

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
по проведению практических (семинарских) занятий 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

Качественная подготовка современного специалиста в любой отрасли знания не может быть ограничена усвоением только лишь теоретических знаний – необходимым компонентом профессиональной подготовки является формирование практических умений и навыков. Поэтому организация практических занятий является важным и необходимым этапом подготовки будущего специалиста к профессиональной деятельности.

В современном образовании одним из основных видов практических занятий по различным наукам является семинар, так как представляет собой средство развития у студентов культуры научного мышления общения. Семинар - это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления студентов, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. При проведении практических занятий используются различные формы организации работы студентов: фронтальная, групповая, индивидуальная. Каждая из них позволяет решать определенные дидактические задачи: разнообразить работу студентов, повышать ответственность каждого студента за самостоятельное выполнение полного объема работ, повышать качество подготовки студентов. В ходе практических занятий предусматривается работа студентов по выполнению конспектов и тестов, заполнению таблиц, составлению развернутых планов, подготовке презентаций и другие виды деятельности.

В методических материалах раскрыты основные требования, определяющие: условия проведения практических занятий; состав и содержание материалов, необходимых преподавателю для проведения практических занятий; основные этапы проведения практических занятий; структуру оформления практических занятий; формы отчетности.

Практическое применение данных рекомендаций направлено на решение следующих задач:

- контроль и управление процессом формирования компетенций;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности;
- оценка достижений обучающихся с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий.

Тематика и основное содержание практических (семинарских) занятий.

Очная форма обучения.

Занятие 1. Общие представления о психических состояниях.

Вопросы для обсуждения.

1. Определения понятия «психическое состояние».
2. Основные теоретические подходы к анализу ПС.
3. История изучения ПС в зарубежной и отечественной психологии.
4. Системный подход к ПС. Структура и компоненты ПС.
5. Психический процесс – состояние – психическое свойство.
6. Функции ПС.
7. Свойства и характеристики ПС.
8. Фазность ПС.
9. Методы изучения ПС.
10. Физиологические механизмы ПС.

Занятие 2. Проблема классификации психических состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Основания для классификации ПС:
 - Левитов Н.Д.;
 - Сосновикова Н.Ю.;
 - Ганзен В.А., Юрченко В.Д.;
 - Куликов Л.В.;
 - Прохоров А.О.;
 - Щербатых Ю.В.;
 - Ильин Е.П.
2. Количественные и качественные классификации ПС.
3. Классификация патологических состояний.
4. Трудности классификации ПС.
5. Виды ПС.
6. Классы ПС.

Занятие 3. Особенности неравновесных (неустойчивых) психических состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Определение и основные подходы к неравновесным ПС.

2. Функции неравновесных ПС.
3. Характеристики неравновесных ПС.
4. Психологические детерминанты неравновесных ПС.
5. Возникновение новообразований как следствие актуализации неравновесных ПС.
6. Феноменология неравновесных ПС.
7. Динамика неравновесных ПС.
8. Неравновесные ПС и психические процессы.
9. Неравновесные ПС и психические свойства личности.
10. Структурно-функциональная организация ПС.

Занятие 4. Особенности мотивационно-волевых состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Потребность как состояние.
2. Состояние увлеченности.
3. Состояние лени.
4. Состояние апатии.
5. Состояние растерянности.
6. Волевые состояния.
7. Состояния мобилизационной готовности – состояние стартовой несобранности.
8. Состояние сосредоточенности.
9. Состояние решимости.
10. Состояние сдержанности.

Занятие 5. Особенности эмоциональных состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Состояние уверенности.
2. Состояние неуверенности.
3. Состояние мечтательности.
4. Состояние тревоги.
5. Состояние страха.
6. Состояние удовлетворения.
7. Состояние воодушевления и эйфории.
8. Состояния переживания чувства гордости.
9. Фрустрационные состояния.
10. Состояние веселья.

11. Состояние смущения.
12. Состояние стыда.
13. Состояние презрения.
14. Состояние влюбленности.
15. Состояние ревности.

Занятие 6. Особенности когнитивных состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Подходы к определению удивления.
2. Удивление как побудитель познания.
3. Выражение и переживания удивления.
4. Причины удивления.
5. Стадии удивления.
6. Подходы к определению интереса.
7. Интерес как побудитель познания. Интерес и любопытство.
8. Выражение и переживание интереса.
9. Причины интереса.
10. Стадии интереса.

Занятие 7. Особенности функциональных состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Функциональные состояния – варианты определения.
2. Основные подходы к анализу функциональных состояний.
3. Классификации функциональных состояний.
4. Методы диагностики функциональных состояний.
5. Функциональные состояния и деятельность – общие представления о работоспособности.
6. Состояние относительного (физиологического) покоя.
7. Предрабочие состояния.
8. Состояния вработывания.
9. Оптимальное рабочее состояние.
10. Состояние парабיוза.

Занятие 8. Особенности состояний, возникающих в процессе деятельности.

Вопросы для обсуждения.

1. Состояние монотонии.
2. Состояние психического пресыщения.
3. Состояние эмоционального выгорания.
4. Синдром хронической усталости.
5. Операциональное и эмоциональное напряжение.
6. Состояние эмоционального стресса. Состояние травматического стресса.
7. Состояние посттравматического стресса.
8. Посттравматическое стрессовое расстройство.
9. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
10. Состояние утомления.

Занятие 9. Особенности измененных состояний сознания.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие ИСС.
2. Основные подходы к анализу ИСС.
3. Функции ИСС.
4. Феноменология ИСС.
5. Причины ИСС.
6. Классификации ИСС.
7. Состояние транса.
8. Состояние гипноза.
9. Состояние медитации.
10. Состояние аутогенного погружения.
11. Психоделические состояния.
12. Состояние сна.

Занятие 10. Особенности психических состояний в социальной среде.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие и основные подходы к анализу массовидных ПС.
2. Общая характеристика социально-психологическое состояние больших социальных групп.
3. Основные характеристики массы.
4. Общая характеристика состояния масс.
5. Основные характеристики толпы.
6. Общая характеристика состояний толпы.

7. Состояние паники.
8. Состояние массового энтузиазма.
9. Состояние массового экстаза.
10. Слухи как причина массовых явлений.

Занятие 11. Специфика диагностики психических состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Основные задачи диагностики состояний.
2. Комплексный подход как основа диагностики состояний.
3. Системный подход к диагностике состояний.
4. Критерии выбора показателей и методик диагностики состояний.
5. Методы диагностики состояний.
6. Возможности и ограничения психологических методов в диагностике состояний.
7. Возможности и ограничения субъективной оценки модальности состояния в процессе его диагностики.
8. Возможности и ограничения субъективной оценки выраженности состояния в процессе его диагностики.
9. Индивидуальные особенности реагирования на ситуацию в диагностике состояний.
10. Половые особенности реагирования на ситуацию в диагностике состояний.

Занятие 12. Специфика регуляции и саморегуляции психических состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Общие принципы регуляции состояний.
2. Классификации методов регуляции состояний.
3. Внешние методы регуляции состояний:
 - фармакология;
 - внешнее внушение;
 - гипноз;
 - музыка;
 - воздействие цветом;
 - физические методы.
4. Системно-деятельностный подход к саморегуляции состояний.
5. Системно-функциональный подход к саморегуляции состояний.
6. Методы саморегуляции состояний.
7. Половые и возрастные особенности саморегуляции состояний.

8. Становление механизмов регуляции в онтогенезе.
9. Ментальные основания саморегуляции состояний.
10. Функциональные комплексы саморегуляции состояний.

Очно-заочная форма обучения.

Занятие 1. Общие представления о психических состояниях.

Вопросы для обсуждения.

1. Определения понятия «психическое состояние».
2. Основные теоретические подходы к анализу ПС.
3. История изучения ПС в зарубежной и отечественной психологии.
4. Системный подход к ПС. Структура и компоненты ПС.
5. Психический процесс – состояние – психическое свойство.
6. Функции ПС.
7. Свойства и характеристики ПС.
8. Фазность ПС.
9. Методы изучения ПС.
10. Физиологические механизмы ПС.

Занятие 2. Проблема классификации психических состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Основания для классификации ПС:
 - Левитов Н.Д.;
 - Сосновикова Н.Ю.;
 - Ганзен В.А., Юрченко В.Д.;
 - Куликов Л.В.;
 - Прохоров А.О.;
 - Щербатых Ю.В.;
 - Ильин Е.П.
2. Количественные классификации ПС.
3. Классификация патологических состояний.
4. Трудности классификации ПС.
5. Виды ПС.
6. Классы ПС.

Занятие 3. Особенности неравновесных (неустойчивых) психических состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Определение и основные подходы к неравновесным ПС.
2. Функции неравновесных ПС.

3. Характеристики неравновесных ПС.
4. Психологические детерминанты неравновесных ПС.
5. Возникновение новообразований как следствие актуализации неравновесных ПС.
6. Феноменология неравновесных ПС.
7. Динамика неравновесных ПС.
8. Неравновесные ПС и психические процессы.
9. Неравновесные ПС и психические свойства личности.
10. Структурно-функциональная организация ПС.

Занятие 4. Особенности функциональных состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Функциональные состояния – варианты определения.
2. Основные подходы к анализу функциональных состояний.
3. Классификации функциональных состояний.
4. Методы диагностики функциональных состояний.
5. Функциональные состояния и деятельность – общие представления о работоспособности.
6. Состояние относительного (физиологического) покоя.
7. Предрабочие состояния.
8. Состояния вработывания.
9. Оптимальное рабочее состояние.
10. Состояние парабיוза.

Занятие 5. Особенности психических состояний в социальной среде.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие и основные подходы к анализу массовидных ПС.
2. Общая характеристика социально-психологического состояния больших социальных групп.
3. Основные характеристики массы.
4. Общая характеристика состояния масс.
5. Основные характеристики толпы.
6. Общая характеристика состояний толпы.
7. Состояние паники.
8. Состояние массового энтузиазма.
9. Состояние массового экстаза.

10. Слухи как причина массовых явлений.

Занятие 6. Специфика диагностики психических состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Основные задачи диагностики состояний.
2. Комплексный подход как основа диагностики состояний.
3. Системный подход к диагностике состояний.
4. Критерии выбора показателей и методик диагностики состояний.
5. Методы диагностики состояний.
6. Возможности и ограничения психологических методов в диагностике состояний.
7. Возможности и ограничения субъективной оценки модальности состояния в процессе его диагностики.
8. Возможности и ограничения субъективной оценки выраженности состояния в процессе его диагностики.
9. Индивидуальные особенности реагирования на ситуацию в диагностике состояний.
10. Половые особенности реагирования на ситуацию в диагностике состояний.

Занятие 7. Специфика регуляции и саморегуляции психических состояний.

Вопросы для обсуждения.

1. Общие принципы регуляции состояний.
2. Классификации методов регуляции состояний.
3. Внешние методы регуляции состояний:
 - фармакология;
 - внешнее внушение;
 - гипноз;
 - музыка;
 - воздействие цветом;
 - физические методы.
4. Системно-деятельностный подход к саморегуляции состояний.
5. Системно-функциональный подход к саморегуляции состояний.
6. Методы саморегуляции состояний.
7. Половые и возрастные особенности саморегуляции состояний.
8. Становление механизмов регуляции в онтогенезе.
9. Ментальные основания саморегуляции состояний.
10. Функциональные комплексы саморегуляции состояний.

Список литературы для подготовки к практическим (семинарским) занятиям

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