**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**Кафедра психологии**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ»**

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология

(профиль: Практическая психология)

образовательного уровня бакалавриат

всех форм обучения

Макеевка, 2017 г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**Кафедра психологии**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ»**

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология

(профиль: Практическая психология)

образовательного уровня бакалавриат

всех форм обучения

Макеевка, 2017 г.

УДК 159

**Литвинова, Р. М.** Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по учебной дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, (профиль: Практическая психология) образовательного уровня бакалавриат всех форм обучения / Р. М. Литвинова. – Макеевка: ДОНАГРА, 2017. –с.

**Рецензенты:**

*Рядинская Е. Н.*, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии

*Бондарь Л. С.*, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры психологии

Методические рекомендации составлены с целью организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности». Содержат введение, темы занятий с перечнем конкретных заданий для самостоятельной работы студентов и рекомендациями к их выполнению, вопросы для проведения самоконтроля по учебной дисциплине, список основной и дополнительной литературы, периодических изданий, Интернет-ресурсов необходимых для выполнения самостоятельной работы. Методические рекомендации помогут студентам овладеть навыками самостоятельной работы, более глубоко усвоить материал курса.

*Рассмотрено на заседании предметно-методической комиссии кафедры психологии*

*Протокол № 1 от «01» сентября 2017 года*

*Утверждено на заседании кафедры психологии*

*Протокол № 1 от «01» сентября 2017 года*

*Рекомендовано к использованию в учебном процессе Решением Учебно-методического совета ДОНАГРА*

*Протокол № 1 от «11» сентября 2017 года*

© ДОНАГРА, 2017

**1. ВВЕДЕНИЕ**

Целями учебной дисциплины являются:

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..

В соответствии с поставленной целью курс решает следующие задачи:

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

1. Анализ развития представлений о психических состояниях в истории психологии.
2. Синтез выделенных в различных классификациях психических состояний единых критериев описания и оценки психических состояний.
3. Выделение закономерностей в появлении, протекании и затухании психических состояний, определение базовых детерминант психических состояний.
4. 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.

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

Данная база позволит студенту освоить знания о том, что такое психические состояния, какова их структура и функции; научиться определять отдельные психические состояния.

Изучение курса «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» позволит студенту осознать роль и место состояний среди других психических явлений; научиться владеть классификациями состояний, методами диагностики состояний и управления состояниями.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоении содержания дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» студент должен обладать *профессиональными компетенциями*, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата:

*в практической деятельности:*

способностью и готовностью к:

психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);

*в организационно-управленческой деятельности:*

способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

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. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины „Педагогическая психология” предусматривает 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, робота 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.

**Тематика** самостоятельной работы для коллективной проработки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Название темы | Часы |
| 1 | Понятие и феномен психического состояния | 6 |
| 2 | Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии | 6 |
| 3 | Характеристики и базовые детерминанты психических состояний | 6 |
| 4 | Проблема классификации психических состояний | 6 |
| 5 | Диагностика психических состояний | 6 |
| 6 | Методы исследования психических состояний | 6 |
| 7 | Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка | 4 |
| 8 | Эмоциональные состояния и управление ими | 4 |
| 9 | Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления | 4 |

**3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний, полученных в период сессии на лекциях, семинарах, а также для индивидуального изучения дисциплины в соответствии с программой и рекомендованной литературой. Самостоятельная работа выполняется в виде подготовки домашнего задания или сообщения по отдельным вопросам, эссе, реферативного обзора, решения практических заданий и др.

Контроль качества самостоятельной работы может осуществляться с помощью устного опроса на лекциях или семинарах, группового решения ситуационных задач (проблемных ситуаций), проведения коллоквиума, защиты эссе, рефератов, проверки письменных контрольных работ и реферативных обзоров.

Устные формы контроля помогут оценить владение студентами жанрами научной речи (дискуссия, диспут, сообщение, доклад и др.), в которых раскрывается умение студентов передать нужную информацию, грамотно использовать языковые средства, а также ораторские приемы для контакта с аудиторией. Письменные работы помогут преподавателю оценить владение источниками, научным стилем изложения, для которого характерны: логичность, точность употребляемой терминологии, обобщенность, насыщенность фактической информацией.

**3.1. Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям**

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить, что та или иная дисциплина тесно связана с ранее изучаемыми курсами. Более того, именно синтез полученных ранее знаний и текущего материала по курсу делает подготовку результативной и всесторонней. Стоит отметить, что подготовка требуется не только к практическим, но и к лекционным занятиям. Перед очередным лекционным занятием необходимо повторить теоретический материал предшествующего лекционного и практического занятия.

Готовясь к практическому занятию, студент должен:

- познакомиться с рекомендованной литературой;

- рассмотреть различные точки зрения по вопросу;

- выделить проблемные области;

- сформулировать собственную точку зрения;

- предусмотреть спорные моменты и сформулировать дискуссионный вопрос.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа фактического материала.

При подготовке к лекционным и практическим занятиям студенту рекомендуется использовать как собственный конспект лекций, так и конспект

лекций по дисциплине составленный преподавателем, рекомендуемые источники литературы, периодические издания и интернет-источники.

**3.2. Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации**

Промежуточной формой контроля успеваемости является зачет или экзамен. Сдача зачета, экзамена является ответственным этапом учебного процесса.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего модуля. В этом случае подготовка к зачету или экзамену будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале модуля рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к зачету, а также использовать в процессе обучения программу, учебно-методический комплекс, другие методические материалы, разработанные кафедрой по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом сущности того или иного вопроса за счет:

а) уточняющих вопросов преподавателю;

б) подготовки рефератов по отдельным темам, наиболее заинтересовавшие студента;

в) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;

г) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики изложения.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету или экзамену, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Для систематизации знаний и понимания логики изучения предмета в процессе обучения рекомендуется пользоваться программой курса, включающей в себя разделы, темы и вопросы, определяющие стандарт знаний по каждой теме.

При подготовке к промежуточной аттестации конструктивным является коллективное обсуждение выносимых на зачет или экзамен вопросов с сокурсниками, что позволяет повысить степень систематизации и углубления знаний.

Перед консультацией по предмету следует составить список вопросов, требующих дополнительного разъяснения преподавателем.

**3.3. Работа с библиотечным фондом**

Важным аспектом самостоятельной подготовки студентов является работа с библиотечным фондом.

Это работа многоаспектна и предполагает различные варианты повышения профессионального уровня студентов очной формы обучения, в том числе:

а) получение книг для подробного изучения в течение семестра на абонементе;

б) изучение книг, журналов, газет - в читальном зале;

в) возможность поиска необходимого материала посредством электронного каталога;

г) получение необходимых сведений об источниках информации у сотрудников библиотеки.

При подготовке докладов, рефератов и иных форм итогов работы студентов, представляемых ими на практических занятиях, важным является формирование библиографии по изучаемой тематике. При этом рекомендуется использовать несколько категорий источников информации: учебные пособия для вузов, монографии, периодические издания, законодательные и нормативные документы, статистические материалы, информацию государственных органов власти и управления, органов местного самоуправления, переводные издания, а также труды зарубежных авторов в оригинале.

Весь собранный материал следует систематизировать, выявить ключевые вопросы изучаемой тематики и осуществить сравнительный анализ мнений различных авторов по существу этих вопросов. Конструктивным в этой работе является выработка умения обобщать большой объем материала, делать выводы. Весьма позитивным при этом также следует считать попытку студента выработать собственную точку зрения по исследуемой проблематике.

**3.4. Работа с интернет-ресурсами**

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

Поиск и отбор информации рекомендуется вести с применением указанной в настоящем пособии литературы.

Выполнение рекомендаций изложенных в данных методических разработках обеспечит эффективность изучения темы занятия и существенно облегчит подготовку к Эзачету или экзамену.

**3.5. Рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе**

Главными критериями качества усвоения материала, а значит и внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

– качество уровня освоения учебного материала;

– умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач или ответе на практико-ориентированные вопросы;

– обоснованность и четкость изложения ответа.

**Опорный конспект**

Опорный конспект - это схематичный, логически и четко изложенный план занятия, который может включать основные схемы, рисунки, определения, названия, причинно-следственные связи, заключения и выводы по изучаемой теме. При объяснении нового материала преподаватель может развернуть каждый из блоков опорного конспекта в более подробную информацию о каком-то явлении, опыте или понятии. Гиперссылками может стать любой объект - знак, рисунок или слово. На слайдах по разделам информация также может размещаться в виде опорного конспекта. Визуальное представление информации лучше и быстрее запоминается, чем обыкновенный текст.

**Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной и специальной литературе.**

1. При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, техническую литературу, материалы электронно-библиотечных систем или другие Интернет-ресурсы.

2. Внимательно прочитайте материал, по которому требуется составить конспект.

3. Постарайтесь разобраться с непонятным материалом, в частности новыми терминами и понятиями.

4. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».

5. Составьте план конспекта, акцентируя внимание на наиболее важные моменты текста.

6. В соответствии с планом выпишите по каждому пункту несколько основных предложений, характеризующих ведущую мысль описываемого пункта плана.

**Эссе**

Эссе (происходит от французского essai - опыт, очерк, попытка) - это форма представления письменного материала, отличающаяся сочетанием глубины и актуальности рассматриваемой проблемы с простым, искренним, подчеркнуто индивидуальным стилем изложения. Создателем этого литературного жанра считается французский философ-гуманист Мишель Эйкли де Монтень, назвавший свое основное философское произведение «Опыты». (Сочинение направлено против догматизма в мышлении и проникнуто духом гуманизма и вольнодумства).

Целесообразность использования этой формы самостоятельной работы в процессе обучения подтверждается, прежде всего, тем, что она позволяет формировать и развивать у студентов навык выработки суждения, наличие которого является одним из основных критериев оценки качества специалиста.

Использование формы эссе дает возможность преподавателям выявлять способность и умение студентов излагать изученный материал своими словами, оценивать уровень понимания и усвоения ими полученной информации.

Студенты получают возможность (особенно на младших курсах, когда у них еще недостаточно развит навык системного изложения материала) высказать свое мнение о предмете в доступном для них стиле.

При написании эссе студенты должны учитывать следующие методические требования:

• в этой форме самостоятельной работы студенту следует высказываться свободно и открыто, не оглядываясь на авторитеты, устоявшиеся мнения, критично оценивать рассматриваемый материал, указывать на нечетко или непонятно сформулированные позиции, противоречия, замеченные при ознакомлении с тем или иным источником информации. При этом критика должна быть аргументированной и конструктивной;

• в этой форме самостоятельной работы вполне допускается заблуждение, высказывание ошибочной и, даже, заведомо неверной (с общепринятых позиций) точки зрения (как известно, это является одним из условий появления новых и оригинальных идей);

• студенту необходимо высказать именно собственную точку зрения, свое согласие или несогласие с имеющимися позициями и высказываниями по данному вопросу. Эссе не должно быть простым изложением полученных сведений;

• написание эссе должно быть основано на предварительном ознакомлении не менее чем с тремя различными произведениями (с указанием их авторов и названий);

• в эссе должны иметь место сопоставление и оценка различных точек зрения по рассматриваемому вопросу (с обязательной ссылкой на названия публикаций и их авторов);

• в эссе должно быть сведено до минимума или исключено дословное переписывание литературных источников, материал должен быть изложен своими словами;

• объем эссе, в зависимости от темы, может колебаться от 3 до 10 страниц (полуторный межстрочный интервал, шрифт Times New Roman, размер - 14).

*Критерии оценки эссе*

1. Соответствие содержания текста выбранной теме

2. Наличие четкой и логичной структуры текста

3. Наличие в эссе авторской позиции по рассматриваемой проблематике

4. Обоснованность, аргументированность, доказательность высказываемых положений и выводов автора

5. Отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок

6. Соответствие оформления работы предъявляемым требованиям

7. Сдача эссе в установленный срок.

- оценка «отлично» (5 баллов) выставляется студенту, при условии выполнения вышеназванных требований в полном объеме.

- оценка «хорошо» (4 балла) выставляется студенту, при условии соответствия содержания текста выбранной теме, наличие в эссе авторской позиции по рассматриваемой проблематике, обоснованность, аргументированность, доказательность высказываемых положений и выводов автора.

- оценка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется студенту, в случае соответствия содержания текста выбранной теме, наличия выводов автора по рассматриваемой проблеме.

- оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) выставляется студенту в случае несоответствия содержания текста выбранной теме, отсутствия авторской позиции по рассматриваемой проблематике описанной и в целом не выполнения требований, согласно критериям оценки эссе.

**Реферативный обзор**

Реферат (термин происходит от латинского refero - докладываю, сообщаю) - это краткое изложение содержания первичного документа. Реферат-обзор, или реферативный обзор, охватывает несколько первичных документов, дает сопоставление разных точек зрения по конкретному вопросу. Общие требования к реферативному обзору: информативность, полнота изложения; объективность, неискаженное фиксирование всех положений первичного текста; корректность в оценке материала.

В реферативном обзоре студенты демонстрируют умение работать с периодическими изданиями и электронными ресурсами, которые являются источниками актуальной информации по проблемам изучаемой дисциплины.

Реферирование представляет собой интеллектуальный творческий процесс, включающий осмысление текста, аналитико-синтетическое преобразование информации и создание нового текста. Задачи реферативного обзора как формы работы студентов состоят в развитии и закреплении следующих навыков:

• осуществление самостоятельного поиска статистического и аналитического материала по проблемам изучаемой дисциплины;

• обобщение материалов специализированных периодических изданий;

• формулирование аргументированных выводов по реферируемым материалам;

• четкое и простое изложение мыслей по поводу прочитанного.

Выполнение реферативных справок (обзоров) расширит кругозор студента в выбранной теме, позволит более полно подобрать материал к будущей выпускной квалификационной работе.

Тематика реферативных обзоров периодически пересматривается с учетом актуальности и практической значимости исследуемых проблем для экономики страны.

При выборе темы реферативного обзора следует проконсультироваться с ведущим дисциплину преподавателем. Студент может предложить для реферативного обзора свою тему, предварительно обосновав свой выбор.

При определении темы реферативного обзора необходимо исходить из возможности собрать необходимый для ее написания конкретный материал в периодической печати.

Реферативный обзор на выбранную тему выполняется, как правило, по периодическим изданиям за последние 1-2 года, а также с использованием аналитической информации, публикуемой на специализированных интернет- сайтах.

В структуре реферативного обзора выделяются три основных компонента: библиографическое описание, собственно реферативный текст, справочный аппарат. В связи с этим требованием можно предложить следующий план описания каждого источника:

• все сведения об авторе (Ф.И.О., место работы, должность, ученая степень);

• полное название статьи или материала;

• структура статьи или материала (из каких частей состоит, краткий конспект по каждому разделу);

• проблема (и ее актуальность), рассмотренная в статье;

• какое решение проблемы предлагает автор;

• прогнозируемые автором результаты;

• выходные данные источника (периодическое или непериодическое издание, год, месяц, место издания, количество страниц; электронный адрес).

• отношение студента к предложению автора.

Объем описания одного источника составляет 1-2 страницы.

В заключительной части обзора студент дает резюме (0,5-1 страница), в котором приводит основные положения по каждому источнику и сопоставляет разные точки зрения по определяемой проблеме.

**Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**Рекомендуемая литература**

*Основная литература*

1. Прохорова А.О. Психология состояний. Хрестоматия /Под ред. А.О.Прохорова. - М.: ПЕРСЕ; СПб.: Речь, 2004 - 608 с.

2. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов; Казан. (Приволж.) федер. ун-т .- Казань, 2013.- 153 с.

3. Шойфет М.С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. - М.: Вече, 2010. - 356 с.

*Дополнительная литература*

1. Вилюнас В. Психология эмоций. Хрестоматия. -СПб.: Питер, 2004. - 496 с.

2. Измененные состояния сознания: природа, механизмы, функции, характеристики: хрестоматия/ Со ст. О.В. Гордеева. - Режим доступа: [http://www.bibliorossica.com/book.html?search\_quei'v:=%DO%BF%D](http://www.bibliorossica.com/book.html?search_quei'v:=%25DO%BF%25D) 1%81 %Р0 %B8%D 1 %85%D0%B8%D 1

3. Караяни А. Г., Цветков В. Л. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях. М.: Юнити-Дана, Закон и право, 2011. - 248 с.

4. Нуркова В.В., Березанская П.Б. Психология.- М., Высшее образование, 2005. - 647 с.

5. Практикум по психологии состояний:- учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальности психологии / [Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров] ; под ред. А. О: Прохорова .? СПб. : Речь, 2004 .- 475 с.

6. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие /Под ред.А.О.Прохорова, - М.: Когито-Центр, 2011. - 623с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15299>.— ЭБС «IPRbooks»

*Интернет-ресурсы*

1. Режим доступа к электронному ресурсу: http://www,chu vsu. ru/-~baty re vo/e-book/psychology&pedagogy\_lalina\_lv/index.html
2. Режим доступа к электронному ресурсу: <http://www.ido.rudn.ru/psychology/labour_psychology/8.html>.
3. Режим доступа к электронному ресурсу: <http://www.elitarium.ru/2008/07/28/factory_professionalnojj_deformacii.html>
4. Режим доступа к электронному ресурсу: [http://www.elitarium.ru/2008/07/30/factory\_professionalnaja\_deformacija preodolenije.html](http://www.elitarium.ru/2008/07/30/factory_professionalnaja_deformacija%20preodolenije.html)