

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Факультет психолого-педагогического и специального образования



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
Шамионов Р.М.
2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология психических состояний

Направление подготовки бакалавриата
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата
Психология образования и социальной сферы

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
заочная

Саратов,
2019

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Арендачук Ирина Васильевна		21.05.19
Председатель НМК	Зиновьев Павел Михайлович		21.05.19
Заведующий кафедрой	Шамионов Раиль Мунирович		21.05.19
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология психических состояний» является формирование у студентов бакалавриата представлений о значении психических состояний в жизнедеятельности человека, а также навыков самостоятельной работы при оказании содействия в сохранении психического здоровья и профилактики негативных психических состояний у учащихся, других категорий граждан и специалистов системы образования и социальной сферы.

2. Место дисциплины в структуре ООП

В рамках бакалаврской подготовки дисциплина «Психология психических состояний» входит в часть учебного плана ООП, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули) по выбору 2». Программа курса ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к осуществлению профилактической работы по сохранению психического здоровья личности в системе образования и социальной сфере (в т.ч. при оказании государственных услуг в области занятости населения).

Дисциплина «Психология психических состояний» опирается на знания студентов бакалавриата, полученные ими ранее в процессе освоения дисциплин «Основы психолого-педагогической диагностики в образовании», «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в общем образовании», «Психологическое просвещение субъектов образования и методика преподавания психологии», «Практикум по психолого-педагогической диагностике», «Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога», «Основы конфликтологии». Данную дисциплину дополняет параллельное освоение дисциплин «Методические основы тренинговой деятельности» и «Практикум по психокоррекции». Профессиональные компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины «Психология психических состояний», закрепляются в процессе дальнейшего обучения при изучении дисциплин «Технология медиации в социальной сфере», «Методические основы тренинговой деятельности». Таким образом, дисциплина позволяет интегрировать знания, полученные в ходе изучения указанных предметов и сформировать у студентов готовность к осуществлению работы по профилактике и сохранению психического здоровья личности в организациях образования и социальной сферы.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-4. Способен использовать процедуры профессионального отбора и подбора направлений профессиональной деятельности, осуществлять психологическое сопровождение процесса профессионального самоопределения обучающихся и трудоустройства граждан с учетом их психофизиологических возможностей, способностей, индивидуальных особенностей и уровня сформированности профессиональных компетенций.	ПК-4.2. Применяет знание о проявлениях психических состояний личности, механизмах ее психофизической и произвольной саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности. ПК-4.3. Оценивает психологические и психоэмоциональные состояния учащихся, работающих и безработных граждан, с целью установления их пригодности к конкретной профессии, для выполнения обязанностей на определенном рабочем месте или должности. ПК-4.6. Владеет методами изучения особенностей психических состояний и поведенческой саморегуляции личности в учебной и профессиональной деятельности; анализирует социальные и психологические факторы формирования профессионального стресса и подбирает соответствующие им методы саморегуляции психоэмоциональных состояний и деятельности; проводит групповые и индивидуальные тренинговые занятия, направленные на снятие	Знать особенности проявлений психических состояний личности, механизмы ее психофизической и произвольной саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности. Уметь оценивать психологические и психоэмоциональные состояния учащихся, работающих и безработных граждан, разрабатывать программы профилактической и психокоррекционной помощи; анализировать социальные и психологические факторы формирования профессионального стресса; подбирает соответствующие им методы саморегуляции психоэмоциональных состояний и деятельности. Владеть методами изучения особенностей психических состояний и поведенческой саморегуляции личности в учебной и профессиональной деятельности; навыками проведения тренинговых занятий, направленных на

	психоэмоциональной напряженности и профилактику стрессовых состояний.	снятие психоэмоциональной напряженности и профилактику стрессовых состояний.
--	---	--

4. Структура и содержание дисциплины

Полная образовательная программа

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лек	Практ	КСР	
1.1	Психические состояния: понятие, феноменология, систематизация	8		1	-	10	опрос
1.2	Виды и типы эмоциональных и чувственных психических состояний личности	8		1	-	24	учебная дискуссия психодиагностический практикум
Итого за семестр			36	2	-	34	
1.3	Интегральные психические состояния личности	9		1	1	3	учебная дискуссия психодиагностический практикум
1.4	Стресс: понятие, диагностика, профилактика	9		1	1	3	учебная дискуссия психодиагностический практикум
1.5	Хроническое утомление: понятие, диагностика, методы профилактики	9		1	1	3	доклад психодиагностический практикум
1.6	Эмоциональное выгорание: понятие, диагностика, методы профилактики	9		1	1	3	доклад психодиагностический практикум
1.7	Копинг-стратегии личности: диагностика и коррекция	9		-	2	5	доклад психодиагностический практикум
Итого за семестр		9	27	4	6	17	
			9	-	-	9	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины в часах		8,9	72	6	6	60	экзамен

Сокращенная образовательная программа (ускоренное обучение)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лек	Практ	КСР	
1.1	Психические состояния: понятие, феноменология, систематизация	5		1	-	10	опрос
1.2	Виды и типы эмоциональных и чувственных психических состояний личности	5		1	-	24	учебная дискуссия психодиагностический практикум
Итого за семестр			36	2	-	34	
1.3	Интегральные психические состояния личности	6		0,5	1	3	учебная дискуссия психодиагностический практикум
1.4	Стресс: понятие, диагностика, профилактика	6		0,5	1	4	учебная дискуссия психодиагностический практикум

1.5	Хроническое утомление: понятие, диагностика, методы профилактики	6		0,5	1	3	доклад психодиагностический практикум
1.6	Эмоциональное выгорание: понятие, диагностика, методы профилактики	6		0,5	1	4	доклад психодиагностический практикум
1.7	Копинг-стратегии личности: диагностика и коррекция	6		-	2	5	доклад психодиагностический практикум
Итого за семестр		6	27	2	6	19	
			9	-	-	9	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины в часах		5,6	72	4	6	60	экзамен

Содержание учебной дисциплины

Психические состояния: понятие, феноменология, систематизация. Основные тенденции развития психологии психических состояний. Предмет, задачи, основные понятия. Виды психических состояний человека. Значимость психических состояний для формирования образа Я, самоотношения, самореализации личности в разных сферах социальных практик. Эмоции как комплексный класс психических явлений. Эмоции как процесс и состояние одновременно. Проявление эмоциональных состояний: напряжение/разрядка, возбуждение/успокоение, удовольствие/неудовольствие (по В. Вундту и др.). Причинно-следственная природа психических эмоциональных состояний. Обусловленность психических эмоциональных состояний деятельностью и общением субъекта. Эмоции (стенические и астенические), чувства и аффекты в качестве базовых классов психических эмоциональных состояний. Функциональное понимание аффективных явлений (по Э.Клапалареду).

Виды и типы эмоциональных и чувственных психических состояний личности. Основные виды эмоций и чувств с физиологической и психической сторон: стенические (активационные) и астенические (тензионные), положительные (позитивные) и отрицательные (негативные) эмоции и чувства. Типы психических эмоциональных и чувственных состояний: ожидания и прогноза; удовлетворения и радости; фрустрационные; коммуникативные (социальные; индивидуалистические; интеллектуальные (когнитивно-аффективные комплексы); эстетические. Психодиагностический подход к изучению эмоций и коррекции эмоциональных состояний личности. Методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов). Психодиагностическая тестовая методика «Шкалы дифференциальных эмоций» (К. Изард).

Интегральные психические состояния личности. Чувства и настроение. Фрустрационные, негативные, отрицательные психические эмоциональные состояния личности. Фрустрация. Тревога. Тревожность. Стресс. Субъективное благополучие. Субъективное переживания одиночества. Агрессивность. Психодиагностическая оценка интегральных психических состояний. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман, модификация В. В. Бойко). Вербальный фрустрационный тест (Л.Н. Собчик). Шкала тревожности (Ч.Д. Спирбергер, адаптация Ю.Л. Ханина). Методика диагностики агрессивности личности по отношению к окружающим (А. Ассингер). Шкала субъективного благополучия (Е.С. Соколова). Методика диагностики уровня субъективного переживания одиночества (Д. Рассел, М. Фергюссон). Проблема регуляции и саморегуляции психических состояний личности. Психофизиологические механизмы регуляции психических состояний. Произвольная саморегуляция психических состояний и деятельности.

Стресс: понятие, диагностика, профилактика. Понятие психического здоровья личности. Концепции психического здоровья. Стресс: понятие, причины и динамика развития. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Регуляторные модели динамики стрессовых состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Типы профессионального стресса. Методы психологической регуляции и управления стрессом: базовые техники и вспомогательные

средства. Методика диагностики состояния стресса (О.А. Прохоров). Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон). Опросник трудового стресса (Job Stress Survey, Ч. Спилбергер, адаптация А.Б. Леоновой, С.Б. Величковской). Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.

Хроническое утомление: понятие, диагностика, методы профилактики. Синдром хронического утомления и его проявления в педагогической и социально-ориентированной деятельности. Факторы риска возникновения хронического утомления в педагогической и социально-ориентированной деятельности. Методы диагностики хронического утомления. Опросники ДОРС («Дифференциальная оценка состояний сниженной работоспособности») и «Степень хронического утомления» (А. Б. Леонова, С. Б. Величковская). Проблема профилактики хронического утомления.

Эмоциональное выгорание: понятие, диагностика, методы профилактики
Эмоциональное выгорание: виды его проявления и стадии развития. Факторы формирования профессионального эмоционального выгорания (личностный, ролевой, организационный). Педагогическая и социально-ориентированная деятельность как источник формирования профессионального выгорания. Методы и критерии оценки синдрома эмоционального выгорания. Методики «Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды» (В.В. Бойко); «Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях» (М.В. Секач, В.Ф. Перевалов, Л.Г. Лаптев). «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко); «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников). Профилактика профессионального эмоционального выгорания: рекомендации, методы саморегуляции.

Копинг-стратегии личности: диагностика и коррекция. Копинг-стратегии как формы сохранения психического здоровья и регуляции психических состояний личности. Стратегии проблемно-ориентированного копинга. Эмоционально-фокусированный копинг. Шкала SACS («Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла). Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан, адаптация Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Тест Е. Хейма (методика для психологической диагностики копинг-механизмов). Опросник способов совладания (методика WCQ Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптация Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева). Профиль доминирующих копинг-стратегий личности, разработка психолого-педагогических рекомендаций.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Изучение дисциплины «Психология психических состояний» предусматривает самостоятельное изучение студентами теоретического материала и отработку на практических занятиях умений диагностики психических состояний личности и навыков разработки рекомендаций по профилактике их негативных последствий. В целом реализация обучения дисциплине «Психология психических состояний» в соответствии с требованиями ФГОС и с учетом специфики ООП предусматривает следующие виды учебной работы: лекционные занятия; практические занятия (67% аудиторных занятий); самостоятельную работу студентов бакалавриата (67% от общей трудоемкости дисциплины).

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, *по данной рабочей программе* составляет не менее 70% аудиторных занятий.

На лекционных занятиях по дисциплине «Психология психических состояний» теоретический материал представляется студентам в обобщенном виде с использованием мультимедийных презентаций. Формы проведения лекционных занятий – проблемная лекция, лекция с активной обратной связью, лекция-визуализация. Информационные и интерактивные технологии (мини-дискуссии в группе при обсуждении докладов), уместны при обсуждении проблемных и неоднозначных вопросов, требующих выработки решения в ситуации неопределенности и аргументированного изложения своих взглядов, профессиональной позиции. Задания в рамках психодиагностического практикума направлены на формирование профессиональных компетенций, связанных со способностью использовать методы изучения

психических состояний в самостоятельной деятельности психолога образования и социальной сферы. В целом предполагается использование следующих технологий:

- дискуссии по рекомендованным вопросам;
- мультимедийные презентации по темам докладов с последующим их обсуждением;
- практическая работа в рамках психодиагностического практикума;
- индивидуальные консультации и дистанционные информационные технологии для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студенты с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться с использованием дистанционных технологий, главным преимуществом которых является возможность индивидуализации их траекторий обучения, конкретизирующей содержание, методы, темп учебной деятельности обучающегося с учетом специфики ресурсов его здоровья. Преподавателю данные технологии дают возможность следить за конкретными действиями студента с ОВЗ при решении конкретных задач, при необходимости вносить требуемые корректировки в деятельность обучающегося и педагогические методы взаимодействия с ним. Для студентов с ОВЗ по слуху предусматривается применение сурдотехнических средств, таких как, системы беспроводной передачи звука, техники для усиления звука, видеотехника, мультимедийная техника, видеоматериалы и другие средства передачи информации в доступных им формах. Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения и средств преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы, таких как, брайлевская компьютерная техника, электронные лупы, программы невидимого доступа к информации, программы-синтезаторы речи и другие средства передачи информации в формах, доступных для лиц с нарушенным зрением. Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Используются следующие виды самостоятельной работы:

1. Проработка содержания лекционного курса.
2. Изучение теоретического материала по рекомендованной литературе.
3. Выполнение индивидуальных заданий по соответствующим темам дисциплины для контроля текущей успеваемости студентов, таких как:
 - подготовка докладов для выступления на семинарских занятиях;
 - проведение психодиагностического исследования и составление рекомендаций по его результатам;
4. Подготовка к промежуточной аттестации (экзамену).

Порядок выполнения самостоятельной работы

При самостоятельном изучении каждой темы дисциплины «Психология психических состояний» студент ориентируется на задания для проведения текущего контроля; самостоятельная отработка умений и навыков осуществляется при выполнении практических заданий с последующим отчетом по ним преподавателю.

Выполняемые студентами самостоятельные задания подлежат последующей проверке преподавателем для получения допуска к экзамену. Текущая аттестация проводится по результатам выполнения заданий для самостоятельной работы. Промежуточная аттестация проводится по результатам устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Для контроля *текущей успеваемости и промежуточной аттестации* используется рейтинговая и информационно-измерительная система оценки знаний.

Система текущего контроля включает:

- 1) контроль посещения и работы на практических занятиях;
- 2) контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы;
- 3) контроль знаний, умений, навыков, усвоенных в данном курсе в виде устного ответа на вопросы при собеседовании на экзамене.

Работа на практических занятиях оценивается преподавателем по итогам подготовки и выполнения студентами практических заданий, активности работы в группе и самостоятельной работе. Пропуск практических занятий предполагает отчет по пропущенным темам. Форма отработки определяется преподавателем, ведущим занятие.

Для *промежуточной аттестации в форме экзамена* используется контроль усвоенных знаний, умений, навыков, сформированных при изучении дисциплины в рамках компетенции ПК-4 в виде устного собеседования на экзамене.

Темы докладов и практические задания для проведения текущего контроля 7 семестр

Тема: Виды и типы эмоциональных и чувственных психических состояний личности

Учебная дискуссия. Подготовьте ответы на вопросы для обсуждения в группе:

1. На какие базовые классы делятся психические эмоциональные состояния? Тщательно опишите их.
2. Чем отличаются эмоции, чувства и аффекты? В чем их сходство? Рассмотрите психический и физиологический аспекты их сходств и отличий.
3. Назовите и охарактеризуйте базовые виды эмоционального реагирования. Чем отличается эмоциональный тон ощущений от эмоционального тона впечатлений? Обоснуйте свой ответ.
4. Дайте определения понятий: настроение, страсть, стресс, фрустрация, тревога. Чем отличается страсть от других видов чувства?

Психодиагностический практикум. Напишите комплексное заключение по результатам психодиагностики по следующим методикам:

- методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов);
- психодиагностическая тестовая методика «Шкалы дифференциальных эмоций» (К. Изард).

Тема: Интегральные психические состояния личности

Учебная дискуссия. Подготовьте ответы на вопросы для обсуждения в группе:

1. К какому виду эмоций можно отнести тревогу? Дайте определение тревоги как психического состояния. Какие виды тревоги Вы знаете? Каковы стадии развития тревоги?
2. Что такое тревожность? В чём отличие тревожности от тревоги? Какие виды тревожности Вы знаете? В чем сходства и отличия видов тревожности?
3. Что такое фрустрация? Как фрустрация связана с тревогой и стрессом? Какие фрустрационные эмоции Вы знаете? Каковы их общие характеристики?
4. Что такое агрессивность личности? Какие виды агрессивности Вы знаете? Какова взаимосвязь между агрессивностью и психическими состояниями человека?
5. Что такое субъективное благополучие личности (по концепции Р.М. Шамионова)?
6. Что такое субъективное одиночество и как оно влияет эмоциональное состояние человека?

Психодиагностический практикум. Напишите комплексное заключение по результатам психодиагностики по следующим методикам:

- методика диагностики уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман, модификация В. В. Бойко);
- вербальный фрустрационный тест (Л.Н. Собчик);
- шкала тревожности (Ч.Д. Спирергер, адаптация Ю.Л. Ханина);
- методика диагностики агрессивности личности по отношению к окружающим (А. Ассингер);
- шкала субъективного благополучия (Е.С. Соколова);
- методика диагностики уровня субъективного переживания одиночества (Д. Рассел, М. Фергюссон).

Тема: Стресс: понятие, диагностика, профилактика

Учебная дискуссия. Подготовьте ответы на вопросы для обсуждения в группе:

1. Определите понятие психического здоровья личности и охарактеризуйте основные положения концепций психического здоровья («витаминная модель» психического здоровья П. Варра; двухфакторная теория Ф. Гельцберга, «Профессиональная эпидемиология» В. Касла).

2. Охарактеризуйте стресс и его причины в социально-ориентированных профессиях (на основе анализ статьи Т.Л. Шабановой, Д.Э. Орлянского и А.Б. Павлиновой «Специфика симптомов профессионального стресса у учителей разных типов школ». См. Перспективы науки и образования. 2018. №4 (34). С. 246-250).

3. Дайте характеристику субсиндромам проявлений стресса (вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический).

Психодиагностический практикум. Составьте индивидуальный профиль стресса по результатам психодиагностики по следующим методикам:

- методика диагностики состояния стресса (О.А. Прохоров);
- тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон);
- опросник трудового стресса (Job Stress Survey, Ч. Спилбергер, адаптация А.Б. Леоновой, С.Б. Величковской).

Разработайте рекомендации по саморегуляции стрессовых состояний, учитывающие особенности индивидуального профиля стресса.

Тема: Хроническое утомление: понятие, диагностика, методы профилактики

Темы докладов:

1. Синдром хронического утомления и формы его проявления в здоровье и эмоциональном самочувствии человека.

2. Современные исследования по проблеме хронического утомления в профессиональной деятельности.

3. Факторы риска возникновения хронического утомления в педагогической и социально-ориентированной деятельности.

Психодиагностический практикум. Проведите самодиагностику своего психического состояния, используя методики, разработанные А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской:

- опросник ДОРС («Дифференциальная оценка состояний сниженной работоспособности»);
- опросник «Степень хронического утомления».

Проанализируйте полученные результаты.

Тема: Эмоциональное выгорание: понятие, диагностика, методы профилактики

Темы докладов:

1. Симптомы и факторы формирования эмоционального выгорания, виды его проявления и стадии развития (по статье А. Ленгле «Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа». См. Вопросы психологии, 2008. № 2. С. 3-16).

2. Педагогическая деятельность с позиции риска формирования профессионального выгорания педагога (по статье И.К. Шаца «Психологические аспекты профессионального выгорания педагогов». См. Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2013. №3. С. 49-57).

3. Проблема профилактики эмоционального выгорания в профессиональной педагогической деятельности (по статье М.А. Селюковой «Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания». См. Эксперимент и инновации в школе. 2012. №2. С. 35-39).

4. Методы изучения эмоционального выгорания (по статье Г.В. Сорокоумовой и О.В. Шурыгиной «Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов». См. Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. №3. С. 437-443).

Психодиагностический практикум. Проведите самодиагностику факторов и выраженности эмоционального выгорания, используя следующие методики:

- «Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды» (В.В. Бойко);
- «Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях» (М.В. Секач, В.Ф. Перевалов, Л.Г. Лаптев).
- «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В.Бойко);
- «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников).

С целью профилактики профессионального выгорания составьте рекомендации, включающие методы саморегуляции.

Тема: Копинг-стратегии личности: диагностика и коррекция

Темы докладов. Подготовьте доклады по результатам анализа следующих научных публикаций:

Нартова-Бочавер С.К. “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18.№ 5. С. 20-30.

Останина Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №70-2. С. 127-131.

Баскакова С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. №2. С. 88-96.

Расказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru>

Минияров В. М., Василевская Е.А. Формирование копинг-стратегий педагогов в состоянии эмоционального выгорания // Известия Самарского научного центра РАН. 2015. №1-2. С. 388-393.

Психодиагностический практикум. Проведите самодиагностику копинг-стратегий личности, используя следующие методики:

- методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (адаптированный вариант Т.А. Крюковой);
- шкала SACS («Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолл);
- методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан, адаптация Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский);
- тест Е. Хейма (методика для психологической диагностики копинг-механизмов);
- опросник способов совладания (методика WCQ Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптация Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева).

Составьте профиль доминирующих копинг-стратегий личности и разработайте психолого-педагогические рекомендации.

Вопросы к экзамену

1. Основные тенденции развития. Предмет, задачи, основные понятия психологии психических состояний.
2. Виды психических состояний человека.
3. Эмоции как комплексный класс психических явлений.
4. Обусловленность психических эмоциональных состояний деятельностью и общением субъекта.
5. Эмоции и аффекты как базовые психические эмоциональные состояния.
6. Основные виды эмоций и чувств с физиологической и психической сторон: стенические (активационные) и астенические (тензионные), положительные (позитивные) и отрицательные (негативные) эмоции и чувства.
7. Чувства и настроение как интегральные психические состояния личности
8. Фрустрационные, негативные, отрицательные психические эмоциональные состояния личности.
9. Тревога и тревожность: понятие и взаимосвязь. Психологические механизмы формирования тревожности.
10. Субъективное благополучие как интегральное психическое состояние личности
11. Субъективное переживания одиночества как интегральное психическое состояние личности
12. Агрессивность как интегральное психическое состояние личности
13. Психодиагностическая оценка интегральных психических состояний.
14. Проблема регуляции и саморегуляции психических состояний личности.
15. Психофизиологические механизмы регуляции психических состояний.
16. Произвольная саморегуляция психических состояний и деятельности.
17. Понятие психического здоровья личности.
18. Стресс: понятие, причины и динамика развития.
19. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.
20. Типы профессионального стресса.
21. Методы диагностики стрессовых состояний личности
22. Методы психологической регуляции и управления стрессом
23. Синдром хронического утомления и его проявления в педагогической и социально-ориентированной деятельности.
24. Факторы риска возникновения хронического утомления в педагогической и социально-ориентированной деятельности.
25. Методы диагностики хронического утомления.
26. Проблема профилактики хронического утомления.
27. Эмоциональное выгорание: виды его проявления и стадии развития.
28. Факторы формирования профессионального эмоционального выгорания
29. Педагогическая и социально-ориентированная деятельность как источник формирования профессионального выгорания.
30. Методы и критерии оценки синдрома эмоционального выгорания. Методики
31. Профилактика профессионального эмоционального выгорания: рекомендации, методы саморегуляции.
32. Копинг-стратегии как формы регуляции психических состояний личности.
33. Стратегии проблемно-ориентированного копинга.
34. Эмоционально-фокусированный копинг.
35. Современные методы изучения копинг-стратегий личности.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Полная образовательная программа 8,9 семестры

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
8	2	0	0	8	0	0	0	10
9	6	0	24	30	0	0	30	90
Итого	8	0	24	38	0	0	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

8 семестр

Лекции. Оцениваются посещаемость, активность, качество ведения конспектов: каждая лекция от 0 до 2 баллов; за один семестр от 0 до 2 баллов.

Практические занятия. Не предусмотрены.

Самостоятельная работа. Оцениваются количество заданий, предусмотренных для самостоятельного выполнения; качество их выполнения и полнота представленного материала; грамотность оформления и представления результатов. За один семестр: сообщения для учебной дискуссии, доклады – от 0 до 2 баллов; психодиагностический практикум – от 0 до 4 баллов; за один семестр от 0 до 8 баллов

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация. Не предусмотрена.

9 семестр

Лекции. Оцениваются посещаемость, активность, качество ведения конспектов: каждая лекция от 0 до 2 баллов; за один семестр от 0 до 6 баллов.

Практические занятия. Оцениваются активность и самостоятельность студента при выполнении заданий по теме, их содержательное качество: каждое занятие от 0 до 3 баллов; за один семестр от 0 до 24 баллов

Самостоятельная работа. Оцениваются количество заданий, предусмотренных для самостоятельного выполнения; качество их выполнения и полнота представленного материала; грамотность оформления и представления результатов. За один семестр: сообщения для учебной дискуссии, доклады – от 0 до 2 баллов; психодиагностический практикум – от 0 до 4 баллов; за один семестр от 0 до 30 баллов

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – экзамен.

Промежуточная аттестация проводится в виде устного собеседования по основным вопросам изученной дисциплины. Устные ответы в процессе собеседования по теоретическому материалу изученной дисциплины оцениваются следующим образом:

ответ на «отлично» оценивается от 26 до 30 баллов

ответ на «хорошо» оценивается от 21 до 25 баллов

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 16 до 20 баллов

ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 0 до 15 баллов.

Итого за устные ответы по результатам собеседования от 0 до 30 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 8,9 семестры по дисциплине «Психология психических состояний» составляет **100** баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Психология психических состояний» (экзамен):

86 - 100 баллов	«отлично»
70 - 85 баллов	«хорошо»
51 - 69 баллов	«удовлетворительно»
50 баллов и менее	«не удовлетворительно»

Сокращенная образовательная программа (ускоренное обучение) 5,6 семестры

Таблица 3. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
8	2	0	0	8	0	0	0	10
9	6	0	24	30	0	0	30	90
Итого	8	0	24	38	0	0	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

5 семестр

Лекции. Оцениваются посещаемость, активность, качество ведения конспектов: каждая лекция от 0 до 2 баллов; за один семестр от 0 до 2 баллов.

Практические занятия. Не предусмотрены.

Самостоятельная работа. Оцениваются количество заданий, предусмотренных для самостоятельного выполнения; качество их выполнения и полнота представленного материала; грамотность оформления и представления результатов. За один семестр: сообщения для учебной дискуссии, доклады – от 0 до 2 баллов; психодиагностический практикум – от 0 до 4 баллов; за один семестр от 0 до 8 баллов

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация. Не предусмотрена.

6 семестр

Лекции. Оцениваются посещаемость, активность, качество ведения конспектов: каждая лекция от 0 до 2 баллов; за один семестр от 0 до 6 баллов.

Практические занятия. Оцениваются активность и самостоятельность студента при выполнении заданий по теме, их содержательное качество: каждое занятие от 0 до 3 баллов; за один семестр от 0 до 24 баллов

Самостоятельная работа. Оцениваются количество заданий, предусмотренных для самостоятельного выполнения; качество их выполнения и полнота представленного материала; грамотность оформления и представления результатов. За один семестр: сообщения для учебной дискуссии, доклады – от 0 до 2 баллов; психодиагностический практикум – от 0 до 4 баллов; за один семестр от 0 до 30 баллов

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – экзамен.

Промежуточная аттестация проводится в виде устного собеседования по основным вопросам изученной дисциплины. Устные ответы в процессе собеседования по теоретическому материалу изученной дисциплины оцениваются следующим образом:

ответ на «отлично» оценивается от 26 до 30 баллов

ответ на «хорошо» оценивается от 21 до 25 баллов

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 16 до 20 баллов

ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 0 до 15 баллов.

Итого за устные ответы по результатам собеседования от 0 до 30 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5,6 семестры по дисциплине «Психология психических состояний» составляет **100** баллов.

Таблица 4. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Психология психических состояний» (экзамен):

86 - 100 баллов	«отлично»
70 - 85 баллов	«хорошо»
51 - 69 баллов	«удовлетворительно»
50 баллов и менее	«не удовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

Изотова Е.И. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков [Электронный ресурс] : Монография / Е. И. Изотова. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2014. - 236 с. <http://znanium.com/go.php?id=757783>. ЭБС ZNANIUM.com

Кравченко, Ю. Е. Психология эмоции. Классические и современные теории и исследования [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. Е. Кравченко. – М. : Издательство "ФОРУМ", 2019. - 544 с. - <http://znanium.com/go.php?id=1027035>

Прохоров А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний [Электронный ресурс]/ Прохоров А.О., Чернов А.В. - М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.- 192 с. - <http://www.iprbookshop.ru/88112.html>. ЭБС «IPRbooks»

Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности [Электронный ресурс]: монография/ Прохоров А.О.- Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 351 с. - <http://www.iprbookshop.ru/88220.html>. ЭБС «IPRbooks»

Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний [Электронный ресурс]/ Прохоров А.О.- М.: Институт психологии РАН, 2009.-352 с. - <http://www.iprbookshop.ru/15637.html>. ЭБС «IPRbooks»

Психология состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.О. Прохоров [и др.]. - М.: Когито-Центр, 2019. - 624 с. <http://www.iprbookshop.ru/88340.html>. ЭБС «IPRbooks»

Рягузова Е.В. Психология стресса [Текст] : учебное пособие для студентов факультета психологии / Е. В. Рягузова ; Сарат. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : Издательство Саратовского университета, 2013. – 86 с.

Семенова, Л. Э. Практикум по психодиагностике [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Л. Э. Семенова. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 109 с. - <http://www.iprbookshop.ru/76887.html>. ЭБС «IPRbooks»

Сухова Е.В. Психофизиология профессиональной деятельности: умственный труд [Текст] : учебное пособие / Е. В. Сухова. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017. - 155 с. <http://znanium.com/go.php?id=752438> ЭБС ZNANIUM.com

Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессоволадающего поведения [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Н. П. Фетискин. - Москва : Издательство "ФОРУМ" ; Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015. - 240 с.. <http://znanium.com/go.php?id=508057> ЭБС ZNANIUM.com

Щербинина, О. А. Психические состояния человека в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / О. А. Щербинина, Т. А. Болдырева. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 109 с. - <http://www.iprbookshop.ru/78827.html>. ЭБС «IPRbooks»

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. <http://elibrary.ru/>
2. Российская научная электронная библиотека «Киберленинка». <https://cyberleninka.ru/>
3. Специализированные сайты:
 - Российский образовательный портал. URL: <http://www.edu.ru/>
 - Информационно-аналитический портал Российская психология. URL:<http://rospsy.ru>

Лицензионное программное обеспечение

Рабочее место психолога Практика-МГУ с набором учебных заданий и психологических методик, Конструктор многошкальных опросников «ТЕСТМЕЙКЕР», конструктор опросников для автоматизированного контроля усвоения материала (AskMake), конструкторы StimMake и ScaleMake.

Windows 8.1 профессиональная

Kaspersky Anti-Virus Suite для WKS и FS

Windows XP Professional

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации данной рабочей программы используются компьютерные классы с выходом в Интернет (ауд.317, 330, XII корпус СГУ), аудитории (кабинеты), оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами, учебные (416 ауд. XVI корп. СГУ) и исследовательские лаборатории (ауд.330, XII корпус СГУ), учебно-методический ресурсный центр, специализированная библиотека (ауд.326, XII корпус СГУ). Компьютерный класс (ауд.317) оборудован системой Test-maker, компьютерный класс (ауд.330) оборудован системой «Рабочее место психолога» и лицензированной статистической программой SPSS и надстройкой AMOS для выполнения работ по обработке данных. Все указанные помещения соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности и охраны труда при проведении учебных, научно-исследовательских и научно-производственных работ.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование и профилю подготовки «Психология образования и социальной сферы».

Автор: Арендачук И. В., к. психол. н, доцент

Программа одобрена на заседании кафедры социальной психологии образования и развития от 21.05.2019 года, протокол № 9.