева и др.]; под ред. проф. А. О. Прохорова.—Москва: Когито-Центр, 2011. —623 с.
- 2) Депрессии и резистентность: Практическое руководство / Ю.В. Быков, Р.А. Беккер, М.К. Резников. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ Инфра-М, 2013. - 374 с.: 60x88 1/16. - (Наука и практика). (обложка) ISBN 978-5-369-01096-9, 500 экз. <http://znanium.com/bookread2.php?book=377132>
- 3) Психология разрушения: Монография / Т.И. Чиркова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 192 с.: 60x90 1/16. - (Научная книга). (обложка) ISBN 978-5-9558-0385-2, 500 экз. <http://znanium.com/bookread2.php?book=472477>

### **9.2. Дополнительная литература**

- 1) Габдреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальности психологии / [Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров] ; под ред. А. О. Прохорова .— СПб. : Речь, 2004 .— 475 с. : табл. — (Психологический практикум) .— Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 5-9268-0288-1.
- 2) Еникеев М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НОРМА: ИНФРА-М, 2010. <http://znanium.com/bookread.php?book=220529>
- 3) Шипилина, Л. А. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб. пособие для аспирантов и магистрантов по направлению «Педагогика» / Л. А. Шипилина. - 3-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2011. - 204 с. - ISBN 978-5-9765-1173-6. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=409593>
- 4) Лурия А.Р. Основы нейропсихологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. 5-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
- 5) Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А. О. Прохоров ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии .— Москва : Институт психологии РАН, 2009 .— 350,[1] с.
- 6) [Прохоров, А. О.](#) Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров .— [Изд. 2-е, стер.] .— Дубна : Феникс+, 2005 .— 278, [1] с. : ил. ; 22 .— Библиогр.: с. 268-279 (234 назв.) .— ISBN 5-9279-0053-4, 2000.
- 7) [Кривошеков С. Г.](#) Психофизиология: Учебное пособие/С.Г.Кривошеков, Р.И.Айзман - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 249 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование) (Переплёт) ISBN 978-5-16-009649-0, 500 экз. <http://znanium.com/bookread2.php?book=451796>

8) Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров .— Москва : ПЕР СЭ, 2005 .— 350 с. : ил. ; 21 .— На 4-й с. обл. авт.: Прохоров А.О., д.психол.н., проф. — Библиогр.: 333-347 (211 назв.) .— ISBN 5-9292-0139-0, 1000.

9) Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Повседневное трансное состояние. –М.: ИП РАН, 2013.

### 9.3. Интернет-ресурсы:

Название сайта, информационного портала	Интернет-ссылка
Институт психологии Российской Академии наук	
Психологический институт Российской академии образования	<a href="http://www.pirao.ru">http://www.pirao.ru</a>
Институт специальной педагогики и психологии	<a href="http://walle.nberg.ru/">http://walle.nberg.ru/</a>
Группа компаний «ИМАТОН»	<a href="http://www.imaton.ru">http://www.imaton.ru</a>
Институт групповой и семейной психологии и психотерапии	<a href="http://www.igisp.ru">http://www.igisp.ru</a>
Европейская федерация ассоциаций студентов-психологов	<a href="http://www.efpsa.org/">http://www.efpsa.org/</a>
Российское Психологическое Общество	<a href="http://rpo.sfedu.ru/">http://rpo.sfedu.ru/</a>
Санкт-Петербургское психологическое общество	<a href="http://www.spbpo.ru">http://www.spbpo.ru</a>
Американская Психологическая Ассоциация (АРА)	<a href="http://www.apa.org/">http://www.apa.org/</a>
Флогистон	<a href="http://flogiston.ru/">http://flogiston.ru/</a>
Психология — Вся Россия	<a href="http://www.psycho.all.ru/">http://www.psycho.all.ru/</a>
Новости психотерапии и психологии	<a href="http://marks.on.ufanet.ru">http://marks.on.ufanet.ru</a>
Сайт для учителей и родителей	<a href="http://inter-pedagogika.ru">http://inter-pedagogika.ru</a>
Психологические страницы и тесты	<a href="http://psy.agava.ru">http://psy.agava.ru</a>
Психология: описание тестов и пр.	<a href="http://azps.ru/">http://azps.ru/</a>
Библиотека Гумер-психология	<a href="http://www.gumer.info/bibliotek">http://www.gumer.info/bibliotek</a>
Психологическая библиотека	<a href="http://psylib.org.ua/books/index">http://psylib.org.ua/books/index</a>
Пси-диагноз	<a href="http://www.psy-diagnoz.com/">http://www.psy-diagnoz.com/</a>
Профессиональные психологические тесты	<a href="http://vsetesti.ru/">http://vsetesti.ru/</a>

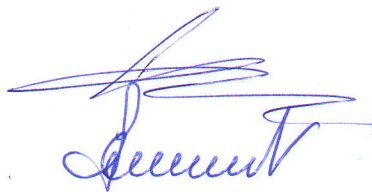
## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя следующее:  
 компьютерные мультимедийные проекторы в аудитории, где проводятся лекционные и семинарские занятия;  
 ноутбук для презентации учебных видеоматериалов на практических и семинарских занятиях.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО аспирантуры. Приказ Минобрнауки России от 30.07.2014 897 (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2014 № 33694)

Автор:

зав.кафедрой общей психологии, проф.



А.О. Прохоров

Рецензенты:

Проф.кафедры общей психологии, проф.



Б.С. Алишев

Программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Института психологии и образования КФУ от 22.09.2015 года, протокол № 1.