

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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

**очная**

Статус дисциплины: вариативная

**Махачкала – 2017**

Рабочая программа дисциплины «Психология регуляции психических состояний» составлена в 2017 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» уровень подготовки – магистратура

от «28» 09 2015 г. № 1043.

Разработчик(и): кафедра общей и социальной психологии к.п.с.н., доцент Казиева Н.Н. Казиева

Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры общей и социальной психологии от «23.03. 2017г.,  
протокол № 8 Зав. кафедрой Казиева Казиева Н.Н.

на заседании Методической комиссии кафедры общей и социальной психологии от 23.03.2017г., протокол № 8

Председатель Омарова Омарова М.К.  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «80» 03 2017 г. Омарова  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины «Психология регуляции психических состояний» составлена в 2017 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» уровень подготовки – магистратура

от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_.

Разработчик(и): кафедра общей и социальной психологии к.пс.н., доцент Казиева Н.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры общей и социальной психологии от «23.03. 2017г.,  
протокол № 8 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Казиева Н.Н.

на заседании Методической комиссии кафедры общей и социальной психологии от 23.03.2017г., протокол № 8

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 (специальности) 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 закрепленность в структуре его личности. Полученные знания помогут выходить из сложных ситуаций, связанных с включением механизмов психологической защиты, которые способны снизить уровень напряженности психологического состояния и уменьшить вероятность хронического стресса.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных – ОК – 2, ОК-3, профессиональных – ПК – 3, ПК – 4, ПК – 5, ПК- 6, ПК – 8, ПК – 11, ПК - 12.

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

Се- местр	Учебные занятия						Форма промежу- точной аттестации (зачет, дифферен- цированный зачет, экзамен)
	в том числе						
	Контактная работа обучающихся с препода- вателем				СРС, в том числе экзамен		
	Всего	из них					
Лек- ции		Лабора- торные занятия	Практи- ческие занятия	КС Р	консуль- тации		
9	72	8	28	2	0	4	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 ООП магистратуры

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

Дисциплины, знание которых необходимо для изучения курса данной дисциплины:

- дисциплины, пройденные по образовательной программе магистратуры по направлению (специальности) Психология.

Дисциплины, для которых необходимо изучение данной дисциплины:

- Психология воздействия;
- Консультативная психология.

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

Компе- тенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК - 2	способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического	Знать: основные этапы и закономерности исторического развития общества. Уметь: анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества.

	развития общества для формирования гражданской позиции	Владеть: навыками анализа основных этапов и закономерностей исторического развития общества.
ОК - 3	готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Знать: способы саморазвития и самореализации. Уметь: реализовывать творческий потенциал. Владеть: навыками саморазвития и самореализации творческого потенциала.
ПК – 3	способностью анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило- социо- и онтогенезе	Знать: базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило- социо- и онтогенезе Уметь: анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило- социо- и онтогенезе Владеть: навыками анализа базовых механизмов психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило- социо- и онтогенезе
ПК – 4	готовностью представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения	Знать: процедуру проведения научных исследований и психологическое сопровождение их внедрения. Уметь: представлять результаты научных исследований в различных формах и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения. Владеть: навыками представления результатов научных исследований в различных формах и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения
ПК – 5	готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	Знать: 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. Уметь: 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. Владеть: 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.
ПК – 6	способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека	Знать: процедуры создания программ, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека Уметь: создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека. Владеть: навыками создания программ, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека.
ПК - 8	способностью к проведению стандартного прикладного исследования в определённой области психологии	Знать: структуру стандартного прикладного исследования. Уметь: проводить стандартное прикладное исследование в определённой области психологии. Владеть: навыками проведения стандартного прикладного исследования в определённой области психологии
ПК - 11	способностью и готовностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	Знать: особенности и процедуры проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий. Уметь: проектировать, реализовывать и оценивать учебно-воспитательный процесс, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий. Владеть: навыками проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий.
ПК - 12	способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.	Знать: особенности проведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества. Уметь: проводить просветительскую деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества. Владеть: навыками проведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

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

4.2. Структура дисциплины.

/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Сам-ная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лек-	Прак-	Лаборатор-ные занятия	КСР		
<b>Модуль 1. Психологические состояния и функциональное состояние организма</b>									
	Тема 1. Психические состояния личности	9	1		4			6	работа с лит.
	Тема 2. Адаптация человека и функциональное состояние организма	9	1	2	4			6	работа с лит.
	Тема 3. Проблемы личности в психологии	9	2	2	6			6	групповое задание
	Итого по модулю 1			4	14			18	
<b>Модуль 2. Индивидуально-психологические особенности личности в регуляции психических состояний</b>									
	Тема 1. Направленность и мотивы деятельности личности	9	2	2	4			6	доклад
	Тема 2. Психология темперамента и характера	9	3		4			6	реферат
	Тема 3. Регуляция психических состояний	9	3	2	6			6	тест
	Итого по модулю 2			4	14			18	
	ИТОГО:72			8	28			36	зачет

#### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

##### **Семестр 9.**

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 психи-



ческих 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. Проблемы личности в психологии.

Индивид, индивидуальность, личность в философии, социологии и психологии. Механизмы психологической защиты личности: отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, замещение и изоляция (отчуждение). Основные подходы к проблеме соотношения биологического и социального в человеке. Биотипы человека. Генотип и фенотип. Личность как социальный феномен; ценностно-нормативная система личности. Самосознание личности.

Тема 4. 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 5. Психология темперамента и характера.

Учения о темпераментах. Психологическая характеристика типов темперамента, свойства темпераментов. Темперамент и деятельность. Особенности работы психолога и педагога с носителями соответствующих темпераментов. Характер и направленность личности. Роль интереса в формировании характера. Стереотипное поведение и черты (стороны) характера. Характер и темперамент; характер и воля. Проявление характера в системе отношений: к

другим людям, к делу, к себе, к собственности.

#### Тема 6. 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.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен

в описании образовательной программы.

Компетенция	Знания, умения, навыки	Процедура освоения
ОК - 2, ОК-3	Знать: основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции; основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности.	Устный опрос, письменный опрос
ПК-3, ПК-4	Уметь: анализировать базовые механизмы психических процессов, представлять результаты научных исследований в различных формах.	Письменный опрос
ПК-5, ПК-6, ПК-8, ПК-11	Владеть: навыками создания программ, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности	Индивидуальная работа
ПК – 6, ПК - 12	Владеть: просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.	Групповая дискуссия

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

ОК-2

Схема оценки уровня формирования компетенции «анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции».

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции	Фрагментарное владение способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции	Успешное и систематическое владение способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции

ОК-3

Схема оценки уровня формирования компетенции «готовностью к са-

моразвитию, самореализации, использованию творческого потенциала».

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Способность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Фрагментарное владение способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Успешное и систематическое владение способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала

#### ПК-3

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило- социо- и онто-генезе».

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Навыки анализа базовых механизмов психических процессов, состояний и индивидуальных различий	Фрагментарное владение навыками анализа базовых механизмов психических процессов, состояний и индивидуальных различий	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение навыками анализа базовых механизмов психических процессов, состояний и индивидуальных различий	Успешное и систематическое владение навыками анализа базовых механизмов психических процессов, состояний и индивидуальных различий

#### ПК-4

Схема оценки уровня формирования компетенции «готовностью представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения».

Уровень	Показатели (что обучающийся дол-	Оценочная шкала		
		Удовлетвори-	Хорошо	Отлично

	жен продемонстрировать)	тельно		
Пороговый	Представить результаты научных исследований в различных формах	Фрагментарное владение результатами научных исследований в различных формах	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение результатами научных исследований в различных формах	Успешное и систематическое владение результатами научных исследований в различных формах

#### ПК-5

Схема оценки уровня формирования компетенции «готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам».

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Продемонстрировать диагностику психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии	Фрагментарное владение диагностикой психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение диагностикой психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии	Успешное и систематическое владение диагностикой психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии

#### ПК-6

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека».

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Продемонстрировать программу,	Фрагментарное владение про-	В целом успешное, но содер-	Успешное и систематическое

	направленную на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности	граммой, направленной на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности	жащее отдельные пробелы, направленной на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности	владение программой, направленной на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности
--	---	--	--	--

### ПК-8

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью к проведению стандартного прикладного исследования в определённой области психологии».

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Навыки проведения стандартного прикладного исследования в определённой области психологии	Фрагментарное владение навыками проведения стандартного прикладного исследования в определённой области психологии	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение навыками проведения стандартного прикладного исследования в определённой области психологии	Успешное и систематическое владение навыками проведения стандартного прикладного исследования в определённой области психологии

### ПК-11

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью и готовностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий».

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Способность проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса	Фрагментарное владение способностью проектирования, реализации и оценки учебно-	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение способностью проектирования, реализации и оценки учебно-	Успешное и систематическое владение способностью проектирования, реализации и оценки учебно-



		воспитательно-го процесса	воспитательного процесса	воспитательного процесса
--	--	---------------------------	--------------------------	--------------------------

ПК-12

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества».

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Навыки просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	Фрагментарное владение навыками просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение навыками просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	Успешное и систематическое владение навыками просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

Если хотя бы одна из компетенций не сформирована, то положительная оценки по дисциплине быть не может.

### 7.3. 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.

7.4. 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. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Питер, 2015.

2. Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. М.: Флинта, 2010.

3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. М.: Флинта, 2014.

б) дополнительная литература:

1. Немов Р. Общая психология. В 3-х томах. Серия Магистр. М.: Юрайт, 2011.

2. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб: Питер, 2010.

3. Штерн А.С. Введение в психологию: Курс лекций. Флинта, 2010.

4. Немов Р.С. Общая психология, том 1: введение в психологию 6-е изд. Учебник для вузов. М.: Флинта, 2011

5. Макарова И.В. Общая психология. Конспект лекций. М.: Флинта, 2011.

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

1. [psychology.ru](http://psychology.ru) – информационный ресурс по вопросам психологии.

2. [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) – материалы по научной и популярной психологии.

3. [psychologi.net.ru](http://psychologi.net.ru) – обзор материалов о психологии взаимоотношений.

4. [psychology.su](http://psychology.su) – журнал «Психология».

5. [psychologylib.ru](http://psychologylib.ru) – библиотека по психологии.

6. [flogiston.ru](http://flogiston.ru) – актуальная информация о событиях в мире психологии.

### **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Лекция: написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать 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.