

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Филологический факультет
Кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ

проректор

П.А. Машаров

П.А. Машаров

«29» марта 2024 г.

МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Укрупненная группа направлений подготовки	37.00.00 Психологические науки
Программа высшего образования	Программа специалитета
Специальность	37.05.02 Психология служебной деятельности
Специализация	Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности
Квалификация	Психолог
Форма обучения	Очная, очно-заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Методы психологической саморегуляции» для обучающихся по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31 августа 2020 г. № 1137 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

доцент кафедры психологии,
канд. психол. наук



Л.В. Яновская

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры психологии.
Протокол от 26.03.2024 г. № 11

Заведующий кафедрой



А.В. Гордеева

СОГЛАСОВАНО:

Декан филологического факультета



Н.А. Ярошенко

28.03.2024 г.

Учебно-методическая комиссия филологического факультета.

Протокол от 27.03.2024 г. № 3.

Председатель



С.В. Руденко

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,

канд. психол. наук, доцент.



С.А. Вильдгрубе

26.03.2024 г.

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

дисциплины программы специалитета: Педагогика, Возрастная психология и психология развития.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Методика преподавания психологии.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	37.05.02 Психология служебной деятельности (Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.М4.7 Методы психологической саморегуляции
Часть образовательной программы	Базовая часть
Количество зачетных единиц / всего часов	2,5 / 90

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	2	4	-	—	30	60	90	зачет
Очная, всего								
Очно-заочная	2	4	-	—	8	82	90	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у будущих психологов систематизированных психолого-педагогических представлений, теоретических знаний и практических умений, которые позволят им адекватно и эффективно использовать полученные знания при реализации профессиональной деятельности.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ОПК-10. Способен применять методы	ОПК-10. 2. Знает методы	ОПК-10. 2.1. Знает: - основные методы психологической

психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности	саморегуляции; - систему психологической саморегуляции личности; - особенности саморегуляции психических состояний в различных жизненных, социальных и профессиональных ситуациях ОПК-10. 2. 2. Умеет: - применить знание об особенностях саморегуляции в отношении отдельной личности; - дать грамотную консультацию по вопросу овладения методами психологической саморегуляции ОПК-10. 2.3. Владеет: - основными методами саморегуляции.
ОПК-11. Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	ОПК-11. 2. Знает и умеет применять основные методы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы	ОПК-11. 2.1. Знает: - методы диагностики состояния психического здоровья; - факторы, снижающие показатели эмоциональной стабильности; ОПК-11. 2.2. Умеет: - рекомендовать применение методов регуляции эмоциональных состояний; ОПК-11. 2.3. Владеет: - Навыками разрабатывать программу психологической разгрузки для осуществления успешной профессиональной деятельности
ОПК-13. Способен осуществлять психологическую профилактику отклонений в личностном развитии сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, которые приводят к риску профессиональной деформации или асоциального поведения	ОПК-13. 2. Знает и умеет применять основные методы психологической профилактики отклонений в личностном развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков профессиональной деформации, асоциального поведения	ОПК-13. 2.1. Знает: - методы психологической саморегуляции, направленные на профилактику профессиональных рисков; - основы составления программ для профилактики профессиональных рисков; ОПК-13. 2.2. Умеет: - применить знания о методах психологической саморегуляции для решения задач снижения профессиональных рисков; ОПК-13.2.3. Владеет: - навыками составить и реализовать программу профилактики профессиональных рисков в различных видах деятельности.
ПК-2. Способен применять методы психологической	ПК-2. 2. Знает основные методы психологической саморегуляции	ПК-2. 2.1. Знает: - способы применения методов саморегуляции для обеспечения успешности профессиональной службы;

саморегуляции для оптимизации профессиональной деятельности и психического состояния, в том числе в сложных и экстремальных условиях		<ul style="list-style-type: none"> - методы саморегуляции эмоциональных состояний ПК-2. 2.2. Умеет: <ul style="list-style-type: none"> - рекомендовать применение методов регуляции эмоциональных состояний; ПК-2. 2.3. Владеет: <ul style="list-style-type: none"> - навыками разрабатывать программу психологической разгрузки для осуществления успешной профессиональной деятельности
--	--	--

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел 1. Теоретические основы методов психологической саморегуляции	
Понятие «саморегуляция» в психологии и его связь с другими психологическими категориями	1.1. Понятие саморегуляции личности в психологии. 1.2. Теоретические проблемы системного анализа саморегуляции личности 1.3. Закономерности и механизмы психической саморегуляции в качестве самостоятельного направления. 1.4. Теоретические и методологические проблемы: терминологии и общепринятого понятийного аппарата. 1.5. Исходные формы понятий «самоуправление», «саморегуляция» и «самоорганизация».
Психическая самоорганизация человека	2.1 Проблема психической самоорганизации в работах ведущих отечественных ученых (В.М. Бехтерева, Л.С. Выготского, Л.И. Божович О.А. Конопкина, Б.Ф. Ломова, К.А. Абульхановой – Славской, В.И. Моросановой). Р 2.2 различные направления при изучении механизмов саморегуляции: личностное, деятельностное (субстратно-функциональное и структурно-функциональное), интегральное и технологическое направления. 2.3 Методы диагностики личностных особенностей психологической саморегуляции.
Стилевые особенности саморегуляции личности	3.1. Стилевые особенности саморегуляции произвольной активности. 3.2. Общие закономерности произвольной саморегуляции, ее основные компоненты. 3.3. Выделение новой области психологии индивидуальных различий – индивидуальных различий в

	<p>саморегуляции произвольной активности человека.</p> <p>3.4. Индивидуальные различия в саморегуляции при экстремальной выраженности личностных диспозиций (основных личностных диспозиций).</p> <p>3.5. Структура личностных диспозиций при различной степени осознанной саморегуляции</p>
Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции	<p>4.1 Понятие о сеансе психологической саморегуляции.</p> <p>4.2 Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием.</p> <p>4.3 Типы обучающих программ: использование принципиально разных приемов самовоздействия на каждом сеансе психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов.</p> <p>4.4 Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР.</p> <p>4.5 Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.</p> <p>4.6 Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения.</p> <p>4.7 Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции</p>
Раздел 2. Методы психологической саморегуляции	
Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты	<p>5.1. Соотношение индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции с механизмами внутриличностных защит.</p> <p>5.2. Роль защитных механизмов, как структурного компонента личности в саморегуляции.</p> <p>5.3. Регуляторная роль внутриличностных механизмов контроля и защиты в преодолении внутреннего конфликта между биологическими и социальными потребностями личности и требованиями наличной, объективной ситуации, представленного на непосредственном аффективном уровне.</p> <p>5.4. Проективные и точные методы, использующиеся для изучения регуляторных механизмов личностных защит.</p> <p>5.5. Объединение деятельностного и холистического подходов в изучении психической саморегуляции человека через соотношение реальности проявления защитных механизмов как отражения</p>

	<p>личностного фактора регуляции активности в продукции проективных методик с описанием характеристик поведения и деятельности как объективных показателей этой активности, получаемом при помощи объективно-ориентированных методик</p>
Нервно-мышечная релаксация (НМР).	<p>6.1. История возникновения и формирования метода.</p> <p>6.2. Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования.</p> <p>6.3. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации.</p> <p>6.4. Многовариантность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции.</p> <p>6.5. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации.</p>
Аутогенная тренировка (АТ)	<p>7.1. Содержание и история становления метода.</p> <p>7.2. Усвоение вербальных формулировок (формул самовнушения) в виде самоприказов как основная характеристика метода.</p> <p>7.3. Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах.</p> <p>7.4. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике.</p> <p>7.5. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции</p>
Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов	<p>8.1. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений.</p> <p>8.2. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений.</p> <p>8.3. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения</p>

	состояния релаксации, и как техники мысленного самопрограммирования. 8.4. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции	9.1. Данные о преимуществе восстановительных эффектов при применении методов ПСР (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки) по сравнению с пассивным отдыхом (пребыванием в спокойном нерабочем состоянии в течение некоторого времени, равного по времени использованию процедур ПСР). 9.2. Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР. Психологическая основа педагогической оценки.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1. Теоретические основы методов психологической саморегуляции	-	-	12	24	36
Понятие «саморегуляция» в психологии и его связь с другими психологическими категориями	-	-	2	4	6
Психическая самоорганизация человека	-	-	4	8	12
Стилевые особенности саморегуляции личности	-	-	2	4	6
Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции	-	-	4	8	12
Раздел 2. Методы психологической саморегуляции	-	-	18	36	54
Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты	-	-	4	8	12
Нервно-мышечная релаксация (НМР).	-	-	4	8	12
Аутогенная тренировка (АТ)	-	-	4	8	12
Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов	-	-	4	8	12
Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции	-	-	2	4	6
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	-	-	30	60	90

6.2. Форма обучения – очно-заочная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов
-----------------------------	------------------

	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1. Теоретические основы методов психологической саморегуляции	-	-	2	36	38
Понятие «саморегуляция» в психологии и его связь с другими психологическими категориями	-	-	-	9	9
Психическая самоорганизация человека	-	-	-	9	9
Стилевые особенности саморегуляции личности	-	-	-	9	9
Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции	-	-	2	9	11
Раздел 2. Методы психологической саморегуляции	-	-	6	46	52
Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты	-	-	1	9	10
Нервно-мышечная релаксация (НМР).	-	-	2	9	11
Аутогенная тренировка (АТ)	-	-	2	9	11
Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов	-	-	1	9	10
Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции	-	-	-	10	10
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	-	-	8	82	90

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы:

Раздел 1. Теоретические основы методов психологической саморегуляции

1. Психопрофилактический подход к проблеме стресс-менеджмента и оптимизации функционального состояния.
2. Общая характеристика методов психологической саморегуляции как направления профилактики и коррекции профессионального стресса.
3. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.
4. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
5. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.
6. Терминологические особенности описания состояний релаксации.
7. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.
8. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации.

Раздел 2. Методы психологической саморегуляции

9. Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода.
10. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной

релаксации и непосредственные эффекты их использования.

11. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.
12. Механизм действия аутогенной тренировки.
13. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.
14. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
15. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
16. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
17. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.
18. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.
19. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.
20. Понятие о сеансе психологической саморегуляции функционального состояния.
21. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.
22. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.
23. Роль ведущего тренинга ПСР в процессе обучения навыкам саморегуляции состояния.
24. Соотношение уровней оценки эффективности комплексных программ обучения навыкам ПСР. Актуальный, пролонгированный, отсроченный эффекты тренинга ПСР.
25. Сравнительная эффективность методов ПСР в оптимизации функционального состояния.
26. Примеры эмпирических исследований по обучению навыкам самоуправления состоянием с использованием различных методов психологической саморегуляции у представителей разных профессий.
27. Комплексы психологической релаксации (КПР): основные принципы проектирования и функционирования.
28. Задачи и направления психологической работы на базе КПР.
29. Психологические требования к оформлению КПР в зависимости от задач функционирования КПР.
30. Вспомогательные средства в составе тренингов ПСР: функциональная музыка, аудио-визуальные воздействия.

7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.
2. Механизм действия аутогенной тренировки.
3. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.
4. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
5. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
6. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
7. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.
8. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.

9. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.
10. Понятие о сеансе психологической саморегуляции функционального состояния.

7.3. Темы письменных работ

Контрольная работа по проверке теоретических знаний – по всем темам, с использованием указанных выше контрольных вопросов.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

8.1. Семестр 4, форма обучения очная

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа в аудитории	10
	Самостоятельная работа	15
2	Организационно-учебная работа в аудитории	10
	Самостоятельная работа	15
	Контрольная работа по пройденному материалу	20
ИТОГО		70
Зачет		30
Общий итог за семестр		100

8.2. Семестр 4, форма обучения очно-заочная

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	20
2	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	20
	Контрольная работа по пройденному материалу	20
ИТОГО		70
Зачет		30
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено

75-79	C	удовлетворительно	зачтено
70-74	D		зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в корпусе № 1 ДонГУ (г. Донецк, ул. Университетская, 24). Для проведения практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методических кабинетах 1-го (ауд. 231) и главного учебных корпусов (ауд. 102), материально-техническую базу учебной лаборатории кафедры психологии.

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Методы психологической саморегуляции: учебно-методическое пособие / Сост. Яновская Л.В. – Донецк : ГОУ ВПО "ДонНУ", 2020. – 90 с. – Текст: электронный.
2. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 96 с. – Текст: непосредственный.
3. Моросанова, В. Дифференциально-психологические основы саморегуляции в обучении и воспитании подрастающего поколения / В. Моросанова // Мир психологии : Научно-методический журнал. - Москва. - 2013, № 2. - С. 189-199. – Текст: непосредственный.
4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 238 с. – Текст: непосредственный.
5. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. - Москва : PerSe, 2005. - 350 с. – Текст: непосредственный.
6. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 238 с. – Текст: непосредственный.
7. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 320 с. – Текст: непосредственный.

11.2. Дополнительная литература

1. Асоев Р. В. Развитие комплексных приемов саморегуляции в отечественной психологической практике / Р. В. Асоев, А. А. Кацера // "Донецкие чтения 2017: Русский мир как цивилизационная основа научно-образовательного и культурного развития Донбасса", Международная научная конференция студентов и молодых ученых (2017 ; Донецк). Донецкие чтения 2017: Русский

- мир как цивилизационная основа научно-образовательного и культурного развития Донбасса : материалы конференции ... / [под общ. ред. С. В. Беспаловой] ; ГОУ ВПО "Донецкий национальный университет" ; Фонд "Русский мир". - Донецк, 2017. - Т. 6 : Психолого-педагогические науки. - С. 8-10. – Текст: непосредственный
2. Кацero А. А. Использование принципа субъекта деятельности в исследовании психической саморегуляции / А. А. Кацero // "Донецкие чтения 2016. Образование, наука и вызовы современности", Международная научная конференция (1 ; 2016 ; Донецк). Донецкие чтения 2016. Образование, наука и вызовы современности : материалы конференции ..., 16-18 мая 2016 / [под общ. ред. С. В. Беспаловой] ; Донецкий национальный университет ; Международная славянская академия наук, образования, искусств и культуры. - Ростов-на-Дону, 2016. - Т. 6 : Психологические и педагогические науки. - С. 42-44. – Текст: непосредственный
 3. Кацero А. А. Понимание саморегуляции в контексте психологии свободы / А. А. Кацero // Вестник Донецкого национального университета [Текст] : научный журнал. Серия Д. Филология и психология / Донецкий нац. ун-т ; [редкол.: В. И. Теркулов (отв. ред.) и др.]. - Донецк. - 2018, № 2. - С. 61-68. – Текст: непосредственный
 4. Леонтьев, Д. А. Личностное измерение человеческого развития / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии. - М. - 2013, № 3. - С. 67-80. – Текст: непосредственный

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.
2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. –Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека **«КиберЛенинка»:** сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система **«Лань»:** [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.
8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).