

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 28.01.2026 09:34:38  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУ-ГПУ»)**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|                                                     |                                      |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Шифр                                                | Наименование дисциплины (модуля)     |
| Б1.В                                                | Психология состояний                 |
| Код направления подготовки                          | 44.03.02                             |
| Направление подготовки                              | Психолого-педагогическое образование |
| Наименование (я) ОПОП<br>(направленность / профиль) | Психологическое консультирование     |
| Уровень образования                                 | бакалавр                             |
| Форма обучения                                      | очная                                |

Разработчики:

|           |                              |         |                                 |
|-----------|------------------------------|---------|---------------------------------|
| Должность | Учёная степень, звание       | Подпись | ФИО                             |
| Доцент    | кандидат педагогических наук |         | Барышникова Елена<br>Викторовна |

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

|                                                  |                             |                 |                |         |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|---------|
| Кафедра                                          | Заведующий кафедрой         | Номер протокола | Дата протокола | Подпись |
| Кафедра теоретической и<br>прикладной психологии | Батенова Юлия<br>Валерьевна | 3               | 13.11.2025     |         |
|                                                  |                             |                 |                |         |
|                                                  |                             |                 |                |         |
|                                                  |                             |                 |                |         |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....                                                                                                                                       | 3  |
| 2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....                                                                                     | 5  |
| 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ..... | 6  |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....                                                                                                 | 10 |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....                                       | 11 |
| 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....                                                                                                | 15 |
| 7. Перечень образовательных технологий .....                                                                                                                         | 17 |
| 8. Описание материально-технической базы .....                                                                                                                       | 18 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Психология состояний» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Психология состояний» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Общая психология (с практикумом)», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология».

1.4 Дисциплина «Психология состояний» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Клиническая психология детей и подростков», «Методы активного социально-психологического обучения», «Экстренная психологическая помощь», «Кризисные состояния и последствия травмы».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование системы знаний о психологии состояний и подготовка к сопровождению психических состояний личности.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Познакомить с теоретическими основами психолого-педагогического сопровождения личности с различными психическими состояниями.

2) Раскрыть содержание технологий саморегуляции психических состояний.

3) Развивать умения разрабатывать и реализовывать программы психолого-педагогического сопровождения личности с различными психическими состояниями.

4) Развивать умения применять методики диагностики психического состояния личности.

5) Формировать готовность к применению технологий сопровождения личности с различными психическими состояниями.

6) Развивать мотивацию к изучению учебной дисциплины.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

| № п/п                                                | Код и наименование компетенции по ФГОС                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код и наименование индикатора достижения компетенции |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                                                    | ПК-2 способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений                                                                                           |
|                                                      | ПК.2.1 Знать теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений                                                                                   |
|                                                      | ПК.2.2 Уметь разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами программы психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений                                                                                             |
|                                                      | ПК.2.3 Владеть технологиями психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психопрофилактики, психологического консультирования субъектов образовательных отношений                                                                      |
| 2                                                    | УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни                                                                                                        |
|                                                      | УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.                                                                                  |
|                                                      | УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения. |
|                                                      | УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.                                                                   |

| № п/п | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                  | Образовательные результаты по дисциплине                                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | ПК.2.1 Знать теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений | 3.1 теоретические основы психолого-педагогического сопровождения личности с различными психическими состояниями |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | ПК.2.2 Уметь разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами программы психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений                                                                                             | У.1 разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами программы психолого-педагогического сопровождения личности с различными психическими состояниями                      |
| 3 | ПК.2.3 Владеть технологиями психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психопрофилактики, психологического консультирования субъектов образовательных отношений                                                                      | В.1 технологиями психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психопрофилактики, психологического консультирования личности с различными психическими состояниями |
| 1 | УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.                                                                                  | 3.2 основные приемы саморегуляции психических состояний                                                                                                                            |
| 2 | УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения. | У.2 эффективно применять технологии сопровождения личности с различными психическими состояниями                                                                                   |
| 3 | УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.                                                                   | В.2 технологиями сопровождения личности с различными психическими состояниями                                                                                                      |

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| Наименование раздела дисциплины (темы)                                                     | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |          |           |           | Итого часов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-------------|
|                                                                                            | Л                                                                                      | ЛЗ       | ПЗ        | СРС       |             |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                 | <b>10</b>                                                                              | <b>4</b> | <b>18</b> | <b>40</b> | <b>72</b>   |
| <b>Первый период контроля</b>                                                              |                                                                                        |          |           |           |             |
| <i><b>Общие основы психологии состояния</b></i>                                            | <b>8</b>                                                                               |          | <b>10</b> | <b>25</b> | <b>43</b>   |
| Введение в психологию состояний                                                            | 4                                                                                      |          | 2         | 5         | 11          |
| Психическое состояние как объект и предмет психологического исследования                   | 2                                                                                      |          | 4         | 10        | 16          |
| Характеристика психических состояний                                                       | 2                                                                                      |          | 4         | 10        | 16          |
| <i><b>Психологическое сопровождение личности с различными психическими состояниями</b></i> | <b>2</b>                                                                               | <b>4</b> | <b>8</b>  | <b>15</b> | <b>29</b>   |
| Психологическая помощь в кризисной ситуации                                                | 2                                                                                      |          | 4         | 10        | 16          |
| Диагностика психических состояний личности                                                 |                                                                                        | 4        | 4         | 5         | 13          |
| Итого по видам учебной работы                                                              | 10                                                                                     | 4        | 18        | 40        | 72          |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                      |                                                                                        |          |           |           |             |
| Экзамен                                                                                    |                                                                                        |          |           |           | 36          |
| <b>Итого за Первый период контроля</b>                                                     |                                                                                        |          |           |           | <b>108</b>  |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Общие основы психологии состояния</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>8</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)<br>УК-6: 3.2 (УК.6.1), У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |
| 1.1. Введение в психологию состояний<br>План:<br>1. Предмет, задачи психологии состояний<br>2. Методы изучения психических состояний<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 9, 10<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                              |
| 1.2. Психическое состояние как объект и предмет психологического исследования<br>План:<br>1. Основные теоретические подходы к изучению психических состояний<br>2. Виды психических состояний<br>3. Свойства психических состояний: целостность, устойчивость, подвижность, полярность<br>4. Уровни психических состояний (физиологический, психофизиологический, социально-психологический, психологический)<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 10<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 2                              |
| 1.3. Характеристика психических состояний<br>План:<br>1. Классификации психических состояний (Ю.В. Щербатых, А.О. Прохоров, Л.В. Куликов и др.).<br>2. Эмоциональные состояния: гнев, радость, страх, тоска, тревога и др.<br>3. Экстремальные состояния личности: стресс, травма, фрустрация, депривация, кризис, паника, ситуация потери и горя, суицидальное поведение.<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1                                  | 2                              |
| <b>2. Психологическое сопровождение личности с различными психическими состояниями</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3), 3.1 (ПК.2.1)<br>УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), 3.2 (УК.6.1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |
| 2.1. Психологическая помощь в кризисной ситуации<br>План:<br>1. Принципы оказания психологической помощи в кризисной ситуации<br>2. Технологии психологической помощи при различных психических состояниях<br>3. Саморегуляция психических состояний<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 11<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1                                                                                                                                                          | 2                              |

#### 3.2 Лабораторные

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание                         | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Психологическое сопровождение личности с различными психическими состояниями</b> | <b>4</b>                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3), З.1 (ПК.2.1)<br>УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), З.2 (УК.6.1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| 1.1. Диагностика психических состояний личности<br>Проанализировать классификации психических состояний (одна на выбор). Пример классификаций:<br>1. Классификация психических состояний (Ю.В. Щербатых).<br>2. Классификация психических состояний (А.О. Прохоров).<br>3. Классификация психических состояний (Л.В. Куликов).<br>План анализа: автор классификации/особенности/виды психических состояний<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 8<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 4 |

### 3.3 Практические

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Общие основы психологии состояния</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10</b>                      |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: З.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)<br>УК-6: З.2 (УК.6.1), У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
| 1.1. Введение в психологию состояний<br>Подготовить сообщение к занятию на одну из тем:<br>1. Предмет, задачи психологии состояний<br>2. Методы изучения психических состояний<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 9, 10<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                              |
| 1.2. Психическое состояние как объект и предмет психологического исследования<br>Подготовить сообщение к занятию на одну из тем:<br>1. Основные теоретические подходы к изучению психических состояний<br>2. Виды психических состояний<br>3. Свойства психических состояний: целостность, устойчивость, подвижность, полярность<br>4. Уровни психических состояний (физиологический, психофизиологический, социально-психологический, психологический)<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 10<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 4                              |
| 1.3. Характеристика психических состояний<br>Проанализировать классификации психических состояний (одна на выбор). Пример классификаций:<br>1. Классификация психических состояний (Ю.В. Щербатых).<br>2. Классификация психических состояний (А.О. Прохоров).<br>3. Классификация психических состояний (Л.В. Куликов).<br>План анализа: автор классификации/особенности/виды психических состояний<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1                                                  | 4                              |
| <b>2. Психологическое сопровождение личности с различными психическими состояниями</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3), З.1 (ПК.2.1)<br>УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), З.2 (УК.6.1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>2.1. Психологическая помощь в кризисной ситуации</p> <p>Подготовить сообщение к занятию на одну из тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы оказания психологической помощи в кризисной ситуации</li> <li>2. Технологии психологической помощи при различных психических состояниях</li> <li>3. Саморегуляция психических состояний</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 11</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4 |
| <p>2.2. Диагностика психических состояний личности</p> <p>Проанализировать методики диагностики психических состояний (одна на выбор).</p> <p>Примеры методик:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика определения доминирующего психического состояния А.О. Прохорова.</li> <li>2. Методика определения актуального психического состояния А.О. Прохорова.</li> <li>3. Тест «СР-45» (методика определения склонности к суицидальным реакциям П.И. Юнацкевича).</li> <li>4. Психодиагностическая методика для определения невротических и невротоподобных нарушений (ОНР).</li> <li>5. Опросник «Синдром эмоционального выгорания» В. Бойко.</li> </ol> <p>План анализа: название методики/направленность/адресат/интерпретация результатов</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p> | 4 |

### 3.4 СРС

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Общие основы психологии состояния</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>25</b>                      |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)<br>УК-6: 3.2 (УК.6.1), У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
| <p>1.1. Введение в психологию состояний</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Подготовить сообщение к занятию на одну из тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предмет, задачи психологии состояний</li> <li>2. Методы изучения психических состояний</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 9, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5                              |
| <p>1.2. Психическое состояние как объект и предмет психологического исследования</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Подготовить сообщение к занятию на одну из тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные теоретические подходы к изучению психических состояний</li> <li>2. Виды психических состояний</li> <li>3. Свойства психических состояний: целостность, устойчивость, подвижность, полярность</li> <li>4. Уровни психических состояний (физиологический, психофизиологический, социально-психологический, психологический)</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p> | 10                             |
| <p>1.3. Характеристика психических состояний</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Проанализировать классификации психических состояний (одна на выбор). Пример классификаций:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация психических состояний (Ю.В. Щербатых).</li> <li>2. Классификация психических состояний (А.О. Прохоров).</li> <li>3. Классификация психических состояний (Л.В. Куликов).</li> </ol> <p>План анализа: автор классификации/особенности/виды психических состояний</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>                                                    | 10                             |

| <b>2. Психологическое сопровождение личности с различными психическими состояниями</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | <b>15</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3), З.1 (ПК.2.1)<br>УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), З.2 (УК.6.1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |           |
| 2.1. Психологическая помощь в кризисной ситуации<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>Подготовить сообщение к занятию на одну из тем:<br>1. Принципы оказания психологической помощи в кризисной ситуации<br>2. Технологии психологической помощи при различных психических состояниях<br>3. Саморегуляция психических состояний<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 11<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 10        |
| 2.2. Диагностика психических состояний личности<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>Проанализировать методики диагностики психических состояний (одна на выбор).<br>Примеры методик:<br>1. Методика определения доминирующего психического состояния А.О. Прохорова.<br>2. Методика определения актуального психического состояния А.О. Прохорова.<br>3. Тест «СР-45» (методика определения склонности к суицидальным реакциям П.И. Юнацкевича.<br>4. Психодиагностическая методика для определения невротических и невротоподобных нарушений (ОНР).<br>5. Опросник «Синдром эмоционального выгорания» В. Бойко.<br>План анализа: название методики/направленность/адресат/интерпретация результатов<br>Учебно-методическая литература: 1, 8<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 |  | 5         |

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

| №<br>п/п                         | Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)                    | Ссылка на источник в ЭБС                                                                                      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>       |                                                                                                                                    |                                                                                                               |
| 1                                | Психология состояний: учебное пособие / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдреева                                            | <a href="http://www.iprbookshop.ru/88340.html">http://www.iprbookshop.ru/88340.html</a>                       |
| 2                                | Прохоров, А.О. Образ психического состояния                                                                                        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/88086.html">http://www.iprbookshop.ru/88086.html</a>                       |
| 3                                | Салаватуллина Л.Р. Общая психология: практикум для самостоятельной работы студентов                                                | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7001">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7001</a> |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                                                                                                                    |                                                                                                               |
| 4                                | Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах                                                                              | <a href="http://www.iprbookshop.ru/83648.html">http://www.iprbookshop.ru/83648.html</a>                       |
| 5                                | Прохоров, А.О. Смысловая регуляция психических состояний                                                                           | <a href="http://www.iprbookshop.ru/15637.html">http://www.iprbookshop.ru/15637.html</a>                       |
| 6                                | Прохоров, А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний                                                                        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/88112.html">http://www.iprbookshop.ru/88112.html</a>                       |
| 7                                | Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей | <a href="http://www.iprbookshop.ru/88104.html">http://www.iprbookshop.ru/88104.html</a>                       |
| 8                                | Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности                                                    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/7380.html">http://www.iprbookshop.ru/7380.html</a>                         |
| 9                                | Юревич, А.В. Психология социальных явлений                                                                                         | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65059.html">http://www.iprbookshop.ru/65059.html</a>                       |
| 10                               | Щербинина, О. А. Психические состояния человека в профессиональной деятельности                                                    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/78827.html">http://www.iprbookshop.ru/78827.html</a>                       |
| 11                               | Старкин, А.Н. Психофизическая тренировка в профилактике стрессовых состояний у студентов вузов                                     | <a href="http://www.iprbookshop.ru/101034.html">http://www.iprbookshop.ru/101034.html</a>                     |

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| №<br>п/п | Наименование базы данных                      | Ссылка на ресурс                                                  |
|----------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1        | База профессиональных данных «Мир психологии» | <a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a> |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

| Код компетенции по ФГОС                    |                  |                                    |               |                          |
|--------------------------------------------|------------------|------------------------------------|---------------|--------------------------|
| Код образовательного результата дисциплины | Текущий контроль |                                    |               | Промежуточная аттестация |
|                                            | Доклад/сообщение | Контрольная работа по разделу/теме | Анализ текста | Зачет/Экзамен            |
| ПК-2                                       |                  |                                    |               |                          |
| 3.1 (ПК.2.1)                               | +                |                                    |               | +                        |
| У.1 (ПК.2.2)                               |                  |                                    | +             | +                        |
| В.1 (ПК.2.3)                               |                  | +                                  |               | +                        |
| УК-6                                       |                  |                                    |               |                          |
| 3.2 (УК.6.1)                               | +                |                                    |               | +                        |
| У.2 (УК.6.2)                               |                  |                                    | +             | +                        |
| В.2 (УК.6.3)                               |                  | +                                  |               | +                        |

**5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Общие основы психологии состояния":

##### 1. Анализ текста

Проанализировать классификации психических состояний (одна на выбор). Пример классификаций:

1. Классификация психических состояний (Ю.В. Щербатых).
2. Классификация психических состояний (А.О. Прохоров).
3. Классификация психических состояний (Л.В. Куликов).

План анализа: автор классификации/особенности/виды психических состояний

Количество баллов: 5

##### 2. Доклад/сообщение

Подготовить сообщение к занятию на одну из тем:

1. Предмет, задачи психологии состояний
2. Методы изучения психических состояний
3. Основные теоретические подходы к изучению психических состояний
4. Виды психических состояний
5. Свойства психических состояний: целостность, устойчивость, подвижность, полярность
6. Уровни психических состояний (физиологический, психофизиологический, социально-психологический, психологический)
7. Классификации психических состояний (Ю.В. Щербатых, А.О. Прохоров, Л.В. Куликов и др.).
8. Эмоциональные состояния: гнев, радость, страх, тоска, тревога и др.
9. Экстремальные состояния личности: стресс, травма, фрустрация, депривация, кризис, паника, ситуация потери и горя, суицидальное поведение.

Количество баллов: 5

### 3. Контрольная работа по разделу/теме

ВАРИАНТ 1 ЗНАТЬ Дать определение понятию «психические состояния». УМЕТЬ Раскрыть основные теоретические подходы к изучению психических состояний. ВЛАДЕТЬ Составить рекомендации педагогу по сопровождению обучающихся, находящихся в кризисных ситуациях

ВАРИАНТ 2 ЗНАТЬ Дать определение понятию «психология состояний». УМЕТЬ Раскрыть принципы оказания психологической помощи в кризисной ситуации. ВЛАДЕТЬ Составить рекомендации педагогу по оказанию помощи обучающимся, находящимся в кризисных ситуациях

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Психологическое сопровождение личности с различными психическими состояниями":

#### 1. Анализ текста

Проанализировать методики диагностики психических состояний (одна на выбор). Примеры методик:

1. Методика определения доминирующего психического состояния А.О. Прохорова.
2. Методика определения актуального психического состояния А.О. Прохорова.
3. Тест «СР-45» (методика определения склонности к суицидальным реакциям П.И. Юнацкевича.
4. Психодиагностическая методика для определения невротических и неврозоподобных нарушений (ОНР).
5. Опросник «Синдром эмоционального выгорания» В. Бойко.

План анализа: название методики/направленность/адресат/интерпретация результатов

Количество баллов: 5

#### 2. Доклад/сообщение

Подготовить сообщение к занятию на одну из тем:

1. Принципы оказания психологической помощи в кризисной ситуации
2. Технологии психологической помощи при различных психических состояниях
3. Саморегуляция психических состояний
4. Принципы оказания психологической помощи в кризисной ситуации
5. Технологии психологической помощи при различных психических состояниях
6. Саморегуляция психических состояний
7. Диагностика психических состояний личности

Количество баллов: 5

### 3. Контрольная работа по разделу/теме

ВАРИАНТ 1 ЗНАТЬ Дать определение понятию «психические состояния». УМЕТЬ Раскрыть основные теоретические подходы к изучению психических состояний. ВЛАДЕТЬ Составить рекомендации педагогу по сопровождению обучающихся, находящихся в кризисных ситуациях

ВАРИАНТ 2 ЗНАТЬ Дать определение понятию «сопровождение». УМЕТЬ Раскрыть направления сопровождения личности с различными психическими состояниями. ВЛАДЕТЬ Составить рекомендации психологу по подбору и проведению диагностики психических состояний личности

Количество баллов: 5

#### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Теоретические основы психолого-педагогического сопровождения личности с различными психическими состояниями
2. Содержание программ психолого-педагогического сопровождения личности с различными психическими состояниями
3. Цель, задачи программы психолого-педагогического сопровождения личности с различными психическими состояниями

4. Принципы программы психолого-педагогического сопровождения личности с различными психическими состояниями
5. Структура программы психолого-педагогического сопровождения личности с различными психическими состояниями
6. Технологии сопровождения личности с различными психическими состояниями
7. Основные приемы саморегуляции психических состояний
8. Понятие саморегуляции психических состояний
9. Предмет психологии состояний
10. Задачи психологии состояний
11. Методы изучения психических состояний личности
12. Психическое состояние как объект и предмет психологического исследования
13. Основные теоретические подходы к изучению психических состояний
14. Виды психических состояний
15. Характеристика психических состояний
16. Классификации психических состояний
17. Характеристика эмоциональных состояний личности
18. Характеристика экстремальных состояний личности
19. Психологическая помощь в кризисной ситуации
20. Принципы оказания психологической помощи личности в кризисной ситуации
21. Методики изучения психических состояний личности
22. Характеристика психологического уровня психических состояний
23. Технологии психологической помощи при различных психических состояниях
24. Технологии саморегуляции психических состояний
25. Диагностика психических состояний
26. Методики определения доминирующего психического состояния
27. Классификации психических состояний Ю.В. Щербатых
28. Классификации психических состояний А.О. Прохорова
29. Классификации психических состояний Л.В. Куликова
30. Характеристика психофизиологического уровня психических состояний
31. Понятие «психические состояния» личности
32. Методики определения уровня нервно-психического напряжения
33. Структура психических состояний
34. Функции психических состояний
35. Свойства психических состояний: целостность, устойчивость, подвижность, полярность
36. Уровни психических состояний (физиологический, психофизиологический, социально-психологический, психологический)
37. Факторы формирования психических состояний
38. Основные направления оказания психологической помощи личности в кризисной ситуации
39. Характеристика физиологического уровня психических
40. Характеристика социально-психологического уровня психических состояний

Типовые практические задания:

1. ВАРИАНТ 1 ЗНАТЬ Дать определение понятию «психические состояния». УМЕТЬ Раскрыть основные теоретические подходы к изучению психических состояний. ВЛАДЕТЬ Составить рекомендации педагогу по сопровождению обучающихся, находящихся в кризисных ситуациях
2. ВАРИАНТ 2 ЗНАТЬ Дать определение понятию «сопровождение». УМЕТЬ Раскрыть направления сопровождения личности с различными психическими состояниями. ВЛАДЕТЬ Составить рекомендации психологу по подбору и проведению диагностики психических состояний личности

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

| Отметка   | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Отлично" | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul> |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Хорошо"                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul> |
| "Удовлетворительно"<br>("зачтено")      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>                                                                                                                               |
| "Неудовлетворительно"<br>("не зачтено") | <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### 2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величины, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

### 3. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### 4. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

### 5. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

### 6. Анализ текста

Анализ текста может проводиться на разных лингвистических уровнях:

- 1) фонетический анализ текста;
- 2) фоностилистический анализ текста;
- 3) лексико-грамматический анализ текста;
- 4) лингвостилистический анализ;
- 5) предпереводческий анализ текста;
- 6) переводческий анализ текста.

### 7. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC