

Т.В.Шрейбер

ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОУВПО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ
И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Т.В. Шрейбер

ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Ижевск
2010

УДК 159.95 (07)
ББК 88.36 р 30
Ш 86

Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: доктор психологических наук, профессор А.А. Баранов,
кандидат педагогических наук, доцент С.Г. Бутолин

Шрейбер Т.В.

Ш 86 Психическая регуляция поведения: учебно-методическое пособие
/сост. Т.В. Шрейбер. — Ижевск: Изд-во «Удмуртский
университет», 2010. — 126 с.

ISBN 978-5-904524-77-7

Учебно-методическое пособие «Психическая регуляция поведения» разработано на основе апробации одноимённого курса и, в первую очередь, ориентировано на студентов, обучающихся по психолого-педагогическим специальностям, и преподавателей. В пособии представлены программа лекционных и практических занятий, а также содержание самостоятельной работы студентов по курсу. В пособии раскрывается ряд вопросов, связанных с саморегуляцией процессов принятия решения, деятельности, психических состояний.

Пособие может быть полезно работникам образовательных учреждений, организующим работу с учащимися и педагогами по обучению их умениям саморегуляции, педагогам и психологам, обучающимся в системе повышения квалификации, всем тем, кто интересуется совершенствованием собственных способностей саморегуляции.

ISBN 978-5-904524-77-7

© Т.В. Шрейбер, 2010

© ГОУВПО «Удмуртский
государственный университет», 2010

ПРЕДИСЛОВИЕ

В представленном читателю учебно-методическом пособии, разработанном в соответствии с квалификационными требованиями к специалистам психологических и педагогических специальностей, рассматриваются основные положения современной психологической науки и практики. Материалы пособия, а также построенный на их основе спецкурс «Психическая регуляция поведения» предназначены для оказания будущим психологам и педагогам помощи в решении профессиональных и карьерных проблем, раскрытии и расширении личностных резервов и преодолении внутренних психологических барьеров личностной и профессиональной самореализации.

Предлагаемое учебно-методическое пособие может рассматриваться как сжатое изложение широкого круга проблем психологии саморегуляции. Актуальность пособия определяется, с одной стороны, высокой значимостью навыков саморегуляции в успешности профессиональной деятельности специалиста любого профиля, а психолога и педагога особенно, а с другой стороны отсутствием достаточного количества работ, посвящённых интеграции психологического знания по проблемам саморегуляции.

Ранее выпускавшиеся работы «Приёмы психической саморегуляции в спорте» (сост. А.А.Баранов, 1993), А.А.Баранов «Стрессоустойчивость и мастерство педагога» (1997), «Аутогенная тренировка» (сост. А.М.Горфункель, С.Г.Бутолин, Е.Г.Кожевникова, 2002) раскрывают частные вопросы психологии саморегуляции, что не снижает ценности и актуальности указанных работ, однако как никогда делает актуальной задачу расширения представлений о техниках саморегуляции и ситуациях их применения.

Учебно-методическое пособие «Психическая регуляция поведения» создано на основе четырёхлетней апробации одноимённого авторского курса, читаемого для студентов специальностей 020400 «Психология» и 031000 «Педагогика и психология».

Данное пособие написано вне какой-либо идеологической или теоретической концепции, что даёт возможность студентам, изучающим данную дисциплину, освоить именно основные теоретические, методологические принципы и практические умения саморегуляции, но ни в коей мере не свидетельствует об отсутствии у автора собственной позиции или предпочтений. Однако этот подход предполагает возможность использования пособия специалистом с иными научными взглядами.

Учебно-методическое пособие состоит из четырёх частей, соответствующих основным видам учебных занятий и формам работы

студентов: первая — «Содержание и специфика лекционных занятий», вторая — «Содержание практических (семинарских) занятий», третья — «Самостоятельная работа студентов», четвёртая — «Материалы для проведения контроля и аттестации». Пособие предваряется введением от автора, в котором определяется значение саморегуляции в жизнедеятельности и успешности профессиональной деятельности психолога и педагога.

Важным дополнительным моментом является наличие в пособии глоссария, дающего представление об основных терминах и понятиях курса и разъясняющего их содержание. Кроме того, пособие снабжено приложениями, включающими в себя образцы оформления отчётов и работ, выполняемых студентами в рамках курса, требования к ведению дневника саморегуляции, а также учебно-тематический план курса.

Автор надеется, что пособие поможет студентам в освоении одной из важнейших практикоориентированных дисциплин, в самостоятельном овладении студентами умениями саморегуляции и будет способствовать развитию у них способности к самоорганизации.

Пособие может быть рекомендовано практикующим психологам и педагогам, заинтересованным в развитии умений саморегуляции у учащихся образовательных учреждений и профилактике эмоционального выгорания специалистов, работающих в сфере взаимодействия типа «человек-человек» (педагогов, психологов, социальных работников, специалистов сферы обслуживания).

ВВЕДЕНИЕ

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ И ПЕДАГОГОВ

*Все страсти хороши, когда мы владеем ими,
и все дурны, когда мы им подчиняемся*

Ж.-Ж.Руссо

*Гордись лишь победами, одержанными над
самим собой*

Ж.Вольфром

*Сражение выигрывает тот, кто твёрдо
решил выиграть*

Л.Н.Толстой

Современное образование, решая проблему гуманизации и гуманитаризации, должно способствовать интеллектуальному и нравственному самосовершенствованию личности. Особенно актуально данная задача звучит в отношении гуманитарного образования, обучения специалистов-психологов.

Высшая школа в настоящее время претерпевает серьёзные изменения, осуществляется переход к многоступенчатой системе образования, что значительно расширяет возможности выбора пути в сфере профессиональной деятельности. Свободный выбор может быть осуществлён только на основе осознания и понимания молодыми людьми своих индивидуальных возможностей. Студенты третьего курса имеют уже достаточный набор теоретических знаний в области общей, социальной, возрастной психологии, психологии личности, поэтому закономерно постепенное включение в перечень изучаемых дисциплин таких, которые будут погружать будущих специалистов в практику психологической работы с разными группами клиентов.

Содержание пособия и учебного курса «Психическая регуляция поведения» отличается значительной практической направленностью и может считаться одним из разделов практической психологии. Научно-практическая психология всегда имеет дело с реальным объектом, в котором есть всё: и личностная структура, и система функциональных и психических состояний со своей динамикой. Понимание природы реального объекта при работе практического психолога должно опираться не только на определенное предметное представление, которое есть в психологической науке (или ее области), но и на ту реальность, в которой находится человек. Следовательно, в центре внимания практического психолога должен стоять реальный живой человек со всеми его особенностями, включённый в реальную сферу жизнедеятельности (профессиональную, бытовую и личную) и наполненный различными

жизненными проблемами, которые могут его волновать, тревожить, угнетать. Задача психологии и психологов – помочь человеку разобраться в себе, в своих сложных проблемах и найти рациональный выход из сложившихся ситуаций без значительного нервно-психического напряжения.

Актуальность курса «Психическая регуляция поведения» также связана с возрастанием темпа и напряжённости жизни в современных условиях, значительным распространением феномена стресса со всеми его негативными последствиями, включая развитие невротических реакций и психосоматических заболеваний. В этих условиях возрастает роль психолога, который должен уметь вовремя выявить у клиентов первые признаки начинающегося стресса и принять соответствующие меры по его нейтрализации или коррекции.

Жизнь постоянно ставит перед человеком массу проблем как профессиональных, так и личных. Они причудливо переплетаются, и человек ищет выход из создавшихся противоречивых жизненных ситуаций. Поиск выхода из проблемных ситуаций возможен методом проб и ошибок, но это самый сложный путь с огромными нервно-психическими затратами. Лучше всего идти путем самоанализа своего поведения и анализа поведения другого человека, предвидения последствий своих поступков и отношений с другими людьми, формирования умения управлять своим поведением, эмоциями и общением. В решении этих задач может помочь предлагаемый студентам курс, охватывающий комплекс проблем, актуальных для самих студентов в силу их возрастных особенностей (проблемы взаимоотношений со сверстниками своего и противоположного пола, конфликтность, чувство одиночества, необходимость принимать самостоятельные решения в личной жизни и в учебно-профессиональной деятельности, проблемы, связанные с особенностями эмоциональности юношей и девушек, например, импульсивность, агрессивность, обидчивость, нерешительность, неуверенность в себе, самоуверенность и т.п., планирование своего жизненного пути, повышение эффективности деятельности).

Таким образом, курс «Психическая регуляция поведения», с одной стороны, направлен на развитие специальных способностей, формирование профессиональных умений и будущих психологов-практиков, работающих в сфере образования, менеджмента, медицины, социальных услуг и занимающихся консультативной, психопрофилактической, коррекционно-развивающей, диагностической деятельностью с различными группами клиентов, а с другой стороны, позволяет создавать фундамент навыков саморегуляции для профилактики профессионального выгорания, дистресса, неврозов у самого специалиста.

ЧАСТЬ I.

ПРОГРАММА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Основной целью курса «Психическая регуляция поведения» является формирование общекультурных и общепрофессиональных компетенций: способности и готовности студентов к решению комплексных задач в сфере образования, здравоохранения, управления, социальной помощи, связанных с предупреждением, выявлением и коррекцией «дефектов» индивидуальной системы саморегуляции активности личности. Эта цель раскрывается в задачах лекционной и практической части курса.

В рамках лекционной части курса преподаватель имеет возможность формировать **общекультурные компетенции**:

- способность к пониманию значения гуманистических ценностей: гуманизма, свободы для оказания профессиональной психологической помощи лицам, нуждающимся в ней;
- овладение культурой научного мышления, умением анализировать и обобщать психологические факты и теоретические положения;

а также **профессиональные компетенции**:

- стремление к самообразованию;
- стремление к реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на поддержание психологического здоровья индивидов и групп.

Основной задачей лекционных занятий курса является изучение студентами современных концепций осознанной саморегуляции, влияния сформированности системы осознанной саморегуляции на психическое, соматическое здоровье, закономерностей формирования индивидуальной системы саморегуляции, особенностей профессиональных стрессов, методов саморегуляции.

Одним из ведущих принципов проведения лекционных занятий является принцип диалогичности изложения материала, поскольку курс базируется на имеющихся у студентов знаниях общей, дифференциальной, социальной, возрастной психологии. Студенты рассматриваются как равноправные субъекты учебного процесса, что позволяет говорить о необходимости включения индивидуального опыта учащихся в обсуждение теоретического материала занятий.

Кроме этого, именно на лекционных занятиях важно развивать

стремление к самостоятельному расширению знаний по психической регуляции поведения через знакомство с дополнительными литературными источниками, анализ жизненных и специфических ситуаций.

В ходе лекционных занятий преподаватель должен использовать разнообразные источники знаний. Теоретический материал по психологии саморегуляции необходимо сочетать с демонстрацией результатов проведённых эмпирических исследований. Этот приём позволяет развивать научное мышление студентов, а также стимулирует к самостоятельному проведению прикладных исследований в заданной научной области. Кроме того, в ходе лекционных занятий рекомендуется использовать заранее подготовленные планы, схемы, графики, способствующие учёту индивидуальных особенностей восприятия и запоминания студентами предлагаемого материала (перечисленные материалы могут предлагаться студентам в виде раздаточного материала или в форме компьютерной презентации).

Особое внимание при предъявлении лекционного материала стоит уделить использованию современных данных и источников, посвящённых психологии саморегуляции. Знакомство с развитием идеи саморегуляции в зарубежной и отечественной психологии, а также современным концепциями саморегуляции и направлениями её изучения должно способствовать формированию научного психологического мировоззрения студентов.

Отдельные темы лекционного курса рекомендуется раскрывать с использованием компьютерных презентаций. Например, рассмотрение психофизиологических и нейропсихологических основ саморегуляции, истории развития представлений о саморегуляции, вопросов саморегуляции в экстремальных ситуациях невозможно без применения рисунков, схем, графиков и видеоматериалов.

При изложении основных теоретических вопросов психологии саморегуляции необходимо позаботиться о том, чтобы эта информация была жизненной, близкой опыту студентов, предполагала бы выстраивание связей с доминирующими мотивами юношей и девушек (мотивами достижения профессионального успеха, самореализации, самоактуализации, сохранения здоровья, семейного благополучия). Это отвечает задаче формирования у будущих психологов и педагогов установки на ведение здорового образа жизни и поведения, направленного на сохранение психологического здоровья.

В ходе изучения современных концепций биологического и психологического стресса, его влияния на психическое и соматическое здоровье, у студентов формируются представления о роли психологических факторов в поддержании и формировании

психологического здоровья личности в процессе воспитания и обучения, трудовой деятельности, коммуникации и иных видах активности.

В целях оптимизации процесса обучения наиболее целесообразно применение на лекционных занятиях разнообразных педагогических методов и приёмов. Создание проблемных ситуаций позволяет активизировать мышление студентов, стимулирует их поисковую активность, создаёт почву для формирования субъектной позиции в обучении и последующем решении профессиональных задач. Например, психолог, начинающий свою профессиональную деятельность в крупной организации по продаже строительных материалов получает запрос на оптимизацию деловых и межличностных отношений в одном из подразделений этой организации. Как необходимо спланировать работу этому психологу?

Использование метода дискуссии как свободного обсуждения теоретических вопросов, проведение критического анализа рассматриваемых теорий и концепций саморегуляции, способствует развитию гибкости и критичности мышления, аналитических способностей студентов.

После изучения теоретических разделов курса студент должен:

иметь представление о структуре индивидуальной системы саморегуляции человека; о закономерностях процессов саморегуляции; о научных исследованиях в современной отечественной и зарубежной психологии по проблемам саморегуляции;

знать теоретические основания процесса саморегуляции; основные дефиниции курса; отечественные и зарубежные концепции саморегуляции; закономерности формирования индивидуальной системы саморегуляции; сферы практического применения данных психологии саморегуляции, особенности и специфику использования на практике различных техник и приёмов саморегуляции психических состояний и процессов принятия решения.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Человек как система саморегулирования.

Виды активности, нуждающиеся в регуляции.

Способность к саморегуляции как важнейшее проявление субъектности. Развитость саморегуляции как один из критериев личностной зрелости.

Различные виды человеческой активности (познавательная, учебная, трудовая, социальная, творческая и другие виды активности) и характеристики (свойства), важные для их реализации.

Принципы анализа регуляторных особенностей человека (К.А.Абульханова-Славская): предельности, изменчивости, динамичности-устойчивости природных особенностей; учёта состояний субъекта деятельности; учёта отношений субъекта к задачам; учёта возможностей, способностей, умений субъекта.

История развития представлений о саморегуляции.

Виды, типы и уровни саморегуляции.

Учение о гомеостазе, рефлексорное понимание саморегуляции (И.М.Сеченов, И.П.Павлов).

Физиологическая теория функциональных систем П.К.Анохина. «Золотое правило саморегуляции». Роль обратной связи в процессах саморегуляции.

Модели саморегуляции в когнитивном, деятельностном, гуманистическом, психоаналитическом подходах. Обобщённая модель саморегуляции.

Уровни саморегуляции: внепсихический, бессознательный, подсознательный, сознательный; их взаимосвязь в процессе реализации деятельности и поведения.

Характеристика жёсткого и гибкого типа саморегуляции (К.А.Абульханова-Славская).

Классификации видов саморегуляции: 1) по принципу деятельности, в которой требуется саморегуляция (учебная, профессиональная, профориентационная и т.п.); 2) по принципу регулируемой активности (поведения, деятельности, процессов принятия решения); 3) по принципу доминирующей в процессах регуляции сферы психики (волевая, эмоциональная, мотивационная, интеллектуальная).

РАЗДЕЛ 2. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Концепции саморегуляции деятельности и произвольной активности в отечественной психологии. Саморегуляция как процесс и как общая способность.

Саморегуляция как компонент самосознания (К.А.Абульханова-Славская). Особенности саморегуляции деятельности и поведения. Личностная саморегуляция. Сходства и различия личностной регуляции и регуляции деятельности.

Модель осознанной саморегуляции деятельности О.А.Конопкина. Структурные компоненты модели саморегуляции деятельности.

Концепция личностной саморегуляции Ю.А.Миславского.

Понятие регуляторного опыта. Структурные компоненты регуляторного опыта (А.К.Осницкий).

Понятие индивидуального стиля саморегуляции (В.И.Моросанова). Гармоничный, акцентуированный и неэффективный стиль саморегуляции. Закономерности формирования стиля саморегуляции исходя из типологических свойств личности.

Возможности рассмотрения саморегуляции как процесса (выделение этапов, факторов, запускающих этот процесс, особенности конечного результата) и общей способности (определение уровня развитости этой способности, влияние этой способности на эффективность деятельности, условия развития способности, признаки проявления способности).

Волевая регуляция деятельности и поведения.

Воля как механизм целенаправленного поведения. Воля как часть, компонент системы саморегуляции. Воля как особая форма психической регуляции.

Самоинициация, самоконтроль и самомобилизация действий и поведения. Соотношение саморегуляции и самоконтроля, самоинициации, самомобилизации.

Волевые качества личности и их вклад в структуру саморегуляции деятельности.

Проблема саморегуляции в процессе общения.

Общение и его коммуникативная, перцептивная и интерактивная сторона. Проблема саморегуляции в процессе коммуникативной деятельности при формировании образа собеседника, атрибуции, воздействии на других людей.

Проблема влияния, воздействия и содействия в процессе общения.

Манипуляция в контексте личностного подхода. Распознавание манипулятивного воздействия в ходе коммуникации и способы противодействия манипуляции.

Уверенность в себе и уверенное поведение – различия и критерии. Личностные детерминанты уверенности в себе. Условия формирования уверенности в себе.

РАЗДЕЛ 3. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Проблема регуляции психических состояний. Возможности саморегуляции функциональных и эмоциональных состояний.

Эмоциональные свойства (эмоциональная возбудимость, эмоциональная глубина, эмоциональная лабильность, эмоциональная

устойчивость, экспрессивность, тревожность, агрессивность, сензитивность) как основа формирования системы саморегуляции.

Системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л.Г.Дикой.

Концепция функциональных структур регуляции психических состояний А.О.Прохорова.

Классификация психических состояний. Эмоциональные и функциональные состояния, их специфика.

Влияние особенностей жизни и деятельности на возникновение и развитие эмоциональных и функциональных состояний.

Психические состояния как основа формирования и развития личности (возможность перехода типичных состояний в устойчивые личностные черты).

Необходимость регуляции отрицательных психических состояний в профессиональной деятельности и обыденной жизни. Ограничения в регуляции психических состояний, связанные с устойчивостью, глубиной и осознаваемостью состояний.

Стресс, апатия, эмоциональное выгорание, депрессия, тревога (факторы, вызывающие неравновесные состояния, симптомы, особенности протекания и возможности их преодоления).

Общая схема регуляции психических состояний: осознание и дифференциация состояния; определение причин возникновения состояния; выбор способов саморегуляции; регуляция.

Проблема стресса в биологии и медицине. Психологический стресс и его функции. Стресс, стадии развития, субъективные и объективные причины возникновения стресса. Дифференциация стресса (биохимические, физиологические, поведенческие, когнитивные и эмоциональные признаки стресса).

Депрессия, её виды, признаки, факторы возникновения и развития. Взаимосвязь стрессовых состояний и депрессии.

Фрустрация, причины возникновения. Фрустрационный порог и условия его изменения. Фрустрационная толерантность. Виды адекватного и неадекватного поведения в состоянии фрустрации. Основные условия преодоления фрустрации.

Тревога и волнение. Стадии развития тревоги по Ф.Б.Березину. Субъективные и объективные признаки тревоги и волнения. Преодоление тревоги и волнения в отдельных областях профессиональной деятельности человека.

Эмоциональное выгорание, стадии развития, компоненты. Факторы, влияющие на формирование и развитие эмоционального выгорания.

Профессиональные деструкции как следствие выгорания. Профессиональные деструкции психолога и педагога.

Утомление и монотония, сходства и различия в проявлениях, причинах возникновения, факторах развития.

Апатия как особое психическое состояние и как симптом эмоционального выгорания, утомления, монотонии.

Техники саморегуляции психических состояний.

Стресс и способы его преодоления в зависимости от локализации стрессора. Тактика саморегуляции стрессового состояния в зависимости от временной локализации стрессора.

Особенности саморегуляции состояний фрустрации, депрессии.

Техники саморегуляции психических состояний основанные на физиологическом и физическом воздействии: цветотерапия, светотерапия, ароматерапия, прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные техники, массаж, биологическая обратная связь (БОС).

Техники саморегуляции, основанные на психологическом воздействии: аутотренинг, медитация, АВС-аудиовизуальная стимуляция, либротерапия, диссоциирование, визуализация, рациональная терапия.

Понятие копинг-поведения. Виды копингов. Эффективные копинг-стратегии. Понятие «hardiness», сходство и различия с копингами.

Соотношение копинг-поведения и психологических защит в ситуациях преодоления жизненных трудностей.

Саморегуляция в экстремальных ситуациях (аварии, катастрофы). Адаптивное поведение в экстремальных ситуациях.

РАЗДЕЛ 4. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРОЦЕССОВ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Принятие решений (виды, этапы, факторы, влияющие на специфику принятия решений).

Мотивационная роль эмоций. Эмоции как механизм, помогающий принятию решения.

Классификации принятия решений: по типу решаемых субъектом задач (Ю.Козелецкий), по опосредующему психическому процессу. Этапы принятия решения.

Интуитивные решения. Влияние особенностей мышления на принятие решений.

Роль прогнозирования в процессах принятия решения. Виды и формы антиципации. Проблема развития прогностических способностей человека в различных видах профессиональной деятельности.

Факторы регуляции принятия решения в ситуациях риска и неопределённости. Регулятивные стили принятия решения (В.В.Кочетков, И.Г.Скотникова).

РАЗДЕЛ 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Развитие особенностей саморегуляции в онтогенезе.

Особенности саморегуляции в различные возрастные периоды. Основные принципы формирования саморегуляции поведения и деятельности.

Средства регуляции поведения человека извне. Понятие о манипуляции. Механизмы манипулятивного воздействия. Защита от манипуляции, распознавание угрозы манипулятивного воздействия.

Методы и методики диагностики особенностей саморегуляции.

Психофизиологические методики диагностики психических состояний (стресса, утомления, апатии).

Методы и методики изучения личностных регуляторных свойств: опросник индивидуально-типологических особенностей осознанной саморегуляции Г.С.Прыгина, УСК Дж.Роттера, методика «Стиль саморегуляции поведения ССП-98» В.И.Моросановой, Е.М.Коноз.

Опросник волевого самоконтроля (ВСК) А.Г.Зверкова, Е.В.Эйдемана, шкала риска Г.Шуберта, опросник выявления выраженности самоконтроля Г.С.Никифорова. Экспериментальное изучение волевых качеств («Невыполнимая задача»).

Возможности и ограничения различных исследовательских методов в изучении особенностей саморегуляции.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННОЙ ЧАСТИ КУРСА

Список основной литературы

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. - СПб.: 1999. - 86с.
2. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М.: Изд-во УРАО, 1998. – 144с.
3. Кочетков В.В., Скотникова И.Г. Индивидуально-психологические проблемы принятия решений. – М.: Наука, 1993. – 142с.
4. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. - М.: Педагогика, 1991. – 152с.

5. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. - М.: Наука, 1998. – 192с.
6. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352с.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. – 256с.

Список дополнительной литературы

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды. - М.: МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 1999. – 224с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб: Питер, 2001. – 488с.
3. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем // Избранные труды. - М.: Наука, 1978. С.148-193
4. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. - М.: Владос Пресс, 2004. – 236с.
5. Бодров В.А. Информационный стресс – М.: ПЭР СЭ, 2000. – 352с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания различных критических ситуаций. // Психологический журнал. 1995. №5. С.12-21.
7. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. - Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 186с.
8. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб, 2002. – 236с.
9. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. - М.: Политиздат, 1989. – 319с.
10. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2002. – 496с.
11. Данилова Н.Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. - М.: МГУ, 1985.-287с.
12. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. - СПб.: Речь, 2004. – 304с.
13. Зазыкин В.Г. Психология проницательности. - М., 2001. – 128с.
14. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1990. – 144с.
15. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: «Наука», 1983. – 324с.
16. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития.// Вопросы психологии. 2004. №2. с.128-135.
17. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности /Отв.ред. А.А.Крылов. – М.: Знание, 1980. - 254с.

18. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. - М.: Аспект Пресс, 2003. – 286с.
19. Ларичев О.И. Принятие решения. - М.: Наука, 1987. – 276с.
20. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. - М.: Эксмо, 2008. – 400с.
21. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов: Объективное изучение дезорганизации поведения человека. - М.: Когито-Центр, 2002. – 378с.
22. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 960с.
23. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260с.
24. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. - Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1989. - 192с.
25. Никифоров Г.С., Филимоненко Ю.И., Польшин А.К. Психологические аспекты саморегуляции состояний. - Л., 1986.
26. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности. // Вопросы психологии. 1996. №1. С.5-19.
27. Осницкий А.К. Психология самостоятельности: методы исследования и диагностики. - М.-Нальчик: Издат. центр «Эль-Фа», 1996. – 126с.
28. Пейсахов Н. М. Закономерности динамики психических явлений. - Казань: КГУ, 1984. - 235с.
29. Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции. - Казань, 1990. – 186с.
30. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер и М.В.Фаликман. - М.: ЧеРо, 2002. – 752с.
31. Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н.Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О.Прохоров / Под ред. А.О.Прохорова. - М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608с.
32. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. – 656с. (Серия «Психологическая энциклопедия».)
33. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. - СПб., Речь, 2003. – 352с.
34. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. - М.: Питер, 1998. – 172с.
35. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. - СПб. и др.: Питер, 2003. – 484с.
36. Юдина Е.В. Саморегуляция фрустрационных состояний или как переживать неудачи. - М.: Ювента, 1996. – 304с.

Периодические издания (журналы)

1. Акмеология
2. Будь здоров!
3. Валеология
4. Вестник МГУ. Серия 14. Психология
5. Вопросы психологии
6. Высшее образование в России
7. Гигиена труда
8. Журнал практического психолога
9. Инновации в образовании
10. Мир психологии
11. Народное образование
12. Прикладная психология
13. Природа и человек
14. Психолог в детском саду
15. Психологическая наука и образование
16. Психологический журнал
17. Психология и школа
18. Психология обучения
19. Физиология человека
20. Человек

Интернет-ресурсы

http://www.psy_files.ru
<http://www.psychologies.ru>
<http://ihtik.lib.ru>
<http://www.portalus.ru>
<http://www.psyinst.ru/library>
<http://azps.ru>
<http://psylib.ru>

На перечисленных выше Интернет-сайтах можно найти рекомендованные для изучения в рамках курса книги, статьи и монографии. На каждом из сайтов есть ссылки на диагностические методики, программы коррекционно-развивающих и психопрофилактических занятий с детьми и педагогами по формированию и развитию умений саморегуляции.

ЧАСТЬ II.

ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ

Несмотря на высокую информационную насыщенность лекционной части курса, всё же именно практическим занятиям и самостоятельной работе студентов придаётся наибольшее значение. Для будущего специалиста психолога или педагога знания по психологии саморегуляции неотделимы от практических умений.

Практические занятия должны быть направлены на решение задач развития у студентов способности владения навыками анализа своей деятельности и формирования готовности применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции своего поведения, деятельности и психических состояний. В ходе практических занятий происходит стимулирование учащихся к использованию различных техник саморегуляции в управлении собственными эмоциональными состояниями, а также техник принятия решений.

Практические занятия позволяют закреплять знания полученные в рамках лекций, а также в ходе самостоятельной работы. Практические занятия предназначены для отработки на практике изучаемых техник, приёмов, способов саморегуляции; упражнения в изучении индивидуальных особенностей саморегуляции, формулировании рекомендаций, составлении программ психологической работы с различными категориями клиентов, имеющих проблемы саморегуляции.

Планы практических занятий и литературу следует сообщать заранее для того, чтобы студенты могли более полно её изучить, хорошо подготовиться к выступлениям и успешно справиться с заданиями. При построении планов семинарских и практических занятий необходимо стремиться к тому, чтобы дать возможность студентам более полно раскрыть методологические и теоретические положения лекционного курса, проявить свою способность самостоятельно работать с научной литературой, синтезировать, анализировать и обобщать факты, делать выводы.

Прежде чем применять различные техники и способы саморегуляции психических состояний, необходимо убедиться, что у учащихся сформировано умение дифференцировать психические состояния у себя и других людей по внешне наблюдаемым объективным и субъективным признакам, а также умение диагностировать проявления

стресса у себя и лиц, обращающихся за психологической помощью.

Освоение различных техник и приёмов саморегуляции возможно только в атмосфере, способствующей наибольшему расслаблению. Поэтому на практических занятиях необходимо уделить внимание созданию рабочей, но одновременно комфортной атмосферы в группе. Необходимо поощрять высказывания студентов, касающиеся индивидуального опыта саморегуляции, придерживаться принципов тренинговой работы: конфиденциальности, исследовательской и творческой позиции, субъект-субъектного общения, искренности, гомо- и гетерогенности группы.

Вместе с тем, очень важен контроль за процессом овладения техниками саморегуляции. Это становится возможным при проведении сеансов использования различных техник саморегуляции, когда занимающиеся имеют возможность непосредственно обращаться к преподавателю с вопросами, комментариями до начала сеанса и после его окончания. Формой контроля и рефлексии является ведение дневника саморегуляции, где студенты должны отражать ситуации, требующие саморегуляции, приёмы саморегуляции, используемые в этих ситуациях, комментарии и замечания. Проверка дневниковых записей может осуществляться также на практических занятиях в форме самоотчёта студента. Ведение дневника саморегуляции является обязательной частью работы студента и позволяет преподавателю способствовать развитию у учащихся навыков самоанализа, самоконтроля, рефлексии, а также прогнозирования. Анализ динамики собственных эмоциональных и функциональных состояний, а также способов и стратегий преодоления отрицательных состояний способствует познанию слабых и сильных сторон собственной системы саморегуляции, даёт возможность скорректировать или разработать план дальнейшего саморазвития.

Проведение практических занятий по курсу «Психическая регуляция поведения» предъявляет достаточно высокие требования к их техническому оснащению. Не вызывает сомнений, что проведение полноценных сеансов аутотренинга, медитации, музыкотерапии, танцевальной терапии невозможно без музыкального сопровождения. В ходе освоения техник релаксации необходимы приборы, позволяющие отслеживать изменения в психофизиологическом состоянии студентов. Самым элементарным из таких приборов являются пульсометры для каждого учащегося. При освоении техник принятия решения, а также при проведении деловых игр целесообразно вести видеосъёмку, которая сделает более объективным анализ поведения, ошибок в применении техник и предоставит дополнительный материал для самоанализа.

Для решения поставленных в ходе проведения практических занятий задач рекомендуется использовать приёмы интерактивного обучения –

включение элементов соревнования (например: организация опроса по терминам и понятиям в виде состязания между произвольно выделенными группами студентов или «интеллектуальные бои», в ходе которых члены одной команды задают вопросы по теме занятия членам другой команды).

Метод «круглого стола» наиболее целесообразен при подведении итогов практических работ №1-4. Использование этого метода даёт возможность взаимообмена мнениями и достижениями, раскрывает перед каждым студентом в группе всё многообразие эффектов применения различных техник саморегуляции, а также индивидуальные предпочтения в применении этих техник, связанные с психологическими особенностями людей.

Метод деловой игры (например, на практическом занятии №9 одну из предложенных задач можно разыграть по ролям) активизирует личностную включённость каждого студента в решение поставленных задач, задействует не только их интеллектуальный, но и эмоциональный потенциал.

При ознакомлении студентов с различными техниками саморегуляции психических состояний рекомендуется использование элементов тренинга (например, на практических занятиях 5 и 6 возможно применение указанных техник – прогрессивной мышечной релаксации, ароматерапии в сочетании с дыхательными техниками, сеанса аутотренинга, приёмов самомассажа, музыкотерапии и т.п.).

Поскольку преподаватель всегда, независимо от его желания, является примером, образцом для подражания, то стоит позаботиться о том, чтобы в ходе занятий поведение преподавателя полностью соответствовало его собственным требованиям в отношении формируемых у учащихся умений и представлений. Преподаватель сам должен демонстрировать высокий уровень сформированности умений саморегуляции и стимулировать студентов к развитию у них умения управлять поведением, действиями, состояниями.

По результатам проведения практических (семинарских) занятий студенты должны:

уметь использовать различные техники и приёмы саморегуляции; применять разнообразные методы и диагностические методики, направленные на оценку развитости и сформированности индивидуальных особенностей саморегуляции; анализировать закономерности развития системы саморегуляции в онтогенезе; составлять программы и рекомендации, учитывающие специфику регуляторных свойств клиента;

владеть основными приёмами саморегуляции психических (эмоциональных и функциональных) состояний; методами и методиками диагностирования индивидуальных «дефектов» в системе саморегуляции,

а также личностных ресурсов саморегуляции; технологией построения прогноза поведения личности, имеющей подобные «дефекты» или соответствующие ресурсы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ (СЕМИНАРСКИМ) ЗАНЯТИЯМ

Учебный процесс по курсу осуществляется в форме лекций и практических занятий студентов. В результате освоения студентами знаний по курсу предполагается не только вооружение их набором определённых знаний по тематике психической регуляции поведения, но и приобретение практических умений и навыков по управлению стрессом, процессами принятия решения и выработки способов регуляции профессиональной деятельности и негативных психических состояний.

Начать подготовку к практическому занятию необходимо в первую очередь с проработки его основного содержания, усвоения терминов. Для решения этой задачи можно использовать лекционный материал. Подготовка студентов к практическим занятиям должна включать в себя, наряду с проработкой содержания лекционного материала, знакомство с рекомендованной преподавателем литературой. При подготовке к практическим занятиям важно знать содержание соответствующей темы лекции для того, чтобы кратко осветить суть контрольных вопросов, обосновать ответы к задачам, выполнить учебное задание. Большинство практических занятий построено таким образом, чтобы в ходе выполнения того или иного задания происходила интеграция имеющихся у студента знаний по курсу общей, социальной, возрастной, дифференциальной психологии, психодиагностике. Поэтому рекомендуется перед практическим занятием «освежить» свои знания в той или иной области психологии.

Выполнение практических заданий на диагностику стресса, копинг-поведения, волевых свойств личности и т.д. при помощи различных методик должно опираться на глубокие знания по диагностируемому психологическому свойству, процессу или состоянию. Кроме этого, необходимо на основе использования методик, с которыми каждый студент должен ознакомиться на занятии или консультации преподавателя, подготовить результаты исследования по очередному вопросу, представить их обработку.

Например, для диагностики копинг-поведения, интерпретации полученных результатов, а также формулирования рекомендаций на основе этих данных, студентам необходимо точно представлять содержание термина «копинг-поведение», знать специфику становления

копинг-поведения, наиболее продуктивные копинг-стратегии, факторы, способствующие и затрудняющие формирование продуктивных копинг-стратегий, способы коррекции непродуктивного копинг-поведения.

Для более эффективного овладения знаниями и умениями по курсу студентам предлагаются темы для докладов и выступлений. Подготовку к докладам рекомендуется осуществлять через самостоятельный поиск и подбор литературы, обязательное уточнение основных терминов по теме, сопоставление и обобщение имеющихся в литературе фактов, оформление доклада схемами, иллюстрациями, личными наблюдениями. Самостоятельный поиск и находки студента по теме поощряются, в отличие от формального следования содержанию предложенных литературных источников. Стимулирование и поощрение инициативы студентов необходимо не только для формирования самостоятельности, инициативности, но и развития психологической и исследовательской культуры студентов.

Обязательным отчётным документом по курсу является дневник саморегуляции, в котором студент обязан отражать ситуации и состояния, возникавшие в его жизни и деятельности и требовавшие навыков саморегуляции, а также приёмы, способы, техники, использованные студентом в целях саморегуляции, и их эффективность. Эпизодическое, тем более систематическое невыполнение заданий способствует возникновению пробелов в теоретических знаниях, формировании практических умений, нарушению логики усвоения, структурности курса.

Во избежание неприятных неожиданностей, готовиться к практическим занятиям необходимо систематически, так как преподаватель имеет право провести срез знаний и умений студентов без предварительного предупреждения их об этом. Кроме того, каждому студенту следует помнить, что качество, содержательность практических занятий зависит не только от перечня заданий, предложенных преподавателем, но и от собственной активности, заинтересованности, а также подготовленности всех членов учебной группы.

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДОВ

Во время подготовки и написания реферата по выбранной теме студент работает со значительным количеством информационных источников. Однако во время устного выступления он ограничен временными границами – 7-10 минут. За это время необходимо представить слушателям значительный объём информации, от структурированности и содержательности которой зависит и уровень её понимания и полнота раскрытия темы выступления. Это задача, с которой справляется не каждый. Поэтому рекомендуется для выступления с

докладом по выбранной тематике подготовить текст выступления. Текст выступления не представляется преподавателю. Тем не менее, к подготовке этого текста нужно отнестись со всей серьёзностью и большой ответственностью, так как от его содержания, логической последовательности изложения зависят стройность, чёткость, убедительность устного монолога, что, в свою очередь, благоприятствует пониманию материала другими студентами, дальнейшему обсуждению и оценке работы.

В тексте для устного выступления должны быть сообщены основные идеи и выводы проведённого теоретического обзора литературы, кратко изложено основное содержание. В устном сообщении не должно быть пространных рассуждений, доказательств и аргументации, примеров, сносок, ссылок, цифровых перечислений, то есть всего того, что плохо воспринимается на слух и в достаточной степени отражено в тексте реферата. Кроме того, неблагоприятное впечатление производит оперирование студентом терминами и понятиями, значение которых ему самому неизвестно. Стоит либо исключить их из своего выступления и реферата, либо предварительно выяснить, уточнить их значение.

Подготовка выступления осуществляется не путем механического сокращения основного текста или беглого пересказа всего содержания реферата, а посредством глубокого обобщения итогов и выводов по основным результатам работы в целом.

Устное выступление должно быть предельно сжатым, концентрированным, содержать информацию, которая не рассматривалась на лекционных или практических (семинарских) занятиях ранее. Доклад не должен содержать повторов. Фразы в устном выступлении не должны быть очень сложными и длинными (7-12 слов в одной фразе).

Стоит уделить некоторое внимание и эмоциональной, интонационной выразительности речи. Однако здесь важно не переусердствовать. Если в процессе подготовки доклада появятся новые идеи, выводы, догадки, оценки (что вполне естественно), то они могут быть высказаны в качестве пожеланий для дальнейшего изучения темы, как гипотезы, требующие новых доказательств.

Доклад может читаться по тексту, но он должен быть рассчитан на живое восприятие слушателей как по дикции, так и по темпу устного монолога. В среднем наиболее комфортным для слушателей является темп речи – 70-120 слов в минуту. Желательно предварительно отрепетировать свой доклад, чтобы более комфортно чувствовать себя во время выступления и быть уверенным, что Вас не прервут «на самом интересном месте».

Оценка выступлений студентов по выполненным рефератам, докладам ведётся по следующим критериям:

- соответствие содержания доклада его теме;
- владение используемой в докладе терминологией, умение дать пояснения, привести примеры рассматриваемых в докладе явлений;
- логичность и последовательность изложения материала;
- использование в докладе, реферате сведений, соответствующих современному состоянию психологической науки;
- работа с первоисточниками (монографиями и статьями);
- стиль изложения;
- соблюдение временных нормативов выступления (цените своё время и время других людей).

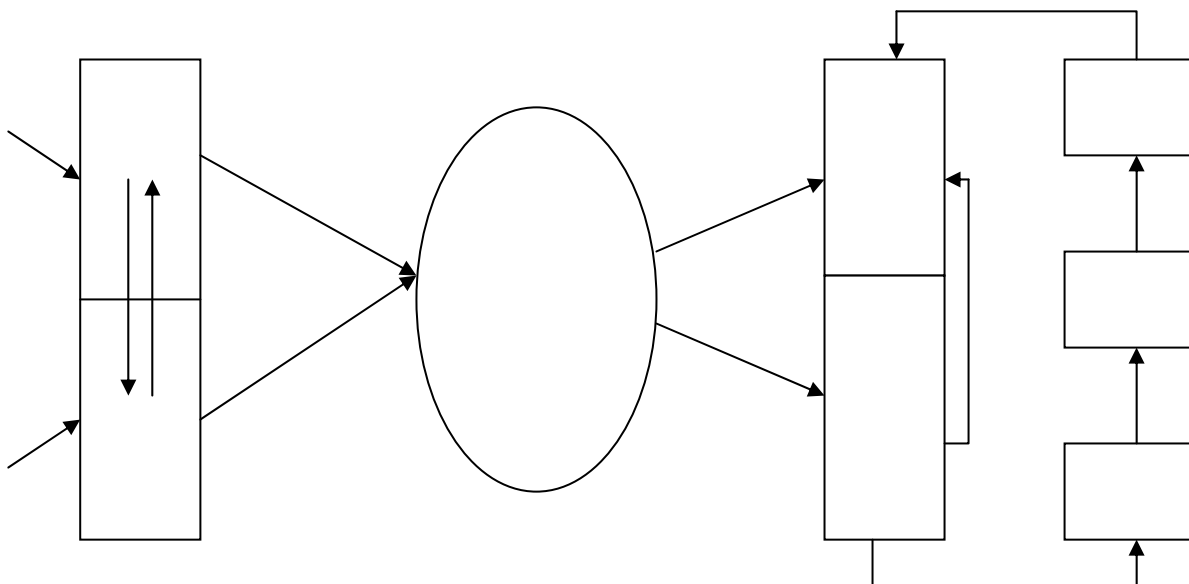
СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ

Практическое (семинарское) занятие №1

Тема: Психофизиологические и нейропсихологические основы саморегуляции

Основные вопросы и задания:

1. Укажите на схеме основные компоненты функциональной системы (ФС) (по П.К.Анохину): параметры результата, действие, результат действия, принятие решения, акцептор результата действия, программа действия, обстановочная афферентация, мотивация, память, обратная афферентация.



2. Укажите, в чём состоят особенности влияния симпатической и парасимпатической нервной системы на деятельность различных внутренних органов.

3. В чём состоит значение безусловных и условных рефлексов для процессов саморегуляции?
4. Каково значение лимбической системы, ретикулярной формации, проекционных и ассоциативных зон коры больших полушарий, межполушарной асимметрии в процессах саморегуляции?
5. В чём состоит значение теории функциональных систем П.К.Анохина для психологии в целом и психологии саморегуляции в частности?
6. Можно ли саморегуляцию считать одним из условных рефлексов? Поясните свою точку зрения.

Основная литература для подготовки к занятию

- Александров Ю.И. Системная психофизиология // Основы психофизиологии: учебник / Ю.И.Александров, Д.Г.Шевченко, И.О. Александров. - М.: Инфра-М, 1997. – С.12-84.
- Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем // Избранные труды. - М.: Наука, 1978. С.148-193.
- Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1990. – 144с.
- Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 400с.
- Хрестоматия по анатомии центральной нервной системы. - М.: Российское Психологическое Общество, 1998. – 478с.

Рефераты и доклады

Тема доклада или реферата	Рекомендованная для подготовки литература
Системный подход в психологии и его значение для психологии саморегуляции	Анцыферова Л.И. Методологические принципы и проблемы психологии // Психологический журнал. 1982. №2. С.3-17. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М., 1984. – 294с. Юдин Э.Г. Системный подход и принцип деятельности: Методологические проблемы современной науки. - М.: Наука, 1978. – 391с. Шадриков В.Д. Проблемы

	системогенеза профессиональной деятельности. - М., 1999. – 246с. Волкова В.Н., Денисов А.А. Теория систем: учебник для студентов вузов. – М.: Высшая школа, 2006. – 511с. Блауберг И.В., Садовский В.Н., Юдин Э.Г. Проблемы методологии системного анализа. – М.: Наука, 1970. – 456с.
История развития представлений о гомеостазе	Ярошевский М.Г., Чеснокова С.А. Уолтер Кеннон. - М., 1976. – 128с. Основы психологии: Пер. с англ./ Под ред. Большакова В.Ю., Дружинина В.Н. - СПб.: Речь, 2001. – 476с. Нефедов В.П., Ясайтис А.А., Новосельцев В.Н. Гомеостаз на различных уровнях организации биосистем. - Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1991. - 232 с.
Этапы созревания головного мозга и кортиколизации функций в онтогенезе	Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 400с. Венгер Л.А., Ибатуллина А.А. Соотношение обучения, психического развития и функциональных особенностей созревающего мозга // Вопросы психологии, 1989, №2, с.20-27. Репина Е.В., Воронцов Д.В., Юматова И.И. Основы клинической психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 480с. Введение в психологию / Под общей ред. проф. А.В.Петровского. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 496с.

Практическое (семинарское) занятие № 2

Тема: История развития представлений о саморегуляции. Виды, типы и уровни саморегуляции. Концепции саморегуляции деятельности и произвольной активности в отечественной психологии. Саморегуляция как процесс и как общая способность

Основные вопросы и задания:

1. Терминологический диктант по 1 и 2 лекциям. Термины, предлагаемые для определения: саморегуляция, самоконтроль, самообладание, активность, произвольная активность, самоорганизация, самоинициация, гомеостаз, внепсихическая, поведенческая и сознательная регуляция, гибкая и жёсткая саморегуляция, эффективная самостоятельность, стиль саморегуляции, саморегуляция деятельности и личностная саморегуляция, функциональные компоненты системы осознанной саморегуляции: планирование, моделирование, программирование, оценка результата, коррекция плана и действий.
2. Можно ли говорить о саморегуляции и регуляции процесса развития? Обоснуйте свой ответ.
3. Согласно Ф.Б. Березину, психическую адаптацию можно определить как «процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека и его поведения требованиям среды». Какие регуляторные свойства в связи с данным определением необходимы для успешной и быстрой адаптации?
4. Рассмотрите возможные взаимосвязи между индивидуально-типологическими свойствами и особенностями осознанной саморегуляции.
5. Обсуждение представлений о саморегуляции, имеющих у представителей различных психологических школ и направлений (на основе анализа таблицы «Модели саморегуляции в различных психологических подходах»).
6. Подберите примеры из литературы, иллюстрирующие «дефекты» саморегуляции деятельности и поведения или наоборот, высокую развитость регуляторных умений (назвать героя и фактами из его поведения подтвердить вывод о развитости у него произвольной саморегуляции деятельности).

7. Приведите примеры жизненных ситуаций, требующих саморегуляции деятельности, поведения, а также личностной саморегуляции.
8. Прокомментируйте определения понятия «саморегуляция».
 «Саморегуляция – это процесс противодействия организма всем факторам, нарушающим равновесное состояние этого организма» (У.Кеннон)
 «Саморегуляция – это способность живой системы к согласованности действия при проявлении активности» (А.Н.Арлычев)

Основная литература для подготовки к занятию

- Абульханова К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 1999. – 224с.
- Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988. – 270с.
- Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. - СПб.: Питер, 2003. – 640с.
- Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития.// Вопросы психологии. 2004. №2. с.128-135.
- Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности /Отв.ред. А.А.Крылов. – М.: Знание, 1980. - 254с.
- Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. - М.: Наука, 1998. – 192с.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2003. – 608с.
- Эшби Р. Конструкция мозга. Происхождение адаптивного поведения. – М.: Мир, 1964. – 411с.

Рефераты и доклады

Тема доклада или реферата	Рекомендованная для подготовки литература
Организмические теории личности Курта Гольдштейна и Андраша Ангяла	Келвин С. Холл, Гарднер Линдсей Теории личности / Перевод И.Б.Гриншпун. - М.: "КСП+", 1997. Терминологическая правка В.Данченко - К.: PSYLIB, 2005. – 638с.

Осознанная самоэффективность и основные шаги саморегулируемого изменения в социально-когнитивной теории личности А.Бандуры	Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. - СПб.: Питер, 2003. – 608с. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. - СПб.: Питер, 2003. – 640с. Келвин С. Холл, Гарднер Линдсей Теории личности / Перевод И.Б.Гриншпун. - М.: "КСП+", 1997. Терминологическая правка В.Данченко - К.: PSYLIB, 2005. – 638с. Гештальт-психология и социально-когнитивная теория личности. К.Левин и А.Бандура. / науч.редакторы А.Боричев, Н.Гришина. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. – 125с.
Черты проприума и концепция функциональной автономии Г.Олпорта	Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. - СПб.: Питер, 2003. – 608с. Келвин С. Холл, Гарднер Линдсей Теории личности / Перевод И.Б.Гриншпун. - М.: "КСП+", 1997. Терминологическая правка В.Данченко - К.: PSYLIB, 2005. – 638с.

Практическое (семинарское) занятие №3

Тема: Роль особенностей саморегуляции в эффективности профессиональной, спортивной, учебной, политической деятельности, а также в процессах профессионального самоопределения. Волевая регуляция деятельности и поведения

Основные вопросы и задания:

1. Назовите основные структурные единицы анализа деятельности по С.Л.Рубинштейну и А.Н.Леонтьеву.
2. Соотнесите этапы деятельности с волевыми качествами, проявление которых необходимо на каждом из этапов (на основе анализа составленной студентами таблицы «Проявление волевых качеств на разных этапах деятельности»).
3. Дайте определение понятия «обратная связь».

4. Назовите основные направления развития воли в онтогенезе.
5. В чём состоит сущность концепции «кольца в кольце» (Г.С.Никифоров)?
6. В чём, по Вашему мнению, заключается основная проблема изучения воли, а также причины замены проблематики воли в зарубежных исследованиях проблемами мотивации, моральной регуляции поведения, спонтанной активности?
7. Какие регуляторные свойства, на Ваш взгляд, наиболее важны и значимы для успешного осуществления профессиональной деятельности менеджера, пожарного, педагога, биатлониста, юриста, дипломата, геолога и т.п.? Какие регуляторные свойства обеспечивают успешность учебной деятельности?
8. Существуют ли, по Вашему мнению, универсальные регуляторные свойства?
9. Рассмотрите социальные и психологические факторы, влияющие на развитие волевой регуляции.
10. Оцените перспективы развития волевой регуляции школьников и студентов с учётом современных условий, целей, средств и форм образования.
11. Дискуссия на тему «Воля – проявление свободы личности или насилие над ней?»

Основная литература для подготовки к занятию

- Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности.- М.: Наука, 1980. –335с.
- Волков А.М., Микадзе Ю.В., Солнцева Г.Н. Деятельность: структура и регуляция. – М.: Издательство МГУ, 1987. – 264с.
- Гиппенрейтер Ю.Б. О природе человеческой воли / Психологический журнал, 2005, том 26, №3. – с.15-24
- Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М.: Изд-во УРАО, 1998. – 144с.
- Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2002. – 288с.
- Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1990. – 144с.
- Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии, 1994, №5. –с.134-140.
- Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. - Л.: Издательство Ленинградского университета, 1989. – 192с.

Рефераты и доклады

Тема доклада или реферата	Рекомендованная для подготовки литература
Самоинициирующая и самомобилизующая функция воли	Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2002. – 288с. Огурцов А. П. Что такое воля? : взгляд философа // Мир психологии. - № 3. - 2007.
Возрастные и половые особенности развития воли	Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2002. – 288с. Сапогова Е.Е. Психология развития человека / Учебное пособие. – М.:Аспект Пресс, 2001. – 460 с. Эйдман Е.В. Развитие средств волевой регуляции деятельности // Вестник Моск.Ун-та. Сер.14, Психология. 1986. №4. С.3-8.
Влияние особенностей саморегуляции (стиля, типа, уровня) на профессиональное самоопределение, успешность деятельности (учебной, профессиональной)	Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. - М.: Наука, 1998.- 192с. Аронова Е.А., Моросанова В.И. Регуляторная роль самосознания в старшем школьном возрасте // Журнал прикладной психологии. - 2004 - № 1. – с.14-26. Круглова Н.Ф. Концепция осознанной саморегуляции деятельности и учебная неуспешность // Журнал прикладной психологии. 2003. №6. – с.34-42. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии. №5. 1994.

	С.134-140. Прыгин Г.С., Степанский В.И., Фарютин В.П. Влияние особенностей саморегуляции деятельности на профессиональное самоопределение старшеклассников // Вопросы психологии. 1987. №4. С.40-50. Шрейбер Т.В. Соотношение стилевых особенностей саморегуляции с особенностями поведения и успешностью учебной деятельности в юношеском возрасте//XX Мерлинские чтения «В.С.Мерлин и системные исследования индивидуальности человека»: материалы межрегиональной юбилейной науч.-практ.конф.. Часть 1. - Пермь 2005. с.199-208.
Критерии волевой регуляции и типология ситуаций, требующих волевой регуляции	Петухов В.В. Критерии воли. Общие ситуации, требующие произвольной и волевой регуляции. // Общая психология. Тексты: в 3 т., т.2: Субъект деятельности. Книга 1. Изд.2-е, исправленное и доп. / Отв.ред. В.В.Петухов. – М.: Генезис, 2002. – с.626-640. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М.: Изд-во УРАО, 1998. – 144с. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2002. – 288с.

Практическое (семинарское) занятие №4

Тема: Эмоциональные и функциональные состояния, их влияние на деятельность и здоровье человека

Основные вопросы и задания:

1. Дайте определение понятию «психическое состояние».

2. Укажите сходства и различия функциональных и эмоциональных состояний.
3. Расскажите о типологии психических состояний, основанной на учёте уровня активности ретикулярной формации (по Э.И.Киршбауму, А.И.Еремеевой).
4. Какие особенности поведения наблюдаются при симпатическом и парасимпатическом сдвигах?
5. Объясните схему возникновения невротической депрессии и суицида (по Качнигу).
6. Назовите виды и формы фрустрационного поведения.
7. Дайте определение понятия «эмоциональное выгорание» и перечислите его признаки. Что подразумевают под личностным, ролевым и организационным факторами эмоционального выгорания?
8. Перечислите факторы, детерминирующие настроение.
9. Какие состояния, возникающие в ходе профессиональной деятельности, требуют саморегуляции?
10. С.Л.Рубинштейн отмечает: «Настроение не предметно, а личностно». Объясните данное утверждение и приведите примеры того, какие личностные особенности и как будут отражаться на настроении человека.
11. Приведите примеры классификаций психических состояний.
12. Перечислите факторы, регулирующие уровень функциональных состояний.

Основная литература для подготовки к занятию

- Данилова Н.Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 287с.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2001. – 752с.
- Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1990. – 144с.
- Кондаш О. Волнение: страх перед испытанием. – Киев: София, 1981. – 248с.
- Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. – М.: Медицина, 1981. – 278с.
- Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352с.
- Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер и М.В.Фаликман. - М.: ЧеРо, 2002. – 752с.

- Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н.Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О.Прохоров / Под ред. А.О.Прохорова. - М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608с.

Рефераты и доклады

Тема доклада или реферата	Рекомендованная для подготовки литература
Экологический стресс (своеобразие и способы преодоления)	Штейнбах Х.Э., Еленский В.И. Психология жизненного пространства. - СПб.: Речь, 2004. – 239с. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника: практическое пособие / Автор-составитель В.В.Онишина. - М.: АРКТИ, 2008. – 152с. Губарева Л.И. Экологический стресс. - СПб.: Лань, 2001. – 342с. Данилов-Данильян В. И., Залиханов М. И., Лосев К. С. Экологическая безопасность. Общие принципы и российский аспект. - М., 2002. – 136с. Калмыков А.А. Экологическая психология. – М.: ПЭР СЭ, 1999. – 240с. Агаджанян Н.А., Гужвин А.П., Полунин И.Н. Экологическая безопасность и здоровье. – М., Астрахань: Изд-во Рос. экол. академии, 2000. – 145с. Мясников В.И., Новиков М.А. Эмоциональный стресс как эконсихологическая проблема / Физиология человека, 1975, №3. – с.440-450.
Информационный стресс (причины, особенности протекания, способы профилактики и преодоления)	Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. – 496с. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника: практическое пособие / Автор-составитель В.В.Онишина. – М.: АРКТИ, 2008. – 152с.

	Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М.: Ин-т психологии РАН, 1995. – 128с.
Виды эмоционального реагирования в современных условиях развития цивилизации	Амон Г. Психосоматическая психотерапия. - СПб.: Речь, 2000. – 238с. Ведяев Ф.П., Воробьёва Т.М. Модели и механизмы эмоциональных стрессов. - Киев: Здоровіє, 1983. – 136с. Ермолаева М.В. Структура эмоциональных переживаний в старости / Мир психологии, 1999, №2. – с.11-22. Симонов П.В. Адаптивные функции эмоций / Физиология человека, 1996, №2. – с.5-9.
Устойчивость к монотонии как фактор профотбора	Асеев В.Г. Проблемы монотонии в трудах зарубежных авторов // Вопросы психологии. – 1975. - №1. – с.67-72. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. «-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 464с. Данилова Н.Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 287с.

Практическое (семинарское) занятие №5

Тема: Техники саморегуляции психических состояний (физиологические, биохимические и физические методы и техники)

Основные вопросы и задания:

1. Перечислите возможности применения технических средств для саморегуляции психических состояний.
2. По каким принципам можно произвести классификацию способов саморегуляции психических состояний?

3. Назовите житейские методы снятия напряжения, стресса, которые обычно применяют люди. Дайте их психологический анализ.
4. Дискуссия на тему «Цвет как репрезентация эмоционального состояния или средство регуляции состояний?»
5. В ходе обсуждения докладов и рефератов начните заполнение таблицы.

Методы и техники саморегуляции психических состояний

<i>Название метода/техники саморегуляции</i>	<i>Сущность метода</i>	<i>Особенности применения метода</i>	<i>Эффекты метода</i>
Цветотерапия			
Светотерапия			
Прогрессивная мышечная релаксация			
Ароматерапия			
Фитотерапия			
Самомассаж, акупрессура, рефлексология			
Тай-ци-чуань			
Хатха-Йога			
Трудотерапия			
Танцевальная терапия			
Биологическая обратная связь			
Физические упражнения			

Основная литература для подготовки к занятию

- Вилюнас Ю. Г. Дыхание, несущее здоровье. - СПб.: Норинт, 1998. – 148с.
- Гладкова С. Аутотренинг. Антистрессовые методики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320с.
- Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб. и др.: Питер, 2004. – 496с.
- Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 124с.

- Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство. - М.: НІРРО, 2003. – 252с.
- Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н.Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О.Прохоров / Под ред. А.О.Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608с.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер. 2006. – 256с.

Рефераты и доклады

Тема доклада или реферата	Рекомендованная для подготовки литература
Цвето- и светотерапия как способы саморегуляции психических состояний	Бондс Л. Магия цвета. - СПб.: Питер Паблишинг, 1997. – 384с. Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство. - М.: НІРРО, 2003. – 252с. Эндрюс Т. Искусство лечения цветом / Пер. с англ. О.Матвеевой. - М.: ЦАИ, 1998. – 176с. Яньшин П.В. Эмоциональный цвет. Эмоциональный компонент в психологической структуре цвета. - Самара: СамГПУ, 1996. - 218 с. Серов Н.В. Лечение цветом. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1993. - 47с. Бреслав Г.Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. - СПб.: Питер Пресс, 2000. – 168с.
Метод биологической обратной связи	Литвиненко О.В., Везденева Л.С. Применение метода биологической обратной связи с учетом типа темперамента // Валеология. - 2004 - № 3. – с.35-42. Колбанов В. Саморегуляция на основе биологической обратной связи как средство повышения психоэмоциональной устойчивости человека // Валеология. - 2002 - № 1. – с.27-31. Лыков В.И. Психосоматическая саморегуляция в модификации

	"падающая капля" // Прикладная психология. - 2002 - № 4. - с. 52-58.
Обзор дыхательных техник, используемых для саморегуляции психических состояний	Гримак Л.П., Кордобовский О.С. Техники психической саморегуляции // Человек. - 2001 - № 5. - С. 136-141. Захаревич А. С. Дыхание, сознание, здоровье человека. - СПб.: Речь, 2003. – 216с. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб. и др.: Питер, 2004. – 496с. Вилюнас Ю. Г. Дыхание, несущее здоровье. - СПб.: Норинт, 1998. – 148с. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - М.: ФК и С, 1986. – 124с. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб, 2002. – С.27-59. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 336с.
Арома- и фитотерапия в регуляции психических состояний	Васильева Е.К., Пернатьев Ю.С. Магия ароматов. - М., 1997. – С.15-74. Браун Д.В. Ароматотерапия. - М: Изд-во «Совершенство», 2000. – 148с. Элкин А. Стресс для «чайников». - Пер. с англ. – М., 2005. – 320с.
Техники массажа и самомассажа в регуляции психических состояний	Ибрагимова В.С. Точечный массаж. - М.: Медицина, 1984. - 212с. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 960с. Нетрадиционная медицина: Природные и нетрадиционные методы лечения. Иллюстрированное практическое руководство / Пер. с англ. Н.Лихачёвой. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1998. – 400с.

Практическое (семинарское) занятие №6

**Тема: Техники саморегуляции психических состояний
(психологические методы)**

Основные вопросы и задания:

1. Продолжите на основе докладов и рефератов заполнение таблицы.

Методы и техники саморегуляции психических состояний

<i>Название метода/техники саморегуляции</i>	<i>Сущность метода</i>	<i>Особенности применения метода</i>	<i>Эффекты метода</i>
Музыкотерапия			
Либротерапия /библиотерапия			
Медитация			
Аутотренинг			
Имаготерапия			
Когнитивные постулаты рациональной терапии			
Визуализации			

2. Проведите анализ дневниковых записей по следующим вопросам:

1) индивидуальный структурный анализ стресса (стрессовые ситуации и их предпосылки, мысли, действия, чувства, причины, последствия);

2) какие техники удалось использовать на практике?

3) достижения в использовании различных техник саморегуляции?

4) проблемы, возникавшие в процессе применения техник саморегуляции в различных жизненных ситуациях?

5) наиболее оптимальные способы и техники саморегуляции для каждого студента?

3. Назовите четыре способа диссоциирования от стресса

4. Какая связь существует между методом нейролингвистического программирования и учением И.П.Павлова?

5. Смоделируйте разнообразные жизненные ситуации, в которых возникает необходимость использования техник саморегуляции психических состояний, выберите наиболее адекватно отвечающие условиям ситуации техники саморегуляции. Аргументируйте свой выбор.

Например: Ситуация конфликта между матерью и дочерью-студенткой по поводу невымытой с утра посуды. Мать обвиняет дочь в

невыполнении обязанностей. Дочь объясняет своё поведение нежеланием опаздывать на занятия. Рекомендованные техники саморегуляции состояния гнева и раздражения:

- 1)дыхательные техники, мышечная релаксация;
- 2)рациональный анализ, выбор правильной стратегии;
- 3)развитие социальных навыков и уверенности в себе.

Техники первой группы позволяют снять излишнее напряжение и эмоциональный накал, следовательно, заняться размышлениями по поводу выхода из конфликта. Техники второй группы дают возможность разрешить ситуацию здесь и теперь. Техники третьей группы направлены на профилактику возникновения подобных конфликтных ситуаций и выработку навыков эффективного их преодоления.

Основная литература для подготовки к занятию

- Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб, 2002. – 236с.
- Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в нейролингвистическое программирование. - СПб.: Питер, 1996. – 462с.
- Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. - СПб.: Питер, 1997. – 538с.
- Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260с.
- Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352с.
- Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н.Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О.Прохоров / Под ред. А.О.Прохорова. - М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608с.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер. 2006. – 256с.

Рефераты и доклады

Тема доклада или реферата	Рекомендованная для подготовки литература
Музыкотерапия как техника саморегуляции психических состояний	Блинова О.А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы // Психологический журнал. - 1998 - № 3. - С. 106-117.

	Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студ. выс. учеб. заведений. - М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176с. Новицкая Л. П. Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психологический журнал. 1984. № 6. С. 79-85. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. - СПб.: Питер, 2003. – 208с.
Танцевальная терапия (возможности, ограничения, специфика)	Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - М.: Прогресс, 1993. – 368с. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. - СПб.: Речь, 2006. – 286с. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. - СПб.: Речь, 2003. – 192с.
Рациональная терапия и позитивные аффирмации как техника саморегуляции	Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. - СПб.: Питер, 1996. – 348с. Гейссельхарт Р., Хофман-Буркарт К. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации. - М., Омега-Л, 2006. – 135с.
Либротерапия как способ саморегуляции состояний	Оганесян Н.Г. Библиотерапия. Самоактуализация психических состояний через поэзию - Издательство «Ось-89», 2002. – 146с. Гейссельхарт Р., Хофман-Буркарт К. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации. - М., Омега-Л, 2006. – 135с.
Имаготерапия как техника саморегуляции состояний	Миллер С. Психология игры. - СПб.: университетская книга, 1999. – 320с.

	О' Коннор К. Теория и практика игровой психотерапии. - СПб.: Питер, 2002. – 464с. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. - М.: Институт практической психологии, 1999. – 368с. Каттанарх Э. Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной / Пер. с англ. Е.Багдаевой. - М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 228с.
Визуализация как техника саморегуляции психических состояний	Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб. и др.: Питер, 2004. – 496с. Маллон Б.Творческая визуализация и цвет. - М.: Галактион, 2001. – 192с. Грэхэм Х. Визуализация: практическое руководство. – СПб.: Питер, 2001. – 258с. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. – М.: Наука, 1986. – 268с.
Антистрессовый стиль жизни	Съедин С.И. Некоторые пути преодоления негативного влияния стрессовых ситуаций на состояние психического здоровья // Мир психологии. - 2002 - № 4. - С. 235-245. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 248с. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Питер, 2005. – 350с. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. - СПб.: 1999. - 86с. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. - СПб: Речь, 2007. – 112с. Элкин А. Стресс для «чайников». - Пер. с англ. – М., 2005. – 320с.

	Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В.Х. Резистентность, стресс, регуляция. – Л.: Наука, 1990. – 238с.
--	---

Практическое (семинарское) занятие №7

Тема: Основные проблемы и ошибки в процессе принятия решения. Техники принятия решения

Основные вопросы и задания:

1. Дайте определение понятиям «принятие решения», «риск», «выбор», «цель», «целеобразование».
2. Опишите алгоритм постановки цели. Сформулируйте, ориентируясь на этот алгоритм 3 собственные цели.
3. Назовите виды решений, которые может принимать человек.
4. Какие типы принятия решений Вы знаете?
5. Укажите основные этапы обоснования и принятия решения.
6. Каковы особенности принятия решения в условиях определённости, неопределённости и в условиях риска?
7. Дайте характеристику концепции Аткинсона об оценке вероятности успеха и неудачи при принятии решения.
8. Каким образом личностная тревожность, импульсивность, полнезависимость и рефлексивность влияют на процесс принятия решения (характер, время и этапы принятия решения)?
9. Дискуссия на тему «Что лучше: принять неверное решение или не принимать решений?»
10. Деловая игра «Принятие группового решения».

Группа делится на 4 подгруппы по 4-5 человек. Организуется игра «Трансплантация сердца». Каждая группа должна принять решение о том, кому из нуждающихся будет производиться пересадка сердца. При этом каждая группа использует свою технику принятия группового решения (дерево решений, техники воображения, метод «мысленных шляп» по де-Боно, мозговой штурм, принятие решения чувствами, принятие решения разумом).

Вопросы для анализа результатов игры:

- Насколько одинаковые или разные решения были приняты в разных группах?
- Чем отличались первичные индивидуальные решения от конечного группового? Какие факторы повлияли на изменения индивидуальных решений?
- Насколько сложной и эффективной является использованная вашей группой техника принятия решения?

- С какими проблемами столкнулась группа при принятии решения и как их разрешила?
- Каковы достоинства и перспективы указанных техник принятия группового решения?

Структура оформления отчёта по принятию группового решения:

- 1) Указание техник, применённых для принятия решения в группах.
- 2) Последовательность действий и размышлений при применении каждой техники принятия решения.
- 3) Решения, которые были приняты при помощи каждой из применённых техник принятия решения. Эту часть отчёта рекомендуется оформить в виде таблицы.

Техники принятия решения	Время, потраченное на принятие решения	Решение
Дерево решений		
Мозговой штурм		
Техники воображения		

4) Анализ типичных ошибок принятия решений в группе (следование за авторитетом, поспешность решения, перекладывание ответственности, трата времени на разговоры, неэффективная иерархия группы, отклонения от темы и повторения и т.п.).

5) Выводы о трудностях, возникавших в процессе использования различных техник принятия решений; о наиболее эффективных с точки зрения группы техниках принятия групповых решений; о факторах, оказывающих влияние на эффективность принятия решения группой.

Основная литература для подготовки к занятию

- Гертер Г. Принятие решений. Да? Нет? Или что-то третье? /Перевод с нем. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2008. – 212с.
- Зазыкин В.Г. Психология проницательности. - М., 2001. – 128с.
- Карпов А.В. Психология принятия управленческих решений – М.: Юрист, 1998. – 216с.
- Корнилова Т.В. Многомерность фактора субъективного риска (в вербальных ситуациях принятия решений). // Психологический журнал. 1998. т.19. №6. С.40-51.
- Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. - М.: Аспект Пресс, 2003. – 286с.
- Кочетков В.В., Скотникова И.Г. Индивидуально-психологические проблемы принятия решений. – М.: Наука, 1993. – 142с.

- Ларичев О.И. Принятие решения. - М.: Наука, 1987. – 276с.
- Психология XXI века: учебник для вузов / Под ред. В.Н.Дружинина. - М.: ПЕР СЭ, 2003. – С.477-487

Рефераты и доклады

Тема доклада или реферата	Рекомендованная для подготовки литература
Теории принятия решения в когнитивной психологии. Когнитивные эвристики при принятии решения	Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 286с. Психология XXI века: учебник для вузов / Под ред. В.Н.Дружинина. - М.: ПЕР СЭ, 2003. – С.477-487 Когнитивная психология. Учебник для вузов/Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В.Ушакова. - М.: ПЕР СЭ, 2002. – 191-321 Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. Группировки мотивационно-личностных свойств как регулятивные системы принятия решений. // Вопросы психологии. 2002. №6. С.73-83.
Теории принятия решения в психофизиологии и нейропсихологии	Соколов Е.Н. Психофизиология принятия решений// Нормативные и дескриптивные модели принятия решений / Под ред. Б.Ф.Ломова. - М.: Наука, 1981. – с.75-83. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Ениколопова Е.В. Нейропсихология индивидуальных различий. - М.: Роспедагентство, 1997.- 420с. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 400с.
Роль прогнозирования в различных видах профессиональной деятельности	Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003. – 352с.

	Карпов А.В. Проблемы принятия решения в трудовой деятельности // Психологический журнал, 1993, №3, с.3-14. Шрейбер Т.В. Способность к планированию и прогнозированию как профессионально важные качества психолога / Материалы международной научно-практической конференции «Парадигмы образования». Ижевск, 2006. – с.201-203.
Развитие прогностических способностей и прогностического компонента наблюдательности (по Л.А.Регуш)	Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003. – 352с. Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. - М.: Смысл; СПб.: Питер, 2005. – 280с. Смит Г. Тренинг прогнозирования поведения. - СПб.: Речь, 2004. – 224с.
Регуляторная функция интеллекта (Л.Терстоун, Р.Стернберг)	Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. - СПб.: Питер, 2002. – С.68-74. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - СПб.: Питер, 2000. – С.7-53. Когнитивная психология. Учебник для вузов / Под ред. В.Н.Дружинина, Д.В.Ушакова. - М.: ПЕР СЭ, 2002. – С.241-256.
Техники противодействия манипуляции	Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. - СПб.: Речь, 2004. – 304с. Эдмюллер А., Вильгельм Т. Техники манипуляции: распознавание и противодействие. /Перевод с нем. – 3-е изд., испр. - М.: Омега-Л, 2008. – 131с.

	Сидоренко Е.В.Тренинг влияния и противостояния влиянию. - СПб.: Речь, 2003. – 256с. Шостром Э.Человек-манипулятор / Пер. с англ. - Мн.: ТПЦ «Полифакт», 1992. – 128с.
--	---

Практическое (семинарское) занятие №8

Тема: Развитие и формирование индивидуальной системы саморегуляции. Методы и методики диагностики регуляторных особенностей

Основные вопросы и задания:

1. Назовите основные пути развития общей способности к саморегуляции.
2. Под воздействием каких факторов происходит стихийное развитие общей способности к саморегуляции?
3. Какие факторы наиболее важны при целенаправленном развитии общей способности к саморегуляции?
4. Укажите, в каком возрасте и какие регуляторные свойства и функции развиваются наиболее интенсивно (заполните таблицу). При выполнении задания ориентируйтесь на приведённый ниже список регуляторных свойств и функций.

Развитость регуляторной сферы на разных этапах онтогенеза

<i>Возрастной период</i>	<i>Регуляторные свойства и функции</i>
Дошкольный возраст	
Младший школьный возраст	
Подростковый возраст	
Юношеский возраст	
Зрелый возраст	
Пожилой возраст	

Регуляторные свойства и функции:

- исполнительность,
- ответственность,
- рефлексивность,
- решительность,
- инициативность,
- смелость,

- независимость в планировании,
- самоконтроль движений,
- внешний контроль действий,
- внутренний контроль действий,
- гибкость волевой регуляции,
- самоконтроль по образцу-эталону,
- способность изменять смысл действий,
- критичность и самокритичность,
- волевые усилия в интеллектуальной деятельности,
- прогнозирование реакций людей на поступки,
- прогнозирование на дальнюю перспективу,
- однозначное прогнозирование на ближайшую перспективу,
- изменение целей на основе ценностных ориентаций,
- развитие опыта саморегуляции психических состояний,
- регуляция поступков с опорой на этические нормы,
- способность сознательно организовывать и ориентировать своё поведение в соответствии с правилами,
- включение в волевою регуляцию мотивов самоизменения,
- успешное планирование и программирование при наличии заданной цели,
- построение прогноза на основе субъективно значимых условий,
- использование физических действий в волевой регуляции,
- способность учитывать при постановке целей и построении программы действий только внешние факторы.

5. Укажите достоинства и недостатки методов наблюдения, эксперимента, опроса, тестирования, психофизиологических измерений в изучении особенностей саморегуляции.

6. Какие теоретические подходы к определению функционального состояния и методы его диагностики Вы знаете? Как Вы думаете, почему при оценке текущего функционального состояния приоритетными оказываются физиологические методы и интерпретации функционального состояния, а при прогнозе его развития – психологические методы и интерпретации?

7. Обсуждение результатов проведённой практической работы №3.

Вопросы для обсуждения:

- укажите «сильные» стороны индивидуальной системы саморегуляции испытуемого;
- в каких ситуациях это обеспечивает успех испытуемому?
- перечислите «слабые» стороны системы саморегуляции испытуемого;

- в каких ситуациях и видах деятельности в силу недостаточной сформированности регуляторных свойств испытуемый испытывает трудности, проблемы?

Основная литература для подготовки к занятию

- Киясова В.В. Диагностика и становление способности к саморегуляции у старших дошкольников // Психолог в детском саду. - 2006 - № 1. - С. 62-72.
- Корнилова Т.В. Диагностика личностных факторов принятия решений. // Вопросы психологии. 1994. №6. С.99-109.
- Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития.// Вопросы психологии. 2004. №2. с.128-135.
- Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896с.
- Пейсахов Н. М. Закономерности динамики психических явлений. - Казань: КГУ, 1984. - 235с.
- Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О.Прохорова – СПб: Речь, 2004. – 480с.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416с.
- Чумаков М.В. Диагностика волевых особенностей личности / Вопросы психологии, 2006, №1. – с.169-176.
- Осницкий А.К. Психология самостоятельности: методы исследования и диагностики. - М.-Нальчик: Издат. центр «Эль-Фа», 1996. – 126с.

Рефераты и доклады

Тема доклада или реферата	Рекомендованная для подготовки литература
Субъективные методы диагностики функциональных состояний	Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200с. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. - СПб.: Питер, 2005. – 412с. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О.Прохорова – СПб: Речь, 2004. – 480с.

	Дикая Л. Г., Семинин В. В., Щедров В. И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал, т. 15, № 6, 1994. С.87-101.
Эмоциональный интеллект: функции, структура, методы измерения	Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования/ Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 486с. Д. Гоулман, Р. Бояцис, Энни Макки. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 228с.
Ассертивность и признаки ассертивного поведения	Бишоп С. Тренинг ассертивности. - СПб.: Питер, 2001. – 168с. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность - в жизнь. - СПб.: Питер, 1995. – 240с. Ромек В. Уверенность в себе: этический аспект / Журнал практического психолога, №9, 1999. С.3-15. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. - СПб.: Речь, 2003. – 256с.
Способы прогнозирования развития эмоционального стресса	Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260с. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. - СПб.: 1999. - 86 с.

	Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. – М.: 1998. – с.15-112.
--	---

Практическое (семинарское) занятие №9

Тема: Анализ регуляторных особенностей клиента в консультативной и коррекционной работе психолога

Основные вопросы и задания:

1. Личностные особенности манипулятора – зависимость в суждениях, низкая осмысленность жизни, низкий уровень самоактуализации, высокая логичность, реалистичность мышления, эмоциональная зрелость, страх близких отношений, эмоциональная напряжённость, тревожность. Определите, какие компоненты регуляторного опыта (О.К.Осницкий) будут вероятно акцентуированы у манипулятора.
2. Укажите основные направления и средства развития способности к саморегуляции.
3. Обсуждение результатов практической работы №4. Взаимопроверка программ, составленных студентами и направленных на развитие индивидуальной системы саморегуляции.

Критерии оценки программ:

- выполнение основных требований к программам (см. схему составления программ в разделе «Программа самостоятельной работы студентов», тема 11) и соблюдение алгоритма;
 - соответствие рекомендаций и упражнений особенностям клиента (возрастным, половым, социальным, личностным, индивидуально-психологическим);
 - адекватность рекомендаций и развивающих занятий данным диагностическим исследованием;
 - учёт в программе «сильных» сторон саморегуляции и возможностей использования компенсаторных механизмов;
 - доступность и выполнимость рекомендаций.
4. Проанализируйте предложенные задачи и разработайте рекомендации для каждого клиента с учётом его психологических особенностей и заявленной проблемы.

Задача 1

Клиент: Геннадий П., 24 года, окончил МГУ, интересовался всегда консультативной деятельностью психолога, общителен, не очень дисциплинирован, демонстративен, душа компании, осторожен, не

женат. Придерживается гуманистического направления консультирования.

Проблема: адаптации к деятельности психолога-консультанта заключаются в трудностях безусловного принятия своих клиентов.

Задача 2

Клиент: Елена С., 35 лет, среднее специальное образование. Замужем (ранний брак), 2 ребёнка (мальчик 4-х и девочка 11-ти лет). Всё своё внимание отдаёт детям. Муж редко занимается воспитанием детей. Покладиста, доверчива, немного застенчива, карьерой не интересуется, работает медсестрой. Выраженный интрапунитивный локус контроля.

Проблема: ухудшение отношений с дочерью, конфликты, непослушание дочери.

Задача 3

Клиент: Владислав Н., 16 лет, учится в 10 классе, увлечён компьютерными технологиями, программированием. Учится хорошо. Живёт только с матерью. Мать и отец в разводе. Отец живёт за рубежом. Сам Владислав много читает, интровертирован, выраженная эпилептоидная акцентуация характера, самостоятелен в решениях и мать всегда соглашается с его мнением.

Проблема: конфликты с учителями.

Вопросы для обсуждения рекомендаций:

1. Какой вид, форма, тип саморегуляции характерен для клиента?
2. Вероятные причины затруднений клиента?
3. Наличие определённых форм психологической помощи и методологического направления(-ий), в рамках которого(-ых) будет строиться психологическая помощь.
4. Учёт в программе помощи клиенту его «сильных» регуляторных свойств.
5. Наличие компенсаторных звеньев саморегуляции.
6. Учёт в рекомендациях специфики социального окружения клиента.
7. Конкретность и адресность рекомендаций.

Основная литература для подготовки к занятию

- Аронова Е.А. Личностные аспекты саморегуляции у старшеклассников, обучавшихся по традиционной системе и системе Д. Б. Эльконина - В. В. Давыдова // Журнал прикладной психологии. - 2004 - № 1. - С. 16-22.
- Аронова Е.А., Моросанова В.И. Регуляторная роль самосознания в старшем школьном возрасте // Журнал прикладной психологии. - 2004 - №1. - С. 31-39.

- Ахмеров Р.А., Прыгин Г.С. Психобиографические характеристики субъекта с автономным типом саморегуляции деятельности // Психологический журнал. - 2005 - № 6. - С. 25-34.
- Грачёва Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. – СПб.: Речь, 2007. – 120с.
- Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом – СПб, 2002. – 236с.
- Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. – М.: Издательство Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. – 752с.
- Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. — СПб.: Питер Пресс, 1996. – 426с.
- Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896с.
- Элкин А. Стресс для «чайников».: Пер. с англ. – М.: Издат. дом «Вильямс», 2005. – 320с.

Рефераты и доклады

Тема доклада или реферата	Рекомендованная для подготовки литература
Методы купирования стрессовых реакций	Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение. – М.: Аспект Пресс, 1985. – 264с. Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. - СПб.: Питер, 1997. – 538с. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. – М.: Педагогика-Пресс, 1995. – 352с.
Социально-психологические методы повышения сензитивности в общении	Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л.: ЛГУ, 1985. – 254с. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящёвой. – СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2004. – 256с. Юдина Е.В. Саморегуляция фрустрационных состояний или как переживать неудачи. - М.: Ювента, 1996. – 304с.

	Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. – СПб.: Питер, 2001. – 176с. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. - СПб.: Речь, 2003. – 240с. Смит Г. Тренинг прогнозирования поведения. - СПб.: Речь, 2004. – 224с. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 197с.
Развитие саморегуляции у детей	Баширова Н.Н. Помощь детям младшего школьного возраста в решении личностных проблем средствами формируемого регуляторного опыта // Психология и школа. - 2005 - № 4. - С. 14-22. Волошина Т.В. Управление эмоциональным стрессом учащихся с точки зрения гендерной педагогики // Образование в современной школе. - 2006 - № 3. - С. 44-46. Герасимова Т.Ю. Развитие способности к психической саморегуляции у подростков с помощью метода аутогенной тренировки // Прикладная психология. - 1999 - № 5. - С. 75-85. Венгер Л.А., Ибатуллина А.А. Соотношение обучения, психического развития и функциональных особенностей созревающего мозга // Вопросы психологии, 1989, №2, с.20-27. Каттанарх Э. Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной / Пер. с англ. Е.Багдаевой. - М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 228с.

	Киясова В.В. Диагностика и становление способности к саморегуляции у старших дошкольников // Психолог в детском саду. - 2006 - № 1. - С. 62-72. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. — СПб.: Питер Пресс, 1996. – 426с. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника: практическое пособие / Автор-составитель В.В.Онишина. - М.: АРКТИ, 2008. – 152с. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности – Одесса: Астро Принт, 1999. – 378с.
--	--

ЧАСТЬ III.

ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Поскольку курс предполагает овладение студентами не только теоретическими знаниями в области психологии саморегуляции, но и практическими умениями, то значительная часть материала осваивается и отрабатывается студентами в ходе самостоятельной работы.

Только в ходе самостоятельной работы возможно целенаправленное и систематическое освоение и применение техник саморегуляции, которые рассматривались на лекционных и практических занятиях.

Самостоятельная работа студентов по курсу предполагает:

- изучение и конспектирование предложенной преподавателем литературы по темам курса (перечень вопросов и источников для конспектирования прилагается к каждой теме самостоятельной работы);
- подготовку докладов или рефератов по предложенным преподавателем темам или темам, предложенным самим студентом (в рамках тематики курса);
- написание психологических и психолого-педагогических эссе;
- рассмотрение проблемных вопросов по курсу с целью подготовки к участию в дискуссии;
- решение психологических задач;
- самостоятельное проведение сеансов АТ, медитации, музыкотерапии, рациональной терапии, ароматерапии, цветотерапии;
- ведение дневника саморегуляции;
- выполнение практических работ по отдельным темам курса.

Такое разнообразие форм самостоятельной работы студентов позволяет не только закреплять пройденный материал, но и развивать интеллектуальные способности учащихся, навыки письменной и устной речи (поскольку именно речь является главным инструментом, орудием как педагогической, так и психологической практической деятельности), практические умения саморегуляции.

Каждый студент должен быть заранее ознакомлен с объёмом и содержанием самостоятельной работы. Отчасти эту функцию выполняет данный раздел учебно-методического пособия. Значение самостоятельной работы и её качества резко возрастает с точки зрения внедрения в систему высшего профессионального образования компетентностного подхода.

Формирование компетенций, живых, активных знаний, позволяющих решать каждому специалисту его профессиональные задачи, невозможно без активной самостоятельной работы самого студента.

Студентов необходимо информировать не только о содержании самостоятельной работы, но и о формах её контроля и оценки. Этот момент особенно актуален в связи с внедрением бально-рейтинговой системы оценки знаний студентов.

Самостоятельные индивидуальные занятия по овладению техниками саморегуляции являются обязательным элементом курса. Поэтому студенты должны быть обеспечены текстами сеансов АТ, мышечной релаксации, сенсорной репродукции и т.д., либо аудиозаписями. Вместе с тем, очень важен контроль за процессом овладения навыками саморегуляции. Формой контроля и рефлексии является ведение дневника саморегуляции, где студенты должны отражать ситуации, требующие саморегуляции, приёмы саморегуляции, используемые в этих ситуациях, комментарии и замечания. Дневник саморегуляции позволяет не только преподавателю отмечать выполнение студентом заданий для самостоятельной работы, но и самому студенту видеть собственный прогресс в овладении различными техниками саморегуляции.

Формами контроля выполнения самостоятельной работы являются:

- обсуждение решения психологических задач и результатов практических работ на практических (семинарских) занятиях;
- проверочные работы, терминологические диктанты;
- рецензирование конспектов студентами, а затем – преподавателем;
- проверка и обсуждение дневниковых записей.

Таким образом, самостоятельная работа студентов гармонично включается в структуру курса и предоставляет дополнительный материал для обсуждения в ходе практических и лекционных занятий, становится поводом для учебного диалога между преподавателем и студентами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задания для самостоятельной работы, предложенные к каждой теме курса, являются обязательными для выполнения и подвергаются оценке, как и любые другие формы работы студента. Однако каждый студент имеет право выбора формы отчёта (устно или письменно, в ходе практического занятия, если это предполагается преподавателем или на индивидуальных консультациях по курсу) о результатах самостоятельной работы. Если отсутствуют специальные указания к самому заданию, то студент может самостоятельно выбрать наиболее удобную форму конспектирования (см. рекомендации к составлению конспектов).

Как уже упоминалось ранее, обязательным отчётным документом по курсу является дневник саморегуляции. В приложении 2 приводятся требования к ведению дневника, которые являются обязательными для выполнения, и предлагается одна из форм его ведения, которая, конечно, не может считаться единственно возможной и самой удобной. По ходу ведения дневника саморегуляции целесообразно делать некоторые промежуточные выводы о состояниях, переживаемых студентом, их зависимости от ситуативных факторов или устойчивых личностных, психофизиологических особенностей. В выводах стоит осветить и то, какие техники саморегуляции были применены студентом за пройденный период времени, а также их эффективность в преодолении тех или иных отрицательных состояний. Дневник саморегуляции, обоснованность и содержательность выводов и самоанализа являются одним из оснований повышения или снижения оценки в ходе сдачи студентом экзамена по курсу «Психическая регуляция поведения».

Кроме того, самым точным и объективным основанием для суждения об успешности обучения студента по представленному курсу является его способность организовать собственный процесс самообучения. Качество выполнения студентом самостоятельной работы, а также реальное использование умения владеть собой в сложной эмоциогенной ситуации – всё это является наиболее точным и объективным критерием успешности студента в овладении материалом курса. Такой эмоциогенной ситуацией может считаться публичное выступление или экзамен, в ходе которых востребовано проявление способности преодолеть тревогу, волнение, напряжение и продемонстрировать в нужный момент все свои знания и умения.

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТОВ

В процессе конспектирования требуется в первую очередь обратить внимание на задания и вопросы, на которые необходимо найти определённые и точные ответы. Эти задания и вопросы являются основой для составления конспекта. Вопросы и задания для самостоятельной работы прилагаются к каждой изучаемой студентами теме. Конспектирование не предполагает переписывания разделов или глав из литературных источников. Конспект представляет собой сжатую передачу необходимой информации. При конспектировании в первую очередь необходимо обратить внимание на точность, конкретность ответов, их соответствие поставленным вопросам. Поощряется индивидуальный стиль составления конспектов. Достаточно часто в конспектах используются сокращения, схемы, специально введённые обозначения, рисунки,

пиктограммы. Однако, стоит обратить внимание не только на форму передачи информации, но и на содержательную её сторону, а также взаимосвязь рассматриваемых вопросов друг с другом. Поэтому нельзя сказать, что наилучшим вариантом конспекта является последовательный ответ на поставленные вопросы. Наиболее целесообразно конспектирование, учитывающее структуру изучаемых явлений, специфику взаимосвязи между отдельными сторонами изучаемых явлений или самими явлениями. При конспектировании следует помнить, что конспект является своеобразной опорой для воспроизведения информации по рассматриваемой теме.

ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тема: Психофизиологические и нейропсихологические основы саморегуляции

Задание 1. Подготовить ответы на следующие вопросы:

- 1) Какие структурные компоненты нервной системы связаны с процессами саморегуляции?
- 2) Какие психофизиологические и нейропсихологические механизмы обеспечивают формирование и развитие системы саморегуляции человека?
- 3) Как различные варианты решения психофизиологической проблемы влияют на объяснение процессов саморегуляции?
- 4) Каково влияние системного подхода в решении проблем саморегуляции?
- 5) В чём состоят особенности саморегуляции поведения человека и животных?

Для ответа на поставленные вопросы необходимо рассмотреть функции нервной системы (периферической, соматической, вегетативной нервной системы); основные отделы ЦНС; суть психофизиологической проблемы; раскрыть принципы реактивности и активности в рассмотрении поведения человека и животных; виды эклектизма активности и реактивности (филогенетический, онтогенетический, уровневый, центрально-периферический эклектизм); различия эклектичности и системности при рассмотрении поведения человека и животных; дать определение понятию «система», «функциональная система», «динамический стереотип»; знать операциональную структуру функциональной системы; особенности специализации левого и правого полушарий; условия формирования условных и безусловных рефлексов.

Литература для подготовки:

1. Александров Ю.И. Системная психофизиология // Основы психофизиологии: учебник / Ю.И.Александров, Д.Г.Шевченко, И.О. Александров – М.: Инфра-М, 1997. – 436с.
2. Анохин П.К. Избранные психологические труды: Системные механизмы высшей нервной деятельности. - М.: Наука, 1979. – 456с.
3. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение. – М.: Мир, 1988. – 248с.
4. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А.В.Петровского. - М.: Издательский центр «Академия», 1996. - 496с.
5. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. – М.: Наука, 1986. – 268с.
6. Краткий психологический словарь / Ред.-сост. Л.А. Карпенко; под. общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - 2 изд. - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1999. - 512 с.
7. Линдеман Х., Селье Г. Система психофизического саморегулирования /Линдеман Х.; Когда стресс не приносит горя /Селье Г.: Неизвестные силы в нас: Пер. с нем. - М., 1992. – 246с.
8. Спрингер С., Дейч Г. Левый мозг, правый мозг. Асимметрия мозга. – М.: Наука, 1983. – 432с.
9. Судаков К.В. Теория функциональных систем. – М.: Наука, 1996. – 95с.
10. Хомская Е.Д. Нейропсихология – М.: Владос, 1987. – 498с.
11. Хрестоматия по анатомии центральной нервной системы – М.: Российское Психологическое Общество, 1998. – 654с.
12. Шульговский В. В. Основы нейрофизиологии: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 277с.

Задание 2. Используя словари (социологические, психологические, философские, биологические), провести сравнительный анализ определений понятия «саморегуляция». Сделать выводы о специфике рассмотрения проблемы саморегуляции различными науками.

- Краткий психологический словарь/Ред.-сост. Л.А. Карпенко; под. общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. -2 изд. - Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. - 512 с.
- Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 560с.
- Словарь для начинающего психолога. 2-е изд. / Под ред. И.В.Дубровиной. – СПб.: Питер, 2006. – 160с.
- Человек. Производство. Управление: Психологический словарь-справочник руководителя. – Л., 1982. – 364с.

Задание 3. Заполнить таблицу «Модели саморегуляции в различных психологических подходах»

<i>Психологический подход, теория, концепция</i>	<i>Детерминанты процессов саморегуляции</i>	<i>Средства, механизмы, компоненты саморегуляции</i>	<i>Основной объект регуляции</i>
Психодинамический подход			
Диспозиционный подход			
Когнитивная теория личности			
Социально- когнитивный подход			
Гуманистическая теория личности			
Деятельностный подход			

Тема: История развития представлений о саморегуляции. Виды, типы и уровни саморегуляции

Задание 1. Подготовить ответы на следующие вопросы:

1) В чём состоит специфика рассмотрения саморегуляции как общей способности?

2) Чем обусловлено появление понятий «тип саморегуляции» и «стиль саморегуляции произвольной активности»? Каковы отличительные особенности различных стилей и типов саморегуляции?

3) Как соотносятся структура саморегуляции произвольной активности и личностной саморегуляции?

4) Каково влияние темпераментальных особенностей на процесс формирование стиля и типа саморегуляции?

Для ответа на поставленные вопросы необходимо знать содержание понятий «общая способность к саморегуляции», «индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности», «личностная активность»; в чём проявляется внешняя и внутренняя сторона общей способности саморегуляции; психологические компоненты общей способности саморегуляции; уметь давать характеристику гармоничного, застревающего и акцентуированного типа регуляции; характеристику автономного и зависимого стиля саморегуляции деятельности; знать

сущность структурно-функционального подхода в изучении саморегуляции произвольной активности; слабые и сильные стороны регуляторного профиля при выраженной экстраверсии/интроверсии, нейротизме/эмоциональной устойчивости; условия нивелирования влияния темперамента на профиль саморегуляции; компоненты личностной регуляции (по Миславскому) и компоненты теоретической модели осознанной регуляции деятельности (О.А.Конопкин, 1980).

Литература для подготовки:

1. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / Вопросы психологии, №2, 2004. – с.128-135.
2. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности / Вопросы психологии, №5, 1989. – С.68-83.
3. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. - М.: Педагогика, 1991. – 152с.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 1998. – 192с.
5. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд /Вопросы психологии, №2, 2001. – С.118-127
6. Прыгин Г.С., Степанский В.И., Фарютин В.П. Влияние особенностей саморегуляции деятельности на профессиональное самоопределение старшеклассников // Вопросы психологии. 1987. №4. С.40-50.

Задание 2. Подготовить эссе по одной из предложенных тем.

1. Идеи самосовершенствования в западноевропейской философии и философии Востока
2. Сравнительный анализ работ зарубежных психологов, посвящённых проблемам саморегуляции (А.Бандура, К.Левин, В.Франкл, Г.Олпорт, Я.Стреляу)
3. Сравнительный анализ работ отечественных психологов, посвящённых проблемам саморегуляции (Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, А.П.Корнилов, Л.М.Веккер)

Литература для написания эссе:

- Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. - М.: Политиздат, 1989. – 319с.
- Дюмулен Г. История дзэн-буддизма. Индия и Китай. – СПб.: ТОО «ОРИС», ТОО «Яна-Принт», 1994. – 336с.
- Идрис Шах Мыслители Востока. – М.: Лориэн; С.Е.Т., 1994. – 192с.

- Клонингер С. Теории личности: познание человека. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 718с.
- Ковалёв А.Г. Психология личности. – М.: Наука, 1965. – 390с.
- Лу Куань Юй Даосская йога: алхимия и бессмертие. – СПб.: ОРИС, 1993. – 368с.
- Первин Л.А., Джон О.П. Психология личности: теория и исследования / Пер. с англ. – М.: Аспект-Пресс, 2000. – 606с.
- Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. и общая редакция А.А.Реана. – СПб.: Питер, 2000. – 320с.
- Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общая редакция Л.В.Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 480с.
- Юнг К.Г. К психологии восточной медитации // О психологии восточных религий и философий. – М.: «Медиум», 1993. – 256с.

Тема: Роль особенностей саморегуляции в эффективности профессиональной, спортивной, учебной, политической деятельности, а также в процессах профессионального самоопределения

Задание 1. Ознакомиться с предложенной литературой и подготовить ответы на следующие вопросы:

- 1) Какие регуляторные свойства оказывают влияние на эффективность различных видов профессиональной деятельности (учебной, педагогической, спортивной, политической)?
- 2) Какие особенности саморегуляции отличают студентов с высоким уровнем академической успеваемости?
- 3) Какие компенсаторные механизмы «слабой стороны» саморегуляции при различных стилях саморегуляции Вы знаете?
- 4) В чём состоят особенности профессионального самоопределения старшеклассников с «автономным» и «зависимым» стилем саморегуляции деятельности?

Литература для изучения:

1. Аронова Е.А. Личностные аспекты саморегуляции у старшеклассников, обучавшихся по традиционной системе и системе Д. Б. Эльконина - В. В. Давыдова // Журнал прикладной психологии. - 2004 - № 1. - С. 16-22.
2. Аронова Е.А., Моросанова В.И. Регуляторная роль самосознания в старшем школьном возрасте // Журнал прикладной психологии. - 2004 - №1. - С. 31-39.
3. Волков А.М., Микадзе Ю.В., Солнцева Г.Н. Деятельность: структура и регуляция. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 264с.

4. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. - 2001 - № 6. - С. 55-65.
5. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 286с.
6. Круглова Н.Ф. Концепция осознанной саморегуляции деятельности и учебная неуспешность // Журнал прикладной психологии. 2003. №6. с.19-21.
7. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 1998. – 192с.
8. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов. /Вопросы психологии, №5, 1994. – С.134-140.
9. Прыгин Г.С., Степанский В.И., Фарютин В.П. Влияние особенностей саморегуляции деятельности на профессиональное самоопределение старшеклассников /Вопросы психологии, №4, 1987. – С.40-50.
10. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003. – 352с.
11. Филиппова Е.В. Влияние эмоций на процессы саморегуляции деятельности // Психология и школа. - 2005 - № 4. - С. 37-43.
12. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности – Одесса: Астро Принт, 1999. – 378с.
13. Ярушкин Н.Н. Психологические основы саморегуляции и самоорганизации социальных систем. – Самара: Самарский Дом Печати, 1995. – 168с.

Задание 2. Написать эссе на тему «Соотношение профессионально-важных качеств и регуляторных свойств».

Задание 3. Из популярных и научно-популярных журналов и газет выписать примеры ситуаций, в которых жизнь человека, его успех, достижения зависели от развитости саморегуляции.

Тема: Волевая регуляция деятельности и поведения

Задание 1. Подготовить ответы на следующие вопросы:

- 1) При каких условиях возникает необходимость проявления волевой регуляции?
- 2) Какие действия могут считаться волевыми?
- 3) Какова роль и место самоконтроля в процессах саморегуляции в целом и в процессе волевой регуляции в частности?

Для ответа на поставленные вопросы необходимо знать критерии волевого действия; содержание терминов «воля» и «волевая регуляция», «самоконтроль»; современные психологические подходы в рассмотрении воли; функции и виды самоконтроля; иметь представление о концепции «кольца в кольце» (Г.С.Никифорова).

Литература для изучения:

1. Боязитова И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе // Психологический журнал. - 1998 - № 4. - С. 27-39.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. О природе человеческой воли / Психологический журнал, 2005, том 26, №3, с.15-24.
3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М.: Изд-во УРАО, 1998. – 144с.
4. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2002. – 288с.
5. Леонтьев А.Н. Воля. К 90-летию со дня рождения А.Н.Леонтьева. / Вестник Московского университета, сер.14, Психология. 1993, №2. - С.3-14.
6. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека.- Л.: Издательство Ленинградского университета, 1989. – 192с.
7. Шляпников В.Н. Исследования волевой регуляции в современной зарубежной психологии / ж. Вопросы психологии, №2, 2009, с.135-144.
8. Эйдман Е.В. Развитие средств волевой регуляции деятельности // Вестник Моск.Ун-та. Сер.14, Психология. 1986. №4. С.3-8.

Задание 2. Подготовиться к дискуссии «Воля – проявление свободы личности или насилие над ней». Желательно, чтобы в ходе дискуссии студенты владели основными положениями регуляционного подхода в рассмотрении воли (Ч.Шеррингтон, М.Я.Басов, В.К.Калин, В.И.Селиванов, Р.Ассаджиоли).

Задание 3. Заполнить таблицу «Проявление волевых качеств на разных этапах деятельности».

<i>Этап деятельности</i>	<i>Волевые качества</i>
Принятие решения о достижении цели	
Осознание задач и выбор способов достижения цели	
Реализация действия и его текущая коррекция	
Итоговая оценка результата деятельности	

Тема: Проблема саморегуляции в процессе общения

Задание 1. Подготовить реферат по одной из предложенных тем:

1. Механизмы и условия формирования уверенности в себе и уверенного поведения
2. Сравнительный анализ различных подходов в рассмотрении проблемы уверенности
3. Стратегии и тактики самопредъявления, самораскрытия, самопрезентации в процессе общения
4. Осторожность и склонность к риску как динамические характеристики саморегуляции
5. Рефлексивность как свойство личности и её значение для процессов саморегуляции
6. Характеристика манипулятивного общения
7. Техники и приёмы противодействия манипуляции
8. Характеристика гуманистического общения
9. Признаки ассертивного поведения

Литература для написания рефератов:

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. - М.: Владос Пресс, 2004. – 236с.
2. Бишоп С. Тренинг ассертивности. - СПб.: Питер, 2001. - 208с.
3. Гаралева М.Д., Моросанова В.И. Проявление саморегуляции в различных видах агрессивного поведения // Журнал прикладной психологии. - 2004 - № 6. - С. 20-25.
4. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304с.
5. Зазыкин В.Г. Психология проницательности. - М., 2001. – 128с.
6. Зинченко Е.В. Самораскрытие личности как социально-психологическое явление // Прикладная психология, №5, 1998. – с.59-69.
7. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 197с.
8. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность - в жизнь. - СПб.: Питер, 1995. - 186с.
9. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики // Психологический журнал, 2003, том 24, №5. – с.45-57.
10. Корнилова Т.В. Многомерность фактора субъективного риска (в вербальных ситуациях принятия решений). // Психологический журнал. 1998. т.19. №6. С.40-51.

11. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. - М.: Аспект Пресс, 2003. – 286с.
12. Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. – 3-е изд. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2005. – 280с.
13. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов: Объективное изучение дезорганизации поведения человека. - М.: Когито-Центр, 2002. – 248с.
14. Ромек В. Уверенность в себе: этический аспект / Журнал практического психолога, №9, 1999. С.3-15.
15. Соколова-Бауш Е.А. Самопрезентация как фактор формирования впечатления о коммуникаторе и реципиенте // Мир психологии, №3, 1999. – с.132-139.
16. Степанов С.Ю., Семёнов И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования. // Вопросы психологии, 1985, №3. – с.31-40.
17. Эдмюллер А., Вильгельм Т. Техники манипуляции: распознавание и противодействие. / Перевод с нем. – 3-е изд., испр. – М.: Омега-Л, 2008. – 131с.
18. Ярушкин Н.Н. Психологические основы саморегуляции и самоорганизации социальных систем. – Самара: Самарский Дом Печати, 1995. – 168с.

Задание 2. Составить перечень тренинговых игр и упражнений, предназначенных для формирования и развития уверенности в себе и ассертивности.

Тема: Стресс, апатия, эмоциональное выгорание, депрессия, тревога (факторы, вызывающие состояния, симптомы, особенности протекания и возможности преодоления)

Задание 1. Подготовить реферат (Р) или доклад (Д) на одну из предложенных тем:

- Настроение (характеристики, признаки, факторы изменения) (Д)
- Фрустрация (признаки, формы поведения, условия возникновения и преодоления) (Д)
- Депрессия (признаки, виды, факторы возникновения и развития) (Д)
- Тревога, волнение (признаки, стадии развития, способы преодоления) (Д)
- Утомление, монотония, апатия (признаки, причины возникновения и факторы развития, способы преодоления) (Р)
- Эмоциональное выгорание (стадии, компоненты, признаки, факторы возникновения и развития) (Д)
- Экологический стресс (своеобразие и способы преодоления) (Р)

- Информационный стресс (причины, особенности протекания, способы профилактики и преодоления) (Д)
- Учебный и экзаменационный стресс (Р)
- Стресс спортсменов (Р)
- Стресс бизнесмена и руководителя (Р)
- Стресс участников боевых действий (Р)
- Гендерные и половые особенности саморегуляции психических состояний (Д)
- Возрастные и этнопсихологические особенности саморегуляции психических состояний (Д)
- Роль психологических защит в процессах саморегуляции (Р).

Литература для подготовки рефератов и докладов:

1. Александровский Ю.А. и др. Психогении в экстремальных условиях. — М.: Медицина, 1991. — 436с.
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: 1999. - 86с.
3. Асеев В.Г. Проблемы монотонии в трудах зарубежных авторов // Вопросы психологии. — 1975. - №1. — с.67-72.
4. Бодров В.А. Информационный стресс — М.: ПЭР СЭ, 2000. — 352с.
5. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. - 2005 - № 2. - С. 96-104.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М.: Наука, 1984. — 328с.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания различных критических ситуаций. // Психологический журнал. 1995. №5. С.12-21.
8. Гиссен Л.Д. Время стрессов. — М.: ФК и С, 1990. — 234с.
9. Губарева Л.И. Экологический стресс — СПб.: Лань, 2001. — 448с.
10. Данилова Н.Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. — М.: МГУ, 1985.-287с.
11. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. — М.: Издательство Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. — 752с.
12. Дикая Л. Г., Семинин В. В., Щедров В. И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал, т. 15, № 6, 1994. С.87-101.
13. Зеленова М. Е., Лазебная Е. О., Тарабрина Н. В. Психологические особенности посттравматических стрессовых состояний у участников войны в Афганистане // Психологический журнал. Т. 18. № 2. 1997. С.69-85.
14. Калмыков А.А. Экологическая психология. — М.: Изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 240с.

15. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1990. – 144с.
16. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: «Наука», 1983. – 324с.
17. Кондаш О. Волнение: страх перед испытанием. – Киев: София, 1981. – 248с.
18. Куликов Л.В. Психология настроения – СПб: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1997. – 348с.
19. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. — СПб.: Питер Пресс, 1996. – 426с.
20. Левитов Н.Д. Психические состояния человека. – М.: Наука, 1964. – 272с.
21. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. 2000, №3. – с.4-21.
22. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. – М.: Медицина, 1981. – 278с.
23. Никифоров Г.С., Филимоненко Ю.И., Польшин А.К. Психологические аспекты саморегуляции состояний. – Л.: Наука, 1986. – 208с.
24. Пейсахов Н. М. Закономерности динамики психических явлений. - Казань: КГУ, 1984. - 235с.
25. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. – М.: ИП РАН, 1998. – 226с.
26. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352с.
27. Психология состояний. Хрестоматия /Под ред. А.О.Прохорова – М: ПЕР СЭ; СПб: Речь, 2004. – 608с.
28. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия /Составители А.Е.Тарас, К.В.Сельчёнок – Минск: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 488с.
29. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / Ред.-сост. Д.Я.Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2000.- 655с.
30. Самоукина Н.В. Психология оптимизма - М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 240с.
31. Судаков К. В. Стресс: Постулаты, анализ с позиций общей теории функциональных систем // Патол. физиология и эксперим. терапия. - 1992. -Вып. 4. - С. 86-93.
32. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя. / Вопросы психологии, №6, 1994. С.125-139.
33. Черноушек М. Психология жизненной среды. /Перевод с чешск. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1993. – 164с.

34. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.

Задание 2. Заполнить таблицу «Психические состояния»

<i>Психическое состояние</i>	<i>Определение</i>	<i>Условия возникновения и факторы развития</i>	<i>Признаки, проявления, симптомы состояния</i>
Апатия			
Утомление			
Монотония			
Тревога, волнение			
Настроение			
Аффект			
Фрустрация			
Депрессия			
Эмоциональное выгорание			
Стресс			

Для заполнения таблицы используйте следующую литературу:

- Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: 1999. - 86с.
- Бодров В.А. Информационный стресс – М.: ПЭР СЭ, 2000. – 352с.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М.: Наука, 1984. – 328с.
- Данилова Н.Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.-287с.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752с.
- Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1990. – 144с.
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: «Наука», 1983. – 324с.
- Куликов Л.В. Психология настроения – СПб: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1997. – 348с.
- Левитов Н.Д. Психические состояния человека. – М.: Наука, 1964. – 272с.
- Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – 278с.
- Никифоров Г.С., Филимоненко Ю.И., Польшин А.К. Психологические аспекты саморегуляции состояний. – Л.: Наука, 1986. – 208с.

- Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. – М.: ИП РАН, 1998. – 226с.
- Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер и М.В.Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002. (Серия: Хрестоматия по психологии). – 752с.
- Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н.Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О.Прохоров / Под ред. А.О.Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608с.
- Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия /Составители А.Е.Тарас, К.В.Сельчёнок – Минск: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 488с.
- Самоукина Н.В. Психология оптимизма - М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 240с.
- Судаков К. В. Стресс: Постулаты, анализ с позиций общей теории функциональных систем // Патол. физиология и эксперим. терапия. - 1992. -Вып. 4. - С. 86-93.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.

Задание 3. Выполнить практическую работу №1.

***Практическая работа №1. Оценка индивидуальных признаков
и интенсивности переживания стресса***

Цель: выявить путём объективного наблюдения, использования данных самонаблюдения (беседа с испытуемым), а также физиологических измерений (регистрация частоты сердечных сокращений, измерение давления) интенсивность переживания состояния стресса.

Алгоритм проведения работы:

1. Подготовить бланк для проведения формализованного объективного наблюдения. Первоначально на основе анализа литературы и описанных в ней симптомов, проявлений стресса выделить категории наблюдения. Затем продумать возможность количественной оценки наблюдаемых проявлений стресса. Составить бланк-схему наблюдения за особенностями переживания стресса, заготовив не менее 4 копий бланка-схемы. Помощь при составлении схемы наблюдения может оказать материал следующих книг:

- Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. – СПб.: Питер, 2001. – 352с.
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 324с.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.

2. По составленной схеме провести наблюдения за двумя испытуемыми первоначально в типичной жизненной ситуации, а затем в стрессовой ситуации. Желательно, чтобы испытуемые были либо одного возраста, либо одного пола. Испытуемые должны привлекаться к участию в исследовании исключительно на добровольной основе.
3. В обеих ситуациях запротokolировать данные самоотчётов обоих испытуемых, а также результаты физиологических измерений.
4. Провести интерпретацию полученных с помощью различных методов данных об индивидуальных проявлениях стресса.
5. Сделать выводы о различиях в переживании стресса разными людьми, а также об интенсивности переживания ими стресса.
6. Дать оценку применённым методам изучения стресса с точки зрения их точности, объективности и прогностических возможностей.

Структура оформления работы:

Образец титульного листа к отчёту по практической работе приведён в приложении 2.

Введение, в котором рассматривается значение определения уровня стресса у человека, указываются возможности и ограничения методов наблюдения, самонаблюдения и физиологических измерений в оценке стресса.

Теоретическая часть, в которой рассматриваются признаки стресса, упоминаемые различными авторами, а также определяются факторы, вызывающие стресс у человека.

Практическая часть, включающая разработанную схему наблюдения, описание социально-психологических характеристик испытуемых, указание ситуаций, в которых предполагается регистрировать проявления стресса и снимать фоновые показатели. Кроме того, в данной части работы должны быть представлены результаты наблюдений, физиологических измерений и самоотчётов (в виде подробного описания или в виде таблицы).

Интерпретация и выводы предполагают необходимость объяснить полученные с помощью разных методов результаты по каждому испