

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии
Кафедра психологии**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психические состояния

По направлению подготовки – 37.04.01 Психология

**Программы магистратуры – «Психологическое консультирование»,
«Кризисная психология»**

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, очно-заочная

Курс 2 / 3 (4 семестр / 7 семестр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Психические состояния» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки магистратуры 37.04.01 Психология, очной и очно-заочной форм обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

СОСТАВИТЕЛЬ:

кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии Марусенко Елена Андреевна.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «10» января 2025 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой психологии _____ Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «28» января 2025 г., протокол № 9.

Председатель учебно-методической комиссии
Института педагогики и психологии _____ Б.А. Дьяченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

_____ В.В. Савенков

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины.

Цели освоения учебной дисциплины «Психические состояния»:

– изучение представлений о современных аспектах изучения психических состояний личности, о проблемных и актуальных областях в изучении данного вопроса, а также обеспечение фундаментальной подготовки будущих специалистов, обладающих широким кругозором и научным мышлением.

Задачи освоения учебной дисциплины «Психические состояния»:

– формирование общих представлений о психических состояниях, их классификации, феноменологии и механизмах развития;

– ознакомление студентов с основными концептуальными основами, понятиями и категориями, используемыми в психологической теории и практике относительно проблемы психических состояний

– становление индивидуальной позиции в научно-исследовательских вопросах психологии;

– обучение психологическим методам и приемам диагностики и коррекции психических состояний.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Данная дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программы магистратуры «Психологическое консультирование») очной и очно-заочной форм обучения.

Она необходимо связана с такими базовыми дисциплинами, как «Общая психология», «Возрастная психология», «Психологическое консультирование», «Дифференциальная психология», «Психофизиология», «Психологическая коррекция», «Психология личности».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания:

– современных подходов в изучении психических состояний;

– современных методов диагностики, оптимизации и коррекции негативных психических состояний и состояний риска;

Умения:

– анализа научной литературы и сопоставления научных фактов и их теоретических интерпретаций;

– логического мышления;

– поиска оптимальных подходов к выявлению и коррекции психических состояний.

Навыки:

– применения современных психотерапевтических и консультационных подходов;

– диагностики и коррекции психических состояний личности.

Опираясь на знания, полученные студентами в ходе изучения общепрофессиональных дисциплин, предмет «Психологические состояния» способствует личностному и профессиональному росту магистранта, повышает мотивацию к самостоятельному изучению специальной литературы и совершенствованию практических навыков.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-5 – способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	ИОПК – 5.1. Знает основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи. ИОПК – 5.2. Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога. ИОПК – 5.3. Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы.	Знает: основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи. Умеет: организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога, разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций. Владеет: базовыми приемами психологической помощи, развивающими и

		коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций .
Профессиональные		
ПК-3–способен разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	<p>ИПК – 3.1. Знает основные положения и принципы разработки и реализации программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> <p>ИПК – 3.2. Знает формы и методы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья.</p> <p>ИПК–3.3. Умеет разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психического здоровья населения.</p> <p>ИПК – 3.4. Умеет применять основные требования к оцениванию результативности программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг.</p> <p>ИПК – 3.5. Владеет умениями и навыками</p>	<p>Знает: основные положения и принципы разработки и реализации программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; формы и методы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья.</p> <p>Умеет: разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психического здоровья населения; применять основные требования к оцениванию результативности программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг.</p> <p>Владеет: умениями и навыками использования основных положений и принципов разработки и реализации программы</p>

	использования основных положений и принципов разработки и реализации программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения. ИПК – 3.6. Владеет инструментарием оценивания результативности программ профилактической и психокоррекционной работы в области психологического здоровья.	профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; инструментарием оценивания результативности программ профилактической и психокоррекционной работы в области психологического здоровья.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач. ед)	72 (2 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	24	16
Лекции	8	6
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	16	10
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (входят в ПЗ)	-	-
КСР	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	48	56
Итоговая аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Общие вопросы изучения психических состояний.

Тема 1.1. Психические состояния как предмет интереса психологической науки.

Определение понятия «Психическое состояние». Классификация психических состояний. Общая классификация психических состояний. Психические состояния и психическое здоровье личности.

Раздел 2. Отдельные психические состояния, их характеристики и коррекционные подходы.

Тема 2.1. Стенические психические состояния.

Позитивные психические состояния повседневной жизни человека (радость, счастье, удовлетворенность, и др.). Позитивные психические состояния, обусловленные деятельностью (увлеченность, творческий подъем, заинтересованность, решительность и др.). Понятие ресурсности и ресурсных состояний. Активационные психические состояния.

Тема 2.2. Негативные и астенические психические состояния и состояния риска.

Негативные психические состояния и их характеристика (горе, ненависть, тревога, агрессия). Астения как психическое состояние: общая характеристика. Депрессия и депрессивное психическое состояние. Стресс и фрустрация: психологическая характеристика. Паническое состояние. Негативные психические состояния как фактор развития психосоматической патологии.

Тема 2.3. Специфические психические состояния.

Определение и классификация специфических психических состояний. Психофизиологическая основа специфических психических состояний. Сон, бодрствование, как специфические психические состояния. Суггестивные психические состояния. Транс и медитация как измененные состояния сознания. Психофизиологические корреляты измененных состояний сознания.

Тема 2.4. Коррекция психических состояний. Психическая саморегуляция.

Основные подходы к коррекции психических состояний. Навыки релаксации как основа коррекции психических состояний. Аутогенная регуляция (подход Г. Шульца). Самовнушение как метод психической саморегуляции. Использование элементов арттерапии в психической саморегуляции.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Психические состояния как предмет интереса психологической науки.	4	2
2.	Отдельные психические состояния, их характеристики и коррекционные подходы.	4	4
Итого:		8 час.	6 час.

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО

1	Психические состояния как предмет интереса психологической науки.	4	2
2	Стенические психические состояния.	2	2
3	Негативные и астенические психические состояния и состояния риска.	2	2
4.	Специфические психические состояния.	2	2
5	Коррекция психических состояний.	4	2
6.	Психическая саморегуляция: теория и практика.	2	-
Итого:		16 час.	10 час.

4.5. Лабораторные работы программой данной дисциплины для специальности: 37.04.01 Психология (магистерская программа «Психологическое консультирование») не предусмотрены.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Основные проблемы изучения психических состояний на современном этапе.	Работа с первоисточниками и конспектирование.	4	4
2	Классификация психических состояний.	Написание реферата	4	4
3	Психофизиологические корреляты психических состояний.	Работа с первоисточниками и конспектирование.	4	6
4	Стенические психические состояния: психологическая характеристика	Конспектирование, работа с первоисточниками, создание презентации	4	6
5	Психические состояния и психическое здоровье личности.	Конспектирование, работа с первоисточниками, написание реферата.	6	6
6.	Негативные и астенические психические состояния.	Конспектирование, работа с первоисточниками,	4	6
7.	Стресс, фрустрация и депрессия как состояния риска.	Написание реферативных сообщений.	4	6
8.	Специфические психические состояния.	Конспектирование, работа с первоисточниками, написание реферата.	4	6
9.	Измененные состояния сознания.	Работа с первоисточниками.	4	6

10	Коррекция психических состояний и психическая саморегуляция.	Аналитическое конспектирование, работа с первоисточниками.	6	6
Итого:			48 час.	56 час.

4.7. Курсовые работы программой данной дисциплины для специальности: 37.04.01 Психология (магистерская программа «Психологическое консультирование») не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии – использование электронных образовательных ресурсов – видеофильмов и мультимедийных лекций, презентаций в формате Power Point по всем разделам курса.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими лабораторные работы и практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- творческая работа;
- анализ статьи;
- контрольные работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного зачета (включает в себя ответы на тестовые задания модульной работы) с учетом баллов, полученных студентами в процессе практических занятий и проверки самостоятельной работы.

Система оценивания учебных достижений студентов очной и очно-заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Текущий контроль по темам курса	40
СРС (в том числе, анализ научной публикации)	30
Итоговое тестирование	30
Итого:	100

Критерии оценивания представляются в форме таблицы и также приводятся в этом разделе.

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
---	--------------------	---	---------------------------

ОТЛИЧНО	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	зачтено
ХОРОШО	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не	

		выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	ГХ – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	Г – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987. – 262 с.
3. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
4. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций. Минск, 2004. – 156 с.
5. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. – М: Академия, 1997. – 96 с.
6. Чернов, А. В. Рефлексия и психические состояния : учебное пособие / А. В. Чернов. — Казань : КФУ, 2019. — 106 с. — ISBN 978-5-00130-119-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147177>

б) Дополнительная литература:

1. Аминов Н.А., Аверина И.С. Экспресс-диагностика авersiveных (страх - гнев) состояний и формы межличностных конфликтов у младших школьников // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. Ч.1. М., 1990. С. 4-7.

2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
3. Дикая Л.Г., Щедров В.И., Семикин В.В. Оценка индивидуального стиля саморегуляции состояния человека // Методики диагностики психических состояний и анализа деятельности человека. М., 1994. С. 100-119.
4. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности // Психол. Журн. 1991. Т.12. – 1. С. 55-65.
5. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973.– 6. С. 141-145.
6. Махнач А.В. Компонентный анализ психического состояния человека в особых условиях деятельности // Психол. журн. 1991. – Т.12. – С. 55-65.
7. Махнач А.В. Личностные детерминанты динамики психических состояний в экстремальных условиях деятельности. Автореф. канд. дис. М., 1993. – 20 с.
8. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 336 с.
9. Тарабарина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
10. Якунин В.А. О связи психических состояний и свойств личности // Психические состояния / Под ред. А.А. Крылова. Л., 1980. С. 17-23.

в) Интернет-ресурсы:

1. Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/>
2. Сайт «Мир психологии». Режим доступа: <http://www.persev.ru/book/psihicheskie-sostoyaniya>.
3. Сайт «Психология онлайн». Режим доступа: <http://www.psychological.ru>.
4. Сайт «Психология». Режим доступа: <http://azps.ru/articles/stts>.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины предусматривает использование мультимедийных средств: электронных презентаций и видеофильмов, аудиторий, оснащенных презентационной техникой: проектор, экран, компьютер/ноутбук и пакетами ПО общего назначения.

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал.

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

Лист дополнений и изменений к рабочей программе

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись)