

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психические состояния**

По направлению подготовки – 37.04.01 Психология  
Профиль подготовки / программа магистратуры –  
программа магистратуры «Психологическое консультирование»,  
программа магистратуры «Кризисная психология»  
Квалификация выпускника – магистр  
Форма обучения – очная, очно-заочная  
ОФО: курс 2, семестр 3, ОЗФО: курс 2, триместр 7

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Психические состояния» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистрантов по специальности 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Психологическое консультирование», «Кризисная 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  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Марусенко Елена Андреевна.


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии « 13 » 02 2024 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой психологии  Е.И. Барышева

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии « 15 » 02 2024 г., протокол № 7.

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования  В.В. Савенков  
« 16 » 02 2024 г.

## **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	<p>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.</p> <p>ИОПК – 5.2. Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога.</p> <p>ИОПК – 5.3. Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Владеет: базовыми приемами психологической помощи, развивающими и</p>

		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
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b> <b>(2 зач. ед)</b>	<b>72</b> <b>(2 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>24</b>	<b>16</b>
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	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>48</b>	<b>56</b>
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

##### 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
<b>Итого:</b>		<b>8 час.</b>	<b>6 час.</b>

## **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	-
<b>Итого:</b>		<b>16 час.</b>	<b>10 час.</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>48 час.</b>	<b>56 час.</b>

**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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>

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	<b>А – отлично</b> – 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	<b>зачтено</b>
ХОРОШО	83-89	<b>В – очень хорошо</b> – 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	<b>С – хорошо</b> – 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	<b>Д – удовлетворительно</b> – 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	<b>Е – посредственно</b> – 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	<b>21-49</b>	<b>ГХ – неудовлетворительно</b> – 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	<b>Не зачтено</b>
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	<b>Г – неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные <b>учебные</b> 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.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Аминов Н.А., Аверина И.С. Экспресс-диагностика авersiveвных (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)