

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»**

**Институт гуманитарных и социальных наук  
Кафедра психологии**

Утверждено на заседании кафедры  
психологии

«25» января 2022 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой

 Н.В. Шурова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)  
«Психофизиологические особенности психических состояний личности»**

**Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования – программы магистратуры**

по направлению подготовки  
**37.04.01 - Психология**

с направленностью (профилем)  
**Детская и возрастная психология**

Форма(ы) обучения: очная, очно-заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 370401-01-22

Тула 2022 год

**Разработчик(и) методических указаний:**

Фомина Ю.И., доцент кафедры психологии,  
кандидат психологических наук, доцент



---

подпись

### **Пояснительная записка**

Основная задача высшего образования заключается в формировании творческой личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности. Решение этой задачи вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к студенту. Необходимо перевести студента из пассивного потребителя знаний в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность.

Самостоятельная работа студентов - это любая деятельность, связанная с воспитанием мышления будущего профессионала. Любой вид занятий, создающий условия для зарождения самостоятельной мысли, познавательной активности студента связан с самостоятельной работой. В широком смысле под самостоятельной работой следует понимать совокупность всей самостоятельной деятельности студентов как в учебной аудитории, так и вне ее, в контакте с преподавателем и в его отсутствии. Тем не менее рассматривая вопросы самостоятельной работы студентов обычно имеют в виду в основном внеаудиторную работу. Следует отметить, что для активного владения знаниями в процессе аудиторной работы необходимо, по крайней мере, понимание учебного материала, а наиболее оптимально творческое его восприятие.

Особый интерес для нас представляет самостоятельная работа с литературой по специальности. Обучение самостоятельной работе (в том числе и с профессионально ориентированной литературой) является одной из сторон научной организации труда как студентов, так и преподавателей. Самостоятельная работа должна осуществляться студентами как познавательная деятельность, стать средствами воспитания таких личностных качеств, как самостоятельность, активность, формировать творческое отношение к воспринимаемой информации. Все выше сказанное выдвигает определенные требования как к качеству используемой профессионально ориентированной литературы, так и к методической организации процесса обучения. Первое обеспечивается тщательным отбором текстового материала, предназначенного для самостоятельного изучения. Второе включает формирование с помощью системы заданий умений самостоятельной работы со специальной литературой, которое бы впоследствии стали основой для послевузовского самообразования и повышения квалификации специалиста.

### **Тематика и основное содержание заданий самостоятельной работы студента.**

В качестве самостоятельной работы студентам необходимо самостоятельно ознакомиться с разделами тем учебного курса, не выносимых на лекции.

В рамках самостоятельной работы предусмотрено **конспектирование** литературных источников по основным разделам дисциплины:

#### **1. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. СПб.: Питер, 2001.**

Часть I.

Левитов Н. Д. Определение психического состояния.

Некрасова Ю. Б. О психических состояниях, их диагностике, управлении и направленном формировании.

Сосновикова Ю. Е. Принципы классификации психических состояний.

Часть II.

Раздел V – VIII – из каждого раздела выбрать по одной статье на выбор студента.

#### **2. Прохоров А. О. Рефлексивная регуляция психических состояний. Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.**

#### **3. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. Москва: Институт психологии РАН, 2009.**

Также самостоятельная работа предполагает проведение **диагностического обследования**:

1. ИЖС.
2. ДС.
3. Рельеф психического состояния.
4. Причины эмоционального дискомфорта.
5. Синдром эмоционального выгорания В.Бойко.
6. Шкала НПН.
7. Прогноз.
8. Т и Д.
9. Самооценка эмоциональных состояний.
10. Вопросник по эмоциональной экспрессии.

Диагностическое обследование проводится по выше приведенному плану (1

испытуемый); результаты обследования приводятся в форме отчета, содержащего анализ данных по каждой методике и сформулированных обобщенных выводов.

Кроме этого, самостоятельная работа включает в себя написание **тематического сообщения** (для студентов очной формы обучения) **ККР** (для студентов очно-заочной формы обучения):

#### **Примерные темы работ.**

Психическое состояние как процесс.

Понятие об относительной устойчивости структуры психического состояния.

Взаимоотношение физиологического и психического в структуре психического состояния.

Взаимоотношение понятий «психическое свойство» - «психическое состояние» - «психический процесс».

Структура и функции психического состояния.

Зависимость функции психических состояний от конкретной ситуации.

Влияние ведущей деятельности на структуру и функцию психических состояний.

Возрастные особенности психических состояний.

Основные принципы классификации психических состояний.

Методы изучения психических состояний.

Этапы изучения психических состояний в отечественной и зарубежной науке.

Нервно-психические состояния – понятие, виды, характеристики, психофизиологические признаки.

Мотивационные состояния – понятие, виды, характеристики, психофизиологические признаки.

Волевые состояния – понятие, виды, характеристики, психофизиологические признаки.

Эмоциональные состояния – понятие, виды, характеристики, психофизиологические признаки.

Когнитивные состояния – понятие, виды, характеристики, психофизиологические признаки.

Функциональные состояния – понятие, виды, характеристики, психофизиологические признаки.

Состояния, возникающие в деятельности – понятие, виды, характеристики, психофизиологические признаки.

ИСС – понятие, виды, характеристики, психофизиологические признаки.

Психические состояния в социальной среде – понятие, виды, характеристики, психофизиологические признаки.

Диагностика психических состояний.

Возможности и ограничения психологических методов в диагностике состояний.

Регуляция психических состояний: общие принципы и классификация методов.

Саморегуляция психических состояний: общие принципы и классификация методов.

Развитие механизмов регуляции психических состояний в онтогенезе.

Кроме этого, самостоятельная работа предполагает подготовку к семинарским занятиям и зачету.

### **Перечень вопросов, выносимых на зачет:**

Понятие «состояния» в психологии. Теоретические подходы к изучению состояний.

Свойства и характеристики состояний. Функции и фазность состояний.

Компоненты состояний.

Методы изучения состояний.

Проблемы классификации психических состояний.

Классы психических состояний.

Виды психических состояний.

Концепция неравновесных (неустойчивых) состояний.

Психологические детерминанты неравновесности.

Модель возникновения новообразований в структуре личности субъекта.

Феноменологические особенности неравновесных состояний.

Динамические особенности неравновесных состояний.

Влияние неравновесных состояний на динамику психических процессов и физиологическую реактивность.

Взаимоотношения неравновесных состояний с психологическими свойствами личности.

Структурно-функциональная организация неравновесных состояний.

Функции неравновесных состояний в психическом целом.

Мотивационные состояния.

Волевые состояния.

Состояния прогноза и ожидания.

Состояния достижения/недостижения целей.

Коммуникативные состояния.

Удивление.

Интерес.

История развития представлений о функциональном состоянии.

Психофизиологические особенности функциональных состояний.

Классификация функциональных состояний.

Базовые активационные функциональные состояния.

Функциональные состояния и деятельность.

Состояния, возникающие при монотонной деятельности и обстановке.

Состояния психического напряжения.

Состояния, вызванные интенсивной длительной деятельностью.

Измененные состояния сознания.

Пограничные состояния сознания.

Общая характеристика массовидных психических состояний.

Паника.

Энтузиазм.

Экстаз.

Слухи.

Специфика диагностики психических состояний.

Динамика психических состояний.

Общие принципы регуляции психических состояний.

Методы регуляции психических состояний.

Методы саморегуляции психических состояний.

## **Список литературы для подготовки для самостоятельной работы студента**

### **Основная литература.**

Лёвкин, В. Е. Психические состояния: учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 231 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09655-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491436>

### **Дополнительная литература.**

1. Габдреева, Г.Ш. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Г.Ш.Габдреева, А.О.Прохоров; под ред. А.О.Прохорова. СПб.: Речь, 2004. 480 с.

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

3. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебное пособие для вузов / А. Г. Маклаков. Москва [и др.]: Питер, 2019. 583 с.

4. Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. — Москва: ПЕР СЭ, 2004. — 176 с. — ISBN 5-9292-0124-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/7380.html>

5. Прохоров, А. О. Образ психического состояния / А. О. Прохоров. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 245 с. — ISBN 978-5-9270-0332-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88086.html>

6. Прохоров, А. О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А. О. Прохоров, А. В. Чернов. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9270-0390-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88112.html>

7. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: монография / А. О. Прохоров. — 2-е изд. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 351 с. — ISBN 978-5-4486-0861-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88220.html>

8. Прохоров, А. О. Смысловая регуляция психических состояний / А. О. Прохоров. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 352 с. — ISBN 978-5-9270-0142-2. — Текст:



электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/15637.html>

9. Разумникова, О. М. Дифференциальная психофизиология. Индивидуальные особенности строения и функций мозга и их отражение в психических процессах и состояниях: учебник / О. М. Разумникова. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2014. — 164 с. — ISBN 978-5-7782-2497-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/44765.html>

10. Щербинина, О. А. Психические состояния человека в профессиональной деятельности: учебно-методическое пособие / О. А. Щербинина, Т. А. Болдырева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 109 с. — ISBN 978-5-7410-1768-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78827.html>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный

2. <https://tsutula.bookonlime.ru/> – ЭБС ТулГУ «BooKOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный

3. <https://urait.ru> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный

4. <https://e.lanbook.com> – ЭБС «Лань», доступ авторизованный

5. <https://book.ru/> - ЭБС «BOOK.ru», доступ авторизованный

6. <http://www.cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный

7. <http://www.elibrary.ru/> - Научная Электронная Библиотека ELIBRARY, доступ свободный

8. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

9. <http://www.rasl.ru/> - Библиотека Российской Академии наук

10. <http://www.scsml.rssi.ru/> - Центральная научная медицинская библиотека ММА им. И.М. Сеченова

11. <http://www.gnpbu.ru> - Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского

12. <http://www.diss.rsl.ru> - Электронная библиотека диссертаций РГБ