

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

Факультет экономико-правовой
Кафедра психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор

(подпись) О.А. Удалых
« 17 » 04 2025 г.
МП



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.3.3 «МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ»

Образовательная программа **Бакалавриат**

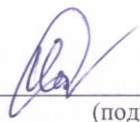
Укрупненная группа **37.00.00 Психологические науки**

Направление подготовки **37.03.01 Психология**

Форма обучения **Очная, очно-заочная**

Квалификация выпускника **Академический бакалавр**

Разработчики:
к.психол.наук, доцент


(подпись)

К.Б. Богрова

Рабочая программа дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология – бакалавриат, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 года № 839.

Рабочая программа дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» разработана на основании учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия» от 17 апреля 2025 г., протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании предметно-методической комиссии кафедры психологии

Протокол № 9 от «16» апреля 2025 года

Председатель ПМК

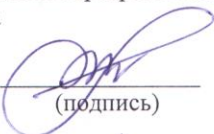

(подпись)

Л.С. Бондарь
(ФИО)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии

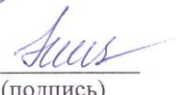
Протокол № от 9 «16» апрель 2025 года

Заведующий кафедрой


(подпись)

Е.Н. Рядинская
(ФИО)

Начальник учебного отдела


(подпись)

Н.В.Шевченко
(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
1.1. Наименование учебной дисциплины	4
1.2. Область применения учебной дисциплины	4
1.3. Нормативные ссылки	4
1.4. Роль и место учебной дисциплины в учебном процессе	4
1.5. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	7
2.1. Содержание учебного материала дисциплины	8
2.2. Обеспечение содержания учебной дисциплины	9
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Тематический план изучения дисциплины	10
3.2. Темы практических/семинарских занятий и их содержание	10
3.3. Темы лабораторных занятий и их содержание <i>(при наличии)</i>	10
3.4. Самостоятельная работа студентов	13
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.1. Рекомендуемая литература	17
4.2. Средства обеспечения освоения учебной дисциплины	18
4.3. Оценочные средства	18
4.4. Критерии оценки знаний, умений, навыков	18
4.5. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины	19
5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
5.1. Учебно-лабораторное оборудование	25
5.2. Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов	25

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. НАИМЕНОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.3.3 «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности»

1.2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» является дисциплиной профессионального цикла и входит в перечень нормативных дисциплин базовой (общепрофессиональной) части направления подготовки 37.03.01 Психология.

Для эффективного усвоения дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» студент должен обладать знаниями в области общей психологии, философии, логики, истории, физиологии ЦНС, общего психологического практикума, психологии развития и возрастной психологии

1.3. НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Нормативно-правовую базу рабочей программы составляют:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки;

Положение о рабочей программе дисциплины в ФГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия»;

другие локальные нормативные акты ФГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия».

1.4. РОЛЬ И МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

1. Цели и задачи дисциплины

Цели. Методологическая - а) сформировать (соответствующую современным требованиям) методологическую познавательную установку исследования психических состояний; б) показать взаимозависимость между психическими состояниями и другими психическими явлениями (психическими процессами, свойствами, образованиями); в) очертить круг базовых проблем психологии состояний и существующих стратегий их решения, г) выделить универсальные критерии для характеристики и оценки психического состояния.

учебная - дать развернутое представление о психических состояниях, их типах, формах и функциях. Обучить методам диагностики психических состояний и управления ими.

мировоззренческая - показать роль психического состояния в событийном ряде на жизненном пути, убедить в значении умения управлять психическим состоянием, предоставить возможности для развития, ресурсов и репертуара психических состояний

Задачи:

1. Определение объекта и предметов курса «психические состояния».
2. Анализ развития представлений о психических состояниях в истории психологии.
3. Синтез выделенных в различных классификациях психических состояний единых критериев описания и оценки психических состояний.

4. Выделение закономерностей в появлении, протекании и затухании психических состояний, определение базовых детерминант психических состояний.

5. Идентификация психических состояний и развитие навыков рефлексии состояний.

6. Выявление методов исследования психических состояний, а также методов управления психическими состояниями.

7. Отработка технологий управления психическими состояниями.

Общая информация о дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний человека»

Описание дисциплины

Укрупненная группа	37.00.00 Психологические науки		
Направление подготовки	37.03.01.Психология		
Профиль	-		
Образовательная программа	Бакалавриат		
Квалификация	Бакалавр		
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Профессиональный цикл		
Форма контроля	экзамен		
Показатели трудоемкости	Форма обучения		
	очная	заочная	очно-заочная
Год обучения	4	-	4
Семестр	8	-	8
Количество зачетных единиц	3	-	3
Общее количество часов	108	-	108
Количество часов, часы:			
-лекционных	30	-	6
-практических (семинарских)	30	-	4
-лабораторных	-	-	-
- контрольной работы	-	-	-
-контактной работы	12,3	-	8
- самостоятельной работы	35,7	-	90

1.5. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемый процесс обучения по дисциплине, направлен на формирование следующих компетенций:

Профессиональные компетенции (ПК):

ПК-3. Способен осуществлять стандартные базовые процедуры оказания помощи отдельным лицам, семьям, работникам социальных служб социальной и первичной психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

Индикаторы достижения компетенций:

