

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.02.2025 18:08:12
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffda443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Система жизнеобеспечения личности: Психические состояния</i>
Направление подготовки/ Специальность	<i>Общая и социальная психология</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Лёвкин Вадим Евгеньевич, доцент кафедры общей и социальной психологии, ШО, ТюмГУ</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися
Отсутствуют.

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ Контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
1	2	3	4	5	6
1.	Психическое состояние	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4
2.	Смыслы и проблематика управления состояниями	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4
3.	Генезис психических состояний	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4
4.	Проблемы исследования психических состояний	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4
5.	Методы диагностики психических состояний	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4
6.	Управление коммуникативными состояниями	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4

7.	Управление функциональным и состояниями	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4
8.	Управление мотивационными состояниями	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4
9.	Управление эмоциональными состояниями	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4
10.	Управление интеллектуальными и духовными состояниями	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4
11.	Психонетические технологии	Проработка лекций и рекомендованных источников, выполнение практических заданий	Выполнение заданий	-	4

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Вид: проработка лекций и рекомендованных источников

Рекомендации по выполнению: изучайте рекомендованные преподавателем источники.

Критерии оценивания: полнота понимания феномена психических состояний, механизмов их спонтанного формирования и осознанного управления.

Вид: выполнение практических заданий.

Рекомендации по выполнению: следуйте инструкциям преподавателя.

При выполнении заданий стремитесь рефлексировать как процесс, так и результат выполнения заданий. При возникновении вопросов вначале постарайтесь найти ответ самостоятельно. При возникновении самостоятельно неразрешимых трудностей обращайтесь к преподавателю.

Критерии оценивания: факт выполнения заданий.

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине. Для получения зачета по дисциплине необходимо работать на парах. Если что-то не ясно, следует задать вопрос преподавателю. Студенты, не набравшие 61 балла, сдают зачет по вопросам.

Примерный перечень вопросов для самопроверки к зачету

1. Представления о состоянии в истории психологии: Первобытность, Древний Восток и Античность.
2. Представления о состоянии в истории психологии: от Средних веков до конца XIX века.
3. Принцип обратной связи в формировании и течении психических состояний (по И.М. Сеченову).
4. Место психического состояния в ряду других психических явлений. Взаимовлияние психических явлений.
5. Соотношение понятий: психические состояния и личность. Соотношение состояний и черт личности (напр. по Л.В. Куликову, К.К. Платонову).
6. Состояния и уровни психической активности по А.О. Прохорову. Значение психических состояний и уровней психической активности в формировании новообразований в структуре личности.
7. Базовые детерминанты психического состояния. Ситуативная, и транситуативная составляющие детерминант психического состояния.
8. Соотношение объективных и субъективных факторов детерминации психических состояний.
9. Основные характеристики психического состояния.
10. Параметры описания и оценки психических состояний (напр., по В.А. Ганзену, В.Н. Мясищеву).
11. Главные функции психических состояний. Соотношение понятий: функциональное и психическое состояние.
12. Соотношение категорий: состояние, состояние человека, психическое состояние. Атрибуты психического состояния.
13. Понятие структуры психического состояния (напр., по Е.П. Ильину).
14. Описание и оценка состояния человека по критериям способов, этапов и вариантов взаимодействия человека с миром.
15. Проблема классификации и систематизации психических состояний (напр., по Н.Д. Левитову, Ю.Е. Сосновиковой, В.А. Ганзену). Подходы к классификации психических состояний.
16. Понятие семантического пространства психических состояний человека.
17. Психические состояния индивида, группы и масс (напр., по Ю.Е. Сосновиковой). Возрастной аспект психических состояний.
18. Особенности психических состояний в условиях изоляции и экстремальных ситуаций (напр., по Б.М. Теплову, Л.П. Гримаку, В.И. Лебедеву, Н.Ю. Хрящевой, Л.Г. Дикой).
19. Методы диагностики и изучения психических состояний (напр., по П.Я. Шлаен, Е.П. Ильину, В.Л. Марищуку). Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний (напр., по Е.П. Ильину).
20. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний (напр., по Х.М. Алиеву, Г.В. Смирнову, И. Шульцу).
21. Методы выхода из стрессовых состояний. Психологическая помощь в преодолении стресса, дисгармоний состояния, невротических действий.
22. Тонические состояния, их виды.
23. Принципы и содержание аутогенной тренировки.
24. Эмоциональные психические состояния, их виды.
25. Управление эмоциональным состоянием.

26. Активационные состояния, их виды. Управление мотивационными характеристиками состояний.
27. Тензионные состояния (напр., по В.И. Лебедеву, Т.А. Немчину, Г. Селье).
28. Управление вербальным мышлением в практике управления психическим состоянием (напр., технология позитивного мышления, искусство высказывания).
29. Аутогипноидеомоторная тренировка в работах А.В. Алексеева.
30. Применение идеомоторной тренировки в совершенствовании деятельности (в спорте, в практике публичных выступлений, в системах «человек-машина» и т.д.).
31. Методы индуцирования и цели использования измененных состояний сознания.
32. Методы психического воздействия.
33. Методы защиты от психического воздействия. Условия невосприимчивости к технологиям индоктринации личности.
34. Психонетика (О.Г. Бахтияров) и ее методологическое значение для психологии.
35. Психонетические психотехники и их назначение для целей развития человека.
36. Технологии развития высших психических функций: восприятия, внимания, воли, рефлексии, логики, смыслопорождения.
37. Связь активности сознания, психического состояния и сигнальных функций мембраны клеток (Б. Липтон, М. Левин, В.П. Скулачѳ).
38. Методы мысленного управления организмом, управляемая регенерация органов и преодоление старения.
39. Причины подавленной психической активности (напр., по В.Ф. Базарному). Как должна измениться форма учебного процесса, что уже можно делать в своей жизненной и учебной практике?
40. Объективные методы активизации сознания.
41. Субъективные методы активизации сознания.

Результаты дифференцированного зачета переводятся в традиционную оценку по следующей шкале:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».