

Задания для самостоятельной работы по подготовке к дисциплине

***ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ  
СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ***

Направление подготовки

**44.04.02 – Психолого-педагогическое образование**

Магистерская программа

*«Практическая психология и консультирование в образовании»*

***Раздел 1 Феноменология психических состояний***

*Комплект вопросов для устного опроса студентов*

Психические состояния как объект психологических исследований.

Анализ состояния проблемы психических состояний на современном этапе.

Концепция неравновесных состояний. Классификация психических состояний.

Семантические пространства психических состояний.

Индивидуально-психологические особенности ментальных репрезентаций психических состояний.

*Комплект вопросов к семинарским занятиям для устного опроса студентов*

Тема 1 «Психические состояния как объект научных исследований»

Понятие о психических состояниях. Их место в ряду других психических явлений.

Функции психических состояний.

Детерминанты актуализации состояний в разные возрастные периоды.

Взаимоотношения психических состояний с процессами и свойствами личности.

Особенности психических состояний детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста.

Психические состояния в учебной и профессиональной деятельности.

***Комплект тем для конспектирования***

Состояние психологического благополучия как ресурс современной молодежи в условиях неопределенности.

Жизненная компетентность и сопровождающие ее состояния.

Социальные представления пожилых людей о совести в зависимости от степени их психологической травматизации.

Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе педагога-психолога.

Теоретические предпосылки исследования проблемы «активной» прокрастинации в профессиональной деятельности.

Влияние виртуальной реальности на познавательные состояния учеников.

Динамика ассоциативных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний при экспериментальном воздействии на человека.

Особенности отношения к смерти у мужчин и женщин.

## ***Раздел 2 Отдельные виды психических состояний***

*Комплект вопросов к лабораторным занятиям для устного опроса студентов*

Тема 1 «Эмоциональные, тензионные, тонические и активационные состояния»

Настроение. Беспокойство, тревога, страх. Печаль и меланхолия.

Преодоление негативных эмоциональных состояний.

Положительные эмоциональные состояния.

Состояния напряжения, эмоционального разрешения. Состояния фрустрации.

Состояния сенсорного голода. Одиночество. Стресс.

Состояния бодрствования. Агрессия/агрессивность как состояние, черта личности и форма поведения. Состояния утомления и монотонии.

Состояние сонливости. Сон. Сновидения. Состояния возбуждения, скуки и апатии.

Вдохновение. Сосредоточенность и рассеянность. Духовные состояния. Состояние подъема.

### ***Комплект тем для конспектирования***

Состояние потока в компьютерной деятельности.

Актуальность проблемы детско-родительских отношений и гармонизация психоэмоционального состояния родителей.

Феноменология познавательных состояний в учебной деятельности студентов.

Динамика переживания тренировочного процесса.

Впечатление и переживание учебной деятельности в старших классах.

Особенности переживания чувства справедливости в различных ситуациях российским поколением 80-х. Выявление тревожности и психоэмоционального фона детей дошкольного возраста посредством рисуночных методик.

## ***Раздел 3 Возрастные и педагогические аспекты психических состояний***

*Комплект вопросов для устного опроса студентов*

Психические состояния детей.

Особенности психических состояний детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста.

Психические состояния в учебной деятельности.

Психические состояния педагогов.

Психологический климат и психические состояния.

Методы и методики диагностики и измерения психических состояний лиц разного возраста.

### *Комплект тем для конспектирования*

Проблема дифференцирования психических состояний и других психологических феноменов.

Возрастные, педагогические и социальные аспекты психических состояний.

Особенности и взаимосвязь психических состояний младших школьников и их учителей.

Особенности и взаимосвязь психических состояний подростков и их учителей.

Особенности и взаимосвязь психических состояний старших школьников и их учителей.

Сравнительный анализ особенностей взаимосвязи психических состояний младших школьников, подростков, старших школьников и их учителей.

### ***Раздел 4 Регуляция психических состояний***

#### *Комплект вопросов к семинарским занятиям для устного опроса студентов*

Тема 2 Регуляция психических состояний

Феноменология регуляции психических состояний.

Классификация способов и приемов саморегуляции.

Профилактика и преодоление негативных психических состояний.

#### *Комплект вопросов к лабораторным занятиям для устного опроса студентов*

Тема 2 «Способы саморегуляции психических состояний»

Диагностика психических состояний взрослых.

Психология самоуправления. Нетрадиционные техники саморегуляции.

Особенности саморегуляции неравновесных состояний в профессиональной деятельности.

### *Комплект тем для конспектирования*

Переживание состояния эмпатии в зависимости от использования метода саморегуляции. Особенности стрессоустойчивости спасателей.

Ментальные репрезентации психических состояний при использовании различных копинг-стратегий. Эмоциональное выгорание педагогического персонала вуза.

### ***Запишите себе в тетрадь характеристику терминов***

Психические состояния, саморегуляция, психологический феномен, рефлексивный механизм, копинг-стратегия, психическое пресыщение, скорбь, страх, стресс, функциональное (физиологическое) состояние, зрительно-аналоговая шкала, экспрессивный образ, температурные ощущения, мышечный тонус, координация движений, рефлексия, поведенческий тренинг, психоэмоциональные перегрузки,

психофизическая гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, нейролингвистическое программирование.

**Примерные вопросы к экзамену (коротко запишите ответы к экзамену в тетрадь)**

№	Формулировка вопроса
1.	Психические состояния как объект психологических исследований.
2.	Взаимоотношения психического состояния и внешней среды.
3.	Функции психических состояний.
4.	Состав психических состояний.
5.	Концепция неравновесных состояний.
6.	Принципы и классификация психических состояний
7.	Психические состояния как случайные и закономерные.
8.	Равновесные и неравновесные психические состояния.
9.	Положительные и отрицательные психические состояния.
10.	Психические состояния по степени продолжительности.
11.	Психические состояния по степени распространенности.
12.	Методы измерения психических состояний.
13.	Классификация эмоциональных психических состояний.
14.	Настроение.
15.	Психические состояния беспокойства и тревоги.
16.	Психическое состояние страха.
17.	Состояние меланхолии. Психическое состояние печали.
18.	Состояния эйфории, радости, удовлетворения.
19.	Состояние возбуждения.
20.	Состояния скуки и апатии.
21.	Вдохновение.
22.	Духовные состояния.
23.	Состояние подъема.
24.	Сосредоточенность и рассеянность.
25.	Состояния нервно-психического напряжения.
26.	Состояние эмоционального разрешения.
27.	Состояние фрустрации.
28.	Состояние сенсорного голода.
29.	Состояния в условиях индивидуальной изоляции.
30.	Проблема одиночества.
31.	Состояние в условиях групповой изоляции.
32.	Состояние в условиях публичности.
33.	Стресс.
34.	Особенности состояний, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях.
35.	Состояния сна, его депривация.
36.	Сновидения.

37.	Профилактика нарушений сна.
38.	Этапы эмоционального развития детей.
39.	Влияние психических состояний на здоровье человека.
40.	Психические состояния школьников.
41.	Психические состояния учителей.
42.	Защитные механизмы и состояния студентов.
43.	Проблема саморегуляции в современной психологии.
44.	Классификация способов и приемов саморегуляции.
45.	Специфика регуляции психических состояний.
46.	Психология самоуправления.
47.	Профилактика утомления.
48.	Преодоление страхов и тревожности.
49.	Снижение монотонии.
50.	Профилактика и преодоление меланхолии и печали.