ПК3.2. Осуществляет планирование, организацию и техническую поддержку по ок

азанию социальной и первичной психологической помощи населению, умеет применять базовые процедуры оказания социальной и первичной психологической помощи.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности», характеризующих этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, представлены в таблице:

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-3. Способен осуществлять стандартные базовые процедуры оказания отдельным лицам, семьям, работникам социальных служб социальной и первичной психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	ПК-3.2. Осуществляет сбор и обработку данных, необходимых для оказания социальной и первичной психологической помощи населению.	Знать: основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями. уметь: самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике Владеть: навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В процессе освоения учебной дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» используются следующие формы организации учебного процесса (образовательные технологии):

- практические (семинарские) занятия (ПЗ);
- лабораторные занятия (ЛЗ);
- самостоятельная работа студентов по выполнению различных видов работы (СР).

При проведении практических и лабораторных занятий используются мультимедийные презентации, деловые игры, кейсы, раздаточные материалы.

В учебном процессе применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (разбор ситуаций, дискуссия, коллоквиум), внеаудиторная самостоятельная работа, личностно-ориентированное обучение, проблемное обучение. Самостоятельная работа студентов предусматривает подготовку к практическим занятиям, подготовку

конспектов по отдельным вопросам изучаемых тем, изучение учебной и методической литературы, научных статей, подготовку и защиту результатов собственных научных исследований.

Наименование темы	Содержание темы в дидактических единицах	Формы организации учебного процесса
Тема 1. Понятие и феномен психического состояния.	Место психического состояния в ряду других психических явлений. Взаимовлияние психических явлений. Соотношение понятий: психические состояния и личность. Соотношение состояний и черт личности (Л.В.Куликов, К.К.Платонов). Состояния и уровни психической активности по А.О.Прохорову. Значение психических состояний и уровней психической активности в формировании новообразований в структуре личности. Основные понятия: понятие и феномен психического состояния, психическое состояние, уровень психической активности, личность	ПЗ, СР
Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии.	Представления о состоянии в истории психологии: Первобытность, Древний Восток и Античность, от Средних веков до конца XIX века. Традиционные учения, уделяющие внимание вопросам исследования и управления психическими состояниями (йога, боевые искусства, актерское мастерство, политика, религия, спорт и др.). Принцип обратной связи в формировании и течении психических состояний (по И.М. Сеченову). Роль сознательных и бессознательных процессов в формировании и течении психического состояния. Виды психических состояний, исторически значимых для исследователей разных эпох. Объективные и субъективные методы изучения психических состояний в истории психологии. «Разброс» методов изучения и индуцирования состояний -от психофизиологии к трансперсональной психологии. Разница феномена психического состояния от его описания - на материале как древних, так и современных свидетельств.	ПЗ, СР

	Осознание роли психических состояний в формировании мотивации, поступка и даже жизни целых народов. Виды психических состояний, традиционные подходы к изучению психических состояний и управлению ими.	
Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний.	Базовые детерминанты психического состояния. Ситуативная и трансситуативная составляющие детерминант психического состояния. Соотношение объективных и субъективных факторов детерминации психических состояний. Основные характеристики психического состояния. Параметры описания и оценки психических состояний (В.А. Ганзен, В.Н. Мясищев). Описание состояния по всем ключевым характеристикам. Специфичность ключевых детерминант состояний различных сфер жизнедеятельности человека.	ПЗ, СР
Тема 4. Проблема классификации психических состояний.	Главные функции психических состояний. Соотношение понятий: функциональное и психическое состояние. Соотношение категорий: состояние, состояние человека, психическое состояние. Атрибуты психического состояния. Понятие структуры психического состояния (напр., по Е.П. Ильину). Описание и оценка состояния человека по критериям способов, этапов и вариантов взаимодействия человека с миром. Проблема классификации и систематизации психических состояний (Н.Д.Левитов, Ю.Е.Сосновикова, В.А.Ганзен). Подходы к классификации психических состояний.	ПЗ, СР
Тема 5. Диагностика психических состояний..	Психические состояния индивида, группы и масс (Ю.Е. Сосновикова). Возрастной аспект психических состояний. Особенности психических состояний в условиях изоляции и экстремальных ситуаций (Б.М.Теплов, Л.П.Грибак, В.И.Лебедев, Н.Ю.Хрящева, Л.Г.Дикая).	ПЗ, СР

	Методы диагностики и изучения психических состояний (П.Я.Шлаен, Е.П.Ильин, В.Л.Маришук). Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний (Е.П.Ильин)	
Тема 6. Методы исследования психических состояний.	Методы исследования психических состояний. Психические состояния и биоритмы (Ю.Ф.Кузнецов, П.Уэст). Психические состояния в межличностном общении. Проблема достоверного выявления экстрасенсорных способностей. Проблема изучения измененных состояний сознания. Проблема экспертизы психических состояний при дорожно-транспортных происшествиях..	ПЗ, СР
Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка.	Методы регуляции и саморегуляции психических состояний (Х.М.Алиев, Г.В.Смирнов, И.Шульц). Управление психическими состояниями в спорте (А.В.Алексеев). Понятие аутогенной тренировки. Формулы самовнушения. Значение образа и слова в управлении состоянием. Этапы проведения аутогенной тренировки. Принципы обеспечения эффективности и виды аутогенной тренировки. Идеомоторная тренировка. Отличие идеомоторной тренировки от воображения и от аутогенной тренировки. Цели применения аутогенной и идеомоторной тренировки. Идеомоторная тренировка в спорте высших достижений. «Оптимальное боевое состояние» (ОБС), «ключевое состояние», «нейтральное состояние», «состояние свободного сознания», «восстанавливающее состояние», использование других измененных состояний сознания. Применение идеомоторного метода в работе с пострадавшими от террористических актов, нападения с угрозой жизни и психического здоровья, и других актов насилия и чрезвычайных ситуаций.	ПЗ, СР
Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими. » (В.Е. Лёвкин).	Составляющие эмоционального состояния. Причины возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний, их	ПЗ, СР

	функции. Принципы и методы управления эмоциональными состояниями. Значение рефлексии в практике управления эмоциональными состояниями. Скорость рефлексии - как основной фактор управления эмоциональными состояниями. Понятие психического заражения. Психическое состояние в группе, толпе, рядом с сильной личностью. Психическое воздействие. Психическое давление. Значение и функции психического заражения в межличностном и групповом общении. Методы использования психического заражения в объединениях по типу сект. Методы и практика устойчивости к психическому заражению. Использование специального компьютерного программного обеспечения программа «Эмоциональных интеллект	
Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления.	Мотивационные состояния. Анализ мотивации, факторов, влияющих на силу и динамику развития мотивации. Определение основных «слагаемых» мотивации к деятельности. Ошибки мотивирования и самомотивирования и способы их устранения. Мотивация и уровни целеполагания. Мотивация и планирование деятельности. Принципы и методы управления мотивацией. Понятие позитивного мышления. Ключевой смысл позитивного мышления. Ключевой смысл искусства высказывания. Что необходимо осознавать, чтобы овладеть искусством высказывания. Эффективная внешняя и внутренняя речь. Методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления». Отработка приемов позитивного мышления и эффективного высказывания.	ПЗ, СР

СР – самостоятельная работа студента;

ПЗ – практическое занятие;

ЛЗ – лабораторное занятие.

2.2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование темы	Литература
Тема 1. Понятие и феномен психического состояния.	О.1., О.3., Д.2., Д.4., Э.1, М.1., М.2.
Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии.	О.2., О.3., Д.1., Д.4., Э.2, М.1., М.2.
Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний.	О.2., О.3., Д.3., Д.4., Э.3, М.1., М.2.

Тема 4. Проблема классификации психических состояний.	О.2., О.3., Д.3., Д.4., Э4, М.1., М.2.
Тема 5. Диагностика психических состояний..	О.2., О.3., Д.3., Д.4., Э.5, М.1., М.2.
Тема 6. Методы исследования психических состояний.	О.1., О.3., Д.2., Д.4., Э.1, М.1., М.2.
Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка.	О.2., О.3., Д.1., Д4., Э.2, М.1., М.2.
Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими. » (В.Е. Лёвкин).	О.2., О.3., Д.3., Д.4., Э.3, М.1., М.2.
Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления.	О.2., О.3., Д.3., Д.4., Э4, М.1., М.2.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

	Количество часов											
	очная форма						Очно-заочная форма					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
		лек	пр	лаб	инд	ср		лек	пр	лаб	инд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1. ФЕНОМЕН И ПОНЯТИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ												
Тема 1. Понятие и феномен психического состояния	13	4	4	н/п	н/п	5	11	1	н/п	н/п	н/п	10
Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии.	13	4	4	н/п	н/п	5	11	1	н/п	н/п	н/п	10
Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний.	13	4	4	н/п	н/п	5	11	1	н/п	н/п	н/п	10
Итого по модулю 1	39	12	12	н/п	н/п	15	33	3	н/п	н/п	н/п	30
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ												
Тема 4. Проблема классификации психических состояний.	10	3	3	н/п	н/п	4	11	1	н/п	н/п	н/п	10
Тема 5. Диагностика психических состояний	10	3	3	н/п	н/п	2	12	1	1	н/п	н/п	10

Тема 6. Методы исследования психических состояний.	10	3	3	н/п	н/п	2	11	1	н/п	н/п	н/п	10
Итого по модулю 2	30	9	9	н/п	н/п	12	34	3	1	н/п	н/п	30
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3. МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ												
Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка	11	3	3	н/п	н/п	4,7	11	н/п	1	н/п	н/п	10
Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими	10	3	3	н/п	н/п	4	11	н/п	1	н/п	н/п	10
Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления.	10	3	3	н/п	н/п	4	11	н/п	1	н/п	н/п	10
Итого по модулю 3	31	9	9	н/п	н/п	13	33	н/п	3	н/п	н/п	30
Всего часов	108	30	30	н/п	н/п	35,7	108	10	10	н/п	н/п	90
Курсовой проект (работа)	н/п						н/п					
Контрольная работа	н/п						н/п					
Реферат	н/п						н/п					
Расчетно-графическая работа	н/п						н/п					
Контактная работа	12,3						38,3					
Практика	н/п						н/п					
Другие виды работ	н/п						н/п					

н/п – не предусмотрено учебным планом образовательной программы

3.2. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ/СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Понятие и феномен психического состояния

Вопросы к обсуждению

1. Дать понятие «психическое состояние»
2. Каковы свойства психических состояний?
3. Какова классификация психических состояний?
4. Какие существуют факторы формирования психических состояний?
5. Назовите основные группы психических состояний
6. Определите характеристики и базовые детерминанты психических состояний

Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии

Вопросы к обсуждению

1. Каковы первые попытки классификации психических состояний
2. Охарактеризовать представления о состоянии в истории психологии
3. Обозначить роль сознательных и бессознательных процессов в формировании и течении психического состояния
4. Описать объективные и субъективные методы изучения психических состояний в истории психологии

Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Описать базовые детерминанты психического состояния
2. Дать характеристику ситуативной и трансситуативной составляющей детерминант психического состояния
3. Какое соотношение объективных и субъективных факторов детерминации психических состояний.
4. Какова специфичность ключевых детерминант состояний различных сфер жизнедеятельности человека

Тема 4. Проблема классификации психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Дать характеристику главных функций психических состояний
2. Опишите соотношение понятий: функциональное и психическое состояние.
3. Опишите соотношение категорий: состояние, состояние человека, психическое состояние.
4. Назвать атрибуты психического состояния
5. Опишите и дайте оценку состояния человека по критериям способов, этапов и вариантов взаимодействия человека с миром.

Тема 5. Диагностика психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Дать определение понятию семантического пространства психических состояний человека
2. Охарактеризовать возрастной аспект психических состояний
3. Описать особенности психических состояний индивида, группы и масс
4. Каковы особенности психических состояний в условиях изоляции и экстремальных ситуаций
5. Описать методы диагностики и изучения психических состояний
6. Обозначить роль переживаний субъектов в диагностике их состояний

Тема 6. Методы исследования психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Назвать методы исследования психических состояний
2. Показать взаимосвязь психических состояний и биоритмов
3. Каковы особенности психических состояний в межличностном общении
4. Описать проблему достоверного выявления экстрасенсорных способностей
5. Назвать особенности проблемы изучения измененных состояний сознания.

Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка

Вопросы к обсуждению

1. Описать особенности управления психическими состояниями в спорте
2. Дать понятие «Аутогенная тренировка»
3. Назвать принципы обеспечения эффективности и виды аутогенной тренировки
4. Дать понятие «Идеомоторная тренировка»
5. Описать случаи, в которых применяется идеомоторная тренировка

Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими

Вопросы к обсуждению

1. Назвать составляющие эмоционального состояния.
2. Обозначить причины возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний, их функции
3. Какова роль рефлексии в практике управления эмоциональными состояниями
4. Дать определение понятию «психического заражения»
5. Описать методы и практику устойчивости к психическому заражению

Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления

Вопросы к обсуждению

1. Дать понятие «мотивационные состояния»
2. Дать определение основных «слагаемых» мотивации к деятельности.
3. Описать ошибки мотивирования и самомотивирования и способы их устранения.
4. Дать определение понятию «позитивного мышления»

5. Охарактеризовать методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления».

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» направлена на выполнение коллективных и индивидуальных заданий.

Коллективные задания для самостоятельной работы выполняются всеми студентами и предусматривают обобщение учебного материала по отдельным вопросам курса (по отдельным темам) в виде опорного конспекта. Выполнение этих заданий контролируется преподавателем во время проведения практических и семинарских занятий путем тестирования, участия в дискуссии, выполнения ситуационных заданий и тому подобное, а также при проведении текущего контроля знаний по дисциплине.

Самостоятельная внеаудиторная работа студента предусматривает выполнение индивидуальных заданий – проработка периодических изданий, обработка законодательной и нормативной базы, работа со статистическими материалами, самотестирование, подготовка реферата с его следующей презентацией в аудитории с целью закрепления, углубления и обобщения знаний, полученных студентами во время обучения.

В случае необходимости студенты могут обращаться за консультацией преподавателя согласно графика консультаций, утвержденного кафедрой.

3.4.1. Тематика самостоятельной работы для коллективной проработки

№ п/п	Название темы
1	Понятие и феномен психического состояния
2	Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии
3	Характеристики и базовые детерминанты психических состояний
4	Проблема классификации психических состояний
5	Диагностика психических состояний
6	Методы исследования психических состояний
7	Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка
8	Эмоциональные состояния и управление ими
9	Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления

3.4.2. Виды самостоятельной работы

	Количество часов			
	очная форма		Очно-заочная форма	
	Всего	в том числе	Всего	в том числе

	ср	чт	чдл	пд	пспл	рз	ср	чт	чдл	пд	пспл	рз
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Содержательный модуль 1.												
Понятие и феномен психического состояния	5	1	1	1	1	1	10	2	2	2	2	2
Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии	5	1	1	1	1	1	10	2	2	2	2	2
Характеристики и базовые детерминанты психических состояний	5	1	1	1	1	1	10	2	2	2	2	2
Проблема классификации психических состояний	4	1	1	1	1	н/п	10	2	2	2	2	2
Диагностика психических состояний	2	1	1	1	1	н/п	10	2	2	2	2	2
Методы исследования психических состояний	2	1	1	1	1	н/п	10	2	2	2	2	2
Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка	4,7	1	1	1	1	1	10	2	2	2	2	2
Эмоциональные состояния и управление ими	4	1	1	1	1	н/п	10	2	2	2	2	2
Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления	4	1	1	1	1	н/п	10	2	2	2	2	2
Всего часов	35,7	9	9	9	9	4	90	18	18	18	18	18

Чт – чтение текстов учебников, учебного материала;

Чдл – чтение дополнительной литературы;

Пд – подготовка доклада;

Пспл – подготовка к выступлению на семинаре, к практическим и лабораторным занятиям;

Рз – решение ситуационных профессиональных задач.

3.4.3. Контрольные вопросы для самоподготовки

Вопросы к обсуждению

1. Дать понятие «психическое состояние»
2. Каковы свойства психических состояний?
3. Какова классификация психических состояний?
4. Какие существуют факторы формирования психических состояний?
5. Назовите основные группы психических состояний
6. Определите характеристики и базовые детерминанты психических состояний

Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии

Вопросы к обсуждению

1. Каковы первые попытки классификации психических состояний
2. Охарактеризовать представления о состоянии в истории психологии

3. Обозначить роль сознательных и бессознательных процессов в формировании и течении психического состояния
4. Описать объективные и субъективные методы изучения психических состояний в истории психологии

Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Описать базовые детерминанты психического состояния
2. Дать характеристику ситуативной и трансситуативной составляющей детерминант психического состояния
3. Какое соотношение объективных и субъективных факторов детерминации психических состояний.
4. Какова специфичность ключевых детерминант состояний различных сфер жизнедеятельности человека

Тема 4. Проблема классификации психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Дать характеристику главных функций психических состояний
2. Опишите соотношение понятий: функциональное и психическое состояние.
3. Опишите соотношение категорий: состояние, состояние человека, психическое состояние.
4. Назвать атрибуты психического состояния
5. Опишите и дайте оценку состояния человека по критериям способов, этапов и вариантов взаимодействия человека с миром.

Тема 5. Диагностика психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Дать определение понятию семантического пространства психических состояний человека
2. Охарактеризовать возрастной аспект психических состояний
3. Описать особенности психических состояний индивида, группы и масс
4. Каковы особенности психических состояний в условиях изоляции и экстремальных ситуаций
5. Описать методы диагностики и изучения психических состояний
6. Обозначить роль переживаний субъектов в диагностике их состояний

Тема 6. Методы исследования психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Назвать методы исследования психических состояний
2. Показать взаимосвязь психических состояний и биоритмов
3. Каковы особенности психических состояний в межличностном общении
4. Описать проблему достоверного выявления экстрасенсорных способностей
5. Назвать особенности проблемы изучения измененных состояний сознания.

Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка

Вопросы к обсуждению

1. Описать особенности управления психическими состояниями в спорте
2. Дать понятие «Аутогенная тренировка»
3. Назвать принципы обеспечения эффективности и виды аутогенной тренировки
4. Дать понятие «Идеомоторная тренировка»
5. Описать случаи, в которых применяется идеомоторная тренировка

Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими

Вопросы к обсуждению

1. Назвать составляющие эмоционального состояния.
2. Обозначить причины возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний, их функции
3. Какова роль рефлексии в практике управления эмоциональными состояниями
4. Дать определение понятию «психического заражения»
5. Описать методы и практику устойчивости к психическому заражению

Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления

Вопросы к обсуждению

1. Дать понятие «мотивационные состояния»
2. Дать определение основных «слагаемых» мотивации к деятельности.
3. Описать ошибки мотивирования и самомотивирования и способы их устранения.
4. Дать определение понятию «позитивного мышления»
5. Охарактеризовать методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления».

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

4.1.1. Основная литература:

№	Наименование основной литературы	Кол-во экземпляров в библиотеке ДОНАГРА	Наличие электронной версии на учебно-методическом портале
О.1.	<i>Котелевцев, Н. А.</i> Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566851		+
О.2.	Методы психологической саморегуляции Брошюра в помощь медицинским работникам от психологов Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова и Санкт-Петербургского государственного университета, 2020. [Электронный ресурс] – режим доступа: https://www.1spbgmu.ru/images/home/Obrazovanie/kafedra/Общей_и_клинической_психологии/Брошюра_Методы_психологической_саморегуляции.pdf		+
О.3.	Прохоров, А.О. (2021). Ментальные механизмы регуляции психических состояний. <i>Экспериментальная психология</i> , 14(4), 182–204. [Электронный ресурс] – режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021_n4/Prokhorov		+
О.4.	Теоретическая и экспериментальная психология • 2023 • Том 16 • № 4. - Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Российская Федерация. . [Электронный ресурс] – режим доступа: https://tepsyj.ru/upload/iblock/627/yi3ns8sum7xxoh005h537_ah2w0qlbiva/02Prokhorov_tep_4_2023_13_27.pdf		+
О.5.	Ярославский педагогический вестник – 2023 – № 5 (134). [Электронный ресурс] – режим доступа: https://vestnik.yspu.org/releases/2023_5/13.pdf		+

Всего наименований: 5 шт.	0 печатных экземпляров	5 электронных ресурсов
---------------------------	------------------------	------------------------

4.1.2. Дополнительная литература

№	Наименование дополнительной литературы	Кол-во экземпляров в библиотеке ДОНАГРА	Наличие электронной версии на учебно-методическом портале
Д.1.	1. Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2015. – 480 с. – [Электронный ресурс] – режим доступа: https://cloud.mail.ru/public/HUCm/BcfQNRvXr		+
Д 2	2. Психологический практикум: Учеб, пособие для студ. высших учеб, заведений / Д.М.Рамендик, О.В.Солонкина, С.П.Слакв. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 160 с.— [Электронный ресурс] — режим доступа: https://cloud.mail.ru/public/EiSK/hT4WmgTir		+
Д.3.	3.. Психологический практикум: Учеб, пособие для студ. высших учеб, заведений / Д.М.Рамендик, О.В.Солонкина, — М.: Издательский центр «Академия», 2017.— [Электронный ресурс] – режим доступа: https://cloud.mail.ru/public/CSu4/CVJKpiUSg		+
Д.4.	4. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. — М. ; СПб. : Нестор-История, 2020.— 472 с.		+
Д 5	5. Урбанович А. А. Психология управления/А.А.Урбанович Учебное пособие.— Мн.: Харвест, 2017. .— [Электронный ресурс] – режим доступа — 640 с https://cloud.mail.ru/public/MSeq/6S1YTzwcQ 5. Левкин, В. Е.Психические состояния : учеб. пособие для вузов / В. Е. Левкин ; Тюменский государственный университет. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 306 с. .— [Электронный ресурс] – режим доступа: https://cloud.mail.ru/public/AvSp/a8wrzgque		+
Всего наименований: 5 шт.		0 печатных экземпляров	5 электронных ресурсов

4.1.3. Периодические издания

№	Наименование периодической литературы	Кол-во экземпляров в библиотеке ДОНАГРА	Наличие электронной версии на учебно-методическом портале
П.1.	1. Сайт Союза социальных педагогов и социальных работников (http://ssopir.ru).	-	+
П.2.	2. Портал «Гуманитарное образование» (http://www.humanities.edu.ru).	-	+
П.3.	3. Информационно-аналитический портал (http://www.socpolitika.ru).	-	+
Всего наименований: 3 шт.		0 печатных экземпляров	3 электронных ресурса

4.1.4. Перечень профессиональных баз данных

Наименование ресурса	Режим доступа
Scopus - база данных рефератов и цитирования	https://www.scopus.com/
Web of Science - международная база данных	http://login.webofknowledge.com/

4.1.5. Перечень информационных справочных систем

Наименование ресурса	Режим доступа
Библиотека диссертаций и авторефератов России	http://www.dslib.net/
Университетская библиотека ONLINE	http://biblioclub.ru/
ЭБС «Лань»	http://www.e.lanbook.com
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru/
«Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	https://cyberleninka.ru/
«Единое окно доступа к информационным ресурсам»	http://window.edu.ru/
«BOOKAP - Библиотека психологической литературы»	https://bookap.info/
«Ex Libris - Избранные публикации по психологии»	https://www.psychology-online.net/310/
«Электронная библиотека Koob.ru = Куб»	http://www.koob.ru/
«Портал психологических изданий Psyjournals.ru»	https://psyjournals.ru/
«Библиотека на ИΨ.ru-портале»	http://www.e-psy.ru/html/archive/

4.2. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические указания;

№	Наименование методических разработок
М.1.	Литвинова Р.М. Мощенская А.М. Методические рекомендации для проведения семинарских занятий по дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Р.М.Литвинова. А.М. Мощёнская, – Макеевка, ДОНАГРА, 2025 г. – 17 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: внутренний учебно-информационный портал ДОНАГРА
М.2.	Литвинова Р.М. Мощёнская А.М., Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы по дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей: / Р.М.Литвинова А.М. Мощёнская, - Макеевка, ДОНАГРА, 2025 г. – 18 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: внутренний учебно-информационный портал ДОНАГРА

2. Материалы по видам занятий;
3. Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий (по видам занятий)

4.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)

Фонд оценочных средств по дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» разработан в соответствии с Положением о фонде оценочных средств в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Донбасская аграрная академия» и является неотъемлемой частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

4.4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

Критерии оценки формируются исходя из требований Положения о порядке организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

В процессе текущего и промежуточного контроля оценивается уровень освоения компетенций, формируемых дисциплиной, согласно этапам освоения дисциплины.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
ПК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ПК-3.2. Устанавливает контакт в процессе межличностного взаимодействия	Знать: основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями.	уметь: самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике	Владеть: навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными)

4.4.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются шкалой: «зачтено», «не зачтено» в форме зачета.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
I этап Знать основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями. (ПК-3 / 3.2)	Фрагментарные знания основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями. Отсутствие знаний	Неполные знания основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями.	Сформированные и систематические знания основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями.
II этап Уметь самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике	Фрагментарное умение – самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике	В целом успешное, но несистематическое умение - самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение - самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике	Успешное и систематическое умение - самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в

(ПК-3 / 3.2)	Отсутствие умений	состояния в психологической практике		психологической практике
III этап Иметь навыки навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными (ПК-3 / 3.2)	Фрагментарное применение навыков навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными Отсутствие навыков	В целом успешное, но несистематическое применение навыков - навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков - навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными	Успешное и систематическое применение навыков - навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными

4.4.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений, навыков и (или) опыта деятельности, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, решение задач, деловая игра, круглый стол, тестирование (письменное или компьютерное), ответы (письменные или устные) на теоретические вопросы, решение практических задач и выполнение заданий на практическом занятии, выполнение контрольных работ;
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций, рабочих тетрадей и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

На первых занятиях преподаватель выдает студентам график контрольных мероприятий текущего контроля.

ГРАФИК контрольных мероприятий текущего контроля по дисциплине

№ и наименование темы контрольного мероприятия	Формируемая компетенция	Индикатор достижения компетенции	Этап формирования компетенции	Форма контрольного мероприятия (тест, контрольная работа, устный опрос, коллоквиум, деловая игра и т.п.)	Месяц проведения контрольного мероприятия	
					очная форма	очно-заочная форма
Тема 1. Понятие и феномен психического состояния. Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии. Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических	ПК-3	УК-3.2	I этап II этап III этап	Устный опрос, тестирование, представление и защита доклада (реферата)	1-е занятие	2-е занятие

состояний.						
Тема 4. Проблема классификации психических состояний. Тема 5. Диагностика психических состояний.. Тема 6. Методы исследования психических состояний.	ПК-3	УК-3.2	I этап II этап III этап	Устный опрос, тестирование, представление и защита доклада (реферата)	2-е занятие	3,4-е занятие
Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка. Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими. » (В.Е. Лёвкин). Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления.	ПК-3	УК-3.2	I этап II этап III этап	Устный опрос, тестирование, представление и защита доклада (реферата)	1-е занятие	2-е занятие

Устный опрос – наиболее распространенный метод контроля знаний студентов, предусматривающий уровень овладения компетенциями, в т. ч. полноту знаний теоретического контролируемого материала.

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала.

Устный опрос по дисциплине проводится на основании самостоятельной работы студента по каждому разделу. Вопросы представлены в планах лекций по дисциплине.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос. Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически увязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение

студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии. Целесообразно использовать фронтальный опрос также перед проведением практических работ, так как он позволяет проверить подготовленность студентов к их выполнению.

Вопросы должны иметь преимущественно поисковый характер, чтобы побуждать студентов к самостоятельной мыслительной деятельности.

Индивидуальный опрос предполагает объяснение, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать сущность явлений, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов. Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы все студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Для того чтобы вызвать при проверке познавательную активность студентов всей группы, целесообразно сочетать индивидуальный и фронтальный опрос.

Длительность устного опроса зависит от учебного предмета, вида занятий, индивидуальных особенностей студентов.

В процессе устного опроса преподавателю необходимо побуждать студентов использовать при ответе схемы, графики, диаграммы.

Заключительная часть устного опроса – подробный анализ ответов студентов. Преподаватель отмечает положительные стороны, указывает на недостатки ответов, делает вывод о том, как изучен учебный материал. При оценке ответа учитывает его правильность и полноту, сознательность, логичность изложения материала, культуру речи, умение увязывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

Критерии и шкалы оценивания устного опроса

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на семинаре	«неудовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %	«удовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%	«хорошо»
Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Высока активность студента при ответах на вопросы преподавателя,	«отлично»

активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80%	
---	--

Тестирование. Основное достоинство тестовой формы контроля – простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы. Тест формирует полноту знаний теоретического контролируемого материала.

Критерии и шкалы оценивания тестов

Критерии оценки при текущем контроле
процент правильных ответов менее 40 (по 5 бальной системе контроля – оценка «неудовлетворительно»);
процент правильных ответов 40 – 59 (по 5 бальной системе контроля – оценка «удовлетворительно»)
процент правильных ответов 60 – 79 (по 5 бальной системе контроля – оценка «хорошо»)
процент правильных ответов 80-100 (по 5 бальной системе контроля – оценка «отлично»)

Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)

Оценка	Профессиональные компетенции	Отчетность
«отлично»	Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью соответствует поставленным в задании целям и задачам. Представленный материал в основном верен, допускаются мелкие неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с докладом. Выражена способность к профессиональной адаптации, интерпретации знаний из междисциплинарных областей	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок. Полностью оформлен в соответствии с требованиями
«хорошо»	Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, допущены несколько существенных ошибок, не влияющих на результат. Студент отвечает на вопросы, связанные с докладом, но недостаточно полно. Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок, но с некоторыми недоработками
«удовлетворительно»	Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются отдельные недочеты в оформлении
«неудовлетворительно»	Работа выполнена на низком уровне.	Письменно

	Допущены грубые ошибки. Ответы на связанные с докладом вопросы обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале доклада	оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются существенные недочеты в оформлении.
--	--	---

Критерии и шкалы оценивания презентации

Дескрипторы	Минимальный ответ «неудовлетворительно»	Изложенный, раскрытый ответ «удовлетворительно»	Законченный, полный ответ «хорошо»	Образцовый ответ «отлично»
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональных термина.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов.
Оформление	Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.	Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы.	Только ответы на элементарные вопросы.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (по каждому разделу дисциплины).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание. Так по каждому разделу дисциплины идет

накопление знаний, на проверку которых направлены такие оценочные средства как устный опрос и подготовка докладов. Далее проводится задачное обучение, позволяющее оценить не только знания, но умения, навык и опыт применения студентов по их применению. На заключительном этапе проводится тестирование, устный опрос или письменная контрольная работа по разделу.

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде проведения экзаменационной процедуры (экзамена).

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена в устной форме.

Аттестационные испытания в форме устного экзамена проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников академии, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

Время подготовки ответа при сдаче экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут

При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке. При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании экзамена) сдается экзаменатору.

Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

Шкала оценивания

Экзамен, зачет с оценкой, курсовые работы (проекты), практики	Зачет	Критерии оценивания
«Отлично»	«Зачтено»	Сформированные и систематические знания; успешные и систематические умения; успешное и систематическое применение навыков
«Хорошо»		Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; в целом успешные, но содержащие пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыка
«Удовлетворительно»		Неполные знания; в целом успешное, но несистематическое умение; в целом успешное, но несистематическое применение навыков
«Неудовлетворительно»	«Не зачтено»	Фрагментарные знания, умения и навыки / отсутствуют знания, умения и навыки

4.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную научно-практическую и учебную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются занятия лекционного типа и занятия семинарского типа.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское (практические) занятие и указания на самостоятельную работу.

Семинарские (практические) занятия завершают изучение тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Семинар предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе семинарских занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к семинару студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Подготовка к лекциям.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся.

Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции - это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ - это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации процесса обучения и контроля знаний обучающихся по дисциплине используются:

- учебная аудитория, оснащённая необходимым учебным оборудованием (доска аудиторная, столы и стулья ученические, демонстрационные стенды и др.);
- помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

Для обеспечения освоения дисциплины необходимы:

1. Учебники, учебно-методические пособия, справочные материалы и т.п.
2. Информационные стенды.
3. Слайды, презентации учебного материала, видеоматериалы.
4. Мультимедийное оборудование.
5. Компьютерное оборудование с лицензионным и свободно распространяемым программным обеспечением:

MS Windows 7

Офисный пакет приложений Microsoft Office

WinRAR

7-Zip

Adobe Acrobat Reader

Yandex Browser

Система электронного обучения MOODLE

Яндекс.Телемост

TrueConf Online

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности»
Направление подготовки: 37.03.01 Психология
Направленность (профиль): «Психология»
Квалификация выпускника: бакалавр
Кафедра психологии

1. Цели и задачи дисциплины

Цели. Методологическая - а) сформировать (соответствующую современным требованиям) методологическую познавательную установку исследования психических состояний; б) показать взаимозависимость между психическими состояниями и другими психическими явлениями (психическими процессами, свойствами, образованиями); в) очертить круг базовых проблем психологии состояний и существующих стратегий их решения, г) выделить универсальные критерии для характеристики и оценки психического состояния.

учебная - дать развернутое представление о психических состояниях, их типах, формах и функциях. Обучить методам диагностики психических состояний и управления ими.

мировоззренческая - показать роль психического состояния в событийном ряде на жизненном пути, убедить в значении умения управлять психическим состоянием, предоставить возможности для развития, ресурсов и репертуара психических состояний

Задачи:

1. Определение объекта и предметов курса «психические состояния».

4. Анализ развития представлений о психических состояниях в истории психологии.

5. Синтез выделенных в различных классификациях психических состояний единых критериев описания и оценки психических состояний.

6. Выделение закономерностей в появлении, протекании и затухании психических состояний, определение базовых детерминант психических состояний.

7. Идентификация психических состояний и развитие навыков рефлексии состояний.

6. Выявление методов исследования психических состояний, а также методов управления психическими состояниями.

7. Отработка технологий управления психическими состояниями.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний человека» является дисциплиной обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана образовательной профессиональной программы направления подготовки: 37.03.01 Психология.

Для эффективного усвоения дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» студент должен обладать знаниями в области общей психологии, философии, логики, истории, физиологии ЦНС, общего психологического практикума, психологии развития и возрастной психологии

3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемый процесс обучения по дисциплине, направлен на формирование следующих компетенций:

Профессиональные компетенции (ОПК):

ПК-3. Способен осуществлять стандартные базовые процедуры оказания помощи

отдельным лицам, семьям, работникам социальных служб социальной и первичной психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

Индикаторы достижения компетенций:

ПК3.2. Осуществляет планирование, организацию и техническую поддержку по оказанию социальной и первичной психологической помощи населению, умеет применять базовые процедуры оказания социальной и первичной психологической помощи.

4. Результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности», характеризующих этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, представлены в таблице:

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-3. Способен осуществлять стандартные базовые процедуры оказания отдельным лицам, семьям, работникам социальных служб социальной и первичной психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	ПК-3.2. Осуществляет сбор и обработку данных, необходимых для оказания социальной и первичной психологической помощи населению.	Знать: основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями. уметь: самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике Владеть: навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными).

5. Основные разделы дисциплины

Понятие и феномен психического состояния. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний. Проблема классификации психических состояний. Диагностика психических состояний. Методы исследования психических состояний. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка. Эмоциональные

состояния и управление ими. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления.

6. Общая трудоемкость дисциплины и форма промежуточной аттестации

Объем дисциплины 108 часов, 3 зачетных единиц. Дисциплина изучается студентами очно-заочной и очной формы обучения на 4 курсе в 8 семестре. Промежуточная аттестация – экзамен.