

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет психологии и философии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология регуляции психических состояний

Кафедра общей и социальной психологии

Образовательная программа

37.04.01 Психология

Профиль подготовки

Организационная психология

Уровень высшего образования – **Магистратура**

Форма обучения – Очно-заочно

Статус дисциплины: **вариативная**

Махачкала – 2020

Рабочая программа дисциплины «Психология регуляции психических состояний» составлена в 2020 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратура)

от 23.09.2015г. №1043

Разработчик(и): кафедра общей и социальной психологии, Муталимова А.М., к.пс.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры общей и социальной психологии от 12.03.2020 г.,
протокол № 7

Зав. кафедрой  Казиева Н.Н.
(подпись)

На заседании Методической комиссии кафедры общей и социальной психологии от
19. 03.2020г., протокол № 3

Председатель  Омарова М.К.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением
«АВ» 03 2020 г. 
(подпись)

Рабочая программа дисциплины «Психология регуляции психических состояний» составлена в 2020 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратура)

от 23.09.2015г. №1043

Разработчик(и): кафедра общей и социальной психологии, Муталимова А.М.
к.пс.н.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры общей и социальной психологии от 12.03.2020г.,
протокол № 7

Зав. кафедрой _____ Казиева Н.Н.
(подпись)

На заседании Методической комиссии кафедры общей и социальной психологии от 19.03.2020г., протокол № 3

Председатель _____ Омарова М.К.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим
управлением « ____ » _____ 20__ г. _____

(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Психология регуляции психических состояний» входит в вариативную часть образовательной программы магистратуры по направлению 37.04.01 Психология.

Дисциплина реализуется на факультете психологии и философии кафедрой общей и социальной психологии.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных со знанием, которое используется в психологии для условного выделения в психике индивида относительно устойчивого компонента, в отличие от понятий «психический процесс», подчеркивающий динамический момент психики и «психическое свойство», указывающее на устойчивость проявлений психики индивида, их закреплённость в структуре его личности. Полученные знания помогут выходить из сложных ситуаций, связанных с включением механизмов психологической защиты, которые способны снизить уровень напряжённости психологического состояния и уменьшить вероятность хронического стресса.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных - ОК-3, профессиональных ПК – 5, ПК- 6, ПК – 11.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме доклада, реферата, теста и промежуточный контроль в форме зачета.

Объем дисциплины 2 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий

семестр	Учебные занятия				СРС, в том числе зачет	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе:					
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		всего	из них			
	Лекции		Практические занятия			
9	72	36	4	8	60	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Психология регуляции психических состояний» являются:

- формирование представлений о компетентности в общении;
- получение знаний о способах развития компетентности;
- знание параметров конструктивного общения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «Психология регуляции психических состояний» входит в вариативную часть образовательной программы магистратуры по направлению 37.04.01 Психология.

Дисциплины, знание которых необходимо для изучения курса данной дисциплины:

- дисциплины, пройденные по образовательной программе магистратуры по направлению Психология.

Дисциплины, для которых необходимо изучение данной дисциплины:

- Психология воздействия;
- Консультативная психология.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения)

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК - 3	готовность к само-развитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Знает: способы саморазвития и самореализации. Умеет: реализовывать творческий потенциал. Владеет: навыками саморазвития и самореализации творческого потенциала.
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.	Знает: способы анализа базовых механизмов психических процессов. Умеет: анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе. Владеет: способами анализа базовых механизмов психических процессов и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе.

ПК-4	<p>Готовностью представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения.</p>	<p>Знает: способы представления результатов научных исследований.</p> <p>Умеет: Представлять результаты научных исследований в различных формах</p> <p>Владеет: Готовностью представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения</p>
ПК – 5	<p>готовность 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</p>	<p>Знает: основные процедуры диагностики, экспертизы 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.</p> <p>Умеет: проводить диагностику, экспертизу и коррекцию 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.</p> <p>Владеет: навыками диагностики, экспертизы 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.</p>

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		
	Модуль 1. Психологические состояния и функциональное состояние организма						
	Тема 1. Психические состояния личности	9	1		2	15	работа с лит.
	Тема 2. Адаптация человека и функциональное состояние организма	9	1	2	2	15	работа с лит.
	Итого по модулю 1			2	4	30	
	Модуль 2. Индивидуально-психологические особенности личности в регуляции психических состояний						
	Тема 1. Направленность и мотивы деятельности личности	9	2	2	2	15	доклад
	Тема 2. Психология темперамента и характера	9	3		2	15	реферат
	Итого по модулю 2			2	4	30	
	ИТОГО: 72			8	28	60	зачет

4.3 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Психические состояния личности

Психика как свойство высокоорганизованной живой материи. Природа

и механизмы психических явлений. Поведение как процесс приспособления к условиям внешней среды. Сознание как высший уровень психического отражения. Психические состояния. Устойчивые психические состояния. Классификации и виды психических состояний. Характеристика основных психических состояний личности.

Тема 2. Адаптация человека и функциональное состояние организма.

Особенности взаимодействия человека с окружающей средой. Понятие гомеостаза. Определение адаптации. Уровни адаптации: физиологический, психический, социальный. Стресс и его стадии; общие черты психологического стресса. Пограничные состояния и адаптация. Механизмы психической адаптации по Ю.А. Александровскому.

Тема 3. Направленность и мотивы деятельности личности. Деятельность как способ существования человека. Особенности психологического изучения деятельности. Действие. Понятие о предметности, продукте, цели и результате деятельности. Этапы формирования мотивов деятельности. Интериоризация. Стороны деятельности. Основные формы направленности: влечения, стремления, желания, интересы, идеалы, убеждения. Понятие о мотиве. Теория биологических потребностей человека. Поведенческая теория мотивации и теория высшей нервной деятельности.

Тема 4. Регуляция психических состояний

Регуляция подразумевает не только устранение отрицательных, но и вызов положительных состояний. В самом широком смысле регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний. Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне (например, воздействие психолога на пациента путем использования психорегулирующей тренировки, использование цвета, музыки, природного ландшафта), либо через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказы). Задачи регуляции состояний: сохранение имеющегося состояния; перевод в новое, требуемое условиями состояние; возвращение в прежнее состояние. Эффективность приемов регуляции. Факторы эффективности. Классификации методов регуляции состояний. Внешние методы регуляции психических состояний. Методы саморегуляции.

5. Образовательные технологии

В рамках учебного курса предусмотрены коллективные формы обучения, а также предоставление студентам возможности индивидуального образования и самовыражения, с учетом личных познавательных способностей и предпочтений.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги, применяются информационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Психические состояния личности.

Темы выступлений и дискуссий:

1. Психика как свойство высокоорганизованной живой материи.
2. Природа и механизмы психических явлений.
3. Поведение как процесс приспособления к условиям внешней среды.
4. Психические состояния.
5. В чем заключается специфика неосознаваемых процессов?

Тематика рефератов, докладов:

1. Природа и механизмы психических явлений.
2. Психические состояния.
3. Классификации и виды психических состояний.

Тема 2. Адаптация человека и функциональное состояние организма.

Темы выступлений и дискуссий:

1. Адаптации и назвать ее основные уровни.
2. Пограничные состояния и адаптация.
3. Механизмы психической адаптации.
4. Особенности взаимодействия человека с окружающей средой.

Тематика рефератов, докладов:

1. Стресс, адаптация и дизадаптация человека.
2. Особенности взаимодействия человека с окружающей средой.
3. Пограничные состояния и адаптация.

Тема 3. Проблемы личности в психологии.**Темы выступлений и дискуссий:**

1. Перечислить основные подходы к проблеме соотношения биологического и социального в человеке.
2. Показать основные различия между генотипом и фенотипом.
3. Описать основные механизмы психологической защиты.

Тематика рефератов, докладов:

1. Механизмы психологической защиты личности: отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, замещение и изоляция (отчуждение).
2. Основные подходы к проблеме соотношения биологического и социального в человеке.
3. Биотипы человека.
4. Генотип и фенотип.

Тема 4. Направленность и мотивы деятельности личности.**Темы выступлений и дискуссий:**

1. Что такое направленность личности?
2. Основные формы направленности личности.
3. Поведенческие теории мотивации и теории высшей нервной деятельности.
4. Теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека.

Тематика рефератов, докладов:

1. Понятие личности в системе человекознания.
2. Личность как социальный феномен.
3. Мотив. Потребность. Мотивация.
4. Мотивация как регулятивный процесс психики.
5. Современные теории мотивации и их применение на практике.

Тема 5. Психология темперамента и характера.**Вопросы для обсуждения:**

1. Что такое темперамент?
2. Основные подходы, изучающие темперамент.
3. Назовите отличительные черты.
4. Что такое характер? Как он связан с направленностью личности?

Темы выступлений:

1. Основные подходы в изучении темперамента.
2. Перечислить основные модели типологий характеров.
3. Теории акцентуаций характера и психопатологий.

Тематика рефератов, докладов:

1. Характер и темперамент.
2. Темперамент и деятельность.
3. Акцентуации характера и психопатологии.
4. Характер и направленность личности.

Тема 6. Регуляция психических состояний.**Темы выступлений и дискуссий:**

1. Общие принципы регуляции состояний.

2. Классификация методов регуляции состояний.
3. Основные проблемы регуляции состояний.
4. Задачи регуляции состояний.

Тематика рефератов, докладов, эссе:

1. Общие принципы регуляции состояний.
2. Классификация методов регуляции состояний.
3. Эффективность приемов регуляции. Факторы эффективности.
4. Внешние методы регуляции психических состояний.
5. Методы саморегуляции.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции по ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОК-3 готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Знает: способы саморазвития и самореализации. Умеет: реализовывать творческий потенциал. Владеет: навыками саморазвития и самореализации творческого потенциала.	Устный опрос, письменный опрос
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.	Знает: способы анализа базовых механизмов психических процессов. Умеет: анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе. Владеет: способами анализа базовых механизмов психических процессов и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе.	Устный опрос, письменный опрос
ПК-4 Готовностью представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения.	Знает: способы представления результатов научных исследований. Умеет: Представлять результаты научных исследований в различных формах Владеет: Готовностью представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения	Устный опрос, письменный опрос
ПК-5 Готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей воз-	Знает: основные процедуры диагностики, экспертизы 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.	Индивидуальная работа

<p>растных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p>	<p>Умеет: проводить диагностику, экспертизу и коррекцию 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.</p> <p>Владеет: навыками диагностики, экспертизы 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.</p>	
---	--	--

7.2. Типовые контрольные задания

Темы рефератов и докладов.

1. Психика как свойство высокоорганизованной материи.
2. Природа и механизмы психических явлений.
3. Общие проблемы происхождения психики человека.
4. Поведение как процесс приспособления к условиям внешней среды.
5. Сознание как высший уровень психического отражения.
6. Психические состояния.
7. Устойчивые психические состояния.
8. Классификации и виды психических состояний.
9. Характеристика основных психических состояний личности.
10. Особенности взаимодействия человека с окружающей средой.
11. Стресс, адаптация и дизадаптация человека.
12. Пограничные состояния и адаптация.
13. Понятие личности в системе человекознания.
14. Личность как социальный феномен.
15. Мотив. Потребность. Мотивация.
16. Характер и темперамент.
17. Темперамент и деятельность.
18. Акцентуации характера и психопатологии.
19. Характер и направленность личности.
20. Мотивация как регулятивный процесс психики.
21. Современные теории мотивации и их применение на практике.
22. Эмоционально-волевой компонент личности.
23. Физиологическая и психологическая составляющие эмоций.
24. Воля и самосознание.
25. Волевые процессы.
26. Стресс как мобилизующая и демобилизующая реакции организма.

27. Тревожность и фрустрация.
28. Роль эмоций в регуляции психических процессов.
29. Регуляция психических состояний.
30. Задачи регуляции состояний: сохранение имеющегося состояния; перевод в новое, требуемое условиями состояние; возвращение в прежнее состояние.
31. Эффективность приемов регуляции.
32. Факторы эффективности приемов регуляции состояний.
33. Классификации методов регуляции состояний.
34. Внешние методы регуляции психических состояний.
35. Методы саморегуляции.

Вопросы для итогового контроля.

1. Психика как свойство высокоорганизованной материи.
2. В чем заключаются природа и механизмы психических явлений?
3. Общие проблемы происхождения психики человека.
4. В чем заключается специфика неосознаваемых процессов?
5. Назвать основные школы, занимающиеся проблемой неосознаваемых процессов.
6. Дать понятие адаптации и назвать ее основные уровни.
7. Пограничные состояния и адаптация.
8. Механизмы психической адаптации.
9. Что такое направленность личности? Перечислить ее основные формы.
10. Поведенческие теории мотивации и теории высшей нервной деятельности.
11. Теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека.
12. Что такое темперамент?
13. Основные подходы, изучающие темперамент. Назовите отличительные черты.
14. Что такое характер? Как он связан с направленностью личности?
15. Темперамент и характер.
16. Перечислить основные модели типологий характеров.
17. Теории акцентуаций характера и психопатологий.
18. Сознание как высший уровень психического отражения и высший уровень саморегуляции.
19. Назвать основные этапы формирования мотивов деятельности.
20. В чем заключаются особенности выработки навыка?
21. Творчество как высший вид деятельности.
22. Понятие о предметности, продукту, цели и результате деятельности.
23. Деятельность как способ существования человека.
24. Автоматизированные действия и привычки.
25. Процесс регуляции психических процессов.
26. Пути регуляции психических процессов.
27. Задачи регуляции состояний.
28. Эффективность приемов регуляции.
29. Факторы эффективности приемов регуляции.
30. Классификации методов регуляции состояний.
31. Внешние методы регуляции психических состояний.
32. Методы саморегуляции.
- 33.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля – 50 % и промежуточного контроля – 50 %.
Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 20 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,
- выполнение лабораторных заданий – 30 баллов,
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ - 30 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- устный опрос – 30 баллов,
- письменная контрольная работа - 30 баллов,
- тестирование - 40 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. - Москва : ПЕР СЭ, 2005. - 350 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86332> (17.11.2018).
2. Психология состояний: учебное пособие / ред. А.О. Прохорова. - Москва : Когито-Центр, 2011. - 613 с. - (Университетское психологическое образование). [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253> (17.11.2018).
3. Джанерьян, С.Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С.Т. Джанерьян ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 142 с. : [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873> (17.11.2018).
4. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. - Москва : Директ-Медиа, 2008. - 954 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39174> (17.11.2018).
5. Шадриков, В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В.Д. Шадриков. - Москва : Логос, 2002. - 156 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=89945> (17.11.2018).

б) дополнительная литература:

1. Захаров, Э.С. Функциональные состояния человека / Э.С. Захаров. - Москва : Лаборатория книги, 2012. - 121 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142932> (17.11.2018).
2. Козьяков, Р.В. Методы и методики диагностики эмоций / Р.В. Козьяков. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 162 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210483> (17.11.2018).
3. Прохоров, А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности : учебное пособие / А.О. Прохоров ; сост. А.О. Прохоров. - Москва : ПЕР СЭ, 2004. - 176 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233277> (17.11.2018).
4. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям / ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. - Москва : Институт психологии РАН, 2009. - 352 с. - (Интеграция академической и университетской психологии). [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87242> (17.11.2018).
5. Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. - Москва : Институт психологии РАН, 2004. - 176 с. - (Труды Института психологии РАН). То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86452> (17.11.2018).

6. Грошев, И.В. Организационная культура : учебник / И.В. Грошев, А.А. Краснослободцев. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 535 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119433> (17.11.2018).
7. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В.Г. Маралов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Факультет биологии и здоровья человека. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с. : ил. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (17.11.2018).
8. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. - Москва : Институт психологии РАН, 2007. - 214 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86570> (17.11.2018).
9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>(17.11.2018).
10. Общая психология: Тексты : учебное пособие : в 3-х т. / ред.-сост. Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. - 3-е изд., доп. и испр. - Москва : Когито-Центр, 2013. - Т. 2, кн. 1. Субъект деятельности. - 608 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209400> (17.11.2018).

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

В самостоятельной работе студента могут быть использованы кроме основной и дополнительной литературы следующие интернет ресурсы, доступ к которым предоставляет Научная библиотека Дагестанского государственного университета:

1. <http://elib.dgu.ru/?q=node/876> - Научная библиотека ДГУ
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks:
3. www.biblioclub.ru - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн (архив)»
4. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека
5. <http://нэб.рф/> - Национальная электронная библиотека
6. <http://window.edu.ru/> - Образовательный ресурс
7. <http://link.springer.com/> - Электронный ресурс Springer
8. webofknowledge.com – Международная база цитирования Web of Science
9. <http://www.scopus.com/> - Реферативная база данных Scopus
10. <http://search.proquest.com/> - База данных зарубежных диссертаций PQDT Global
11. <http://www.sciencemag.org/> - Электронные ресурсы Science AAAS

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Лекция: написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.

Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.

Практические занятия: работа с конспектом лекций, рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). Выполнение групповых заданий.

Индивидуальные задания: знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники. Проработка и оформление работы по выбранной теме.

Реферат: поиск литературы и составление библиографии, использование научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы.

Тестирование: решение итоговых тестовых заданий, с целью проверки усвоения знаний по курсу.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При изучении дисциплины «Психология регуляции психических состояний», использование справочно-информационных, контролирующих компьютерных программ не предусмотрено.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Аудиторные занятия проводятся в классах, оборудованных компьютером и проектором. Компьютер с доступом к сети Интернет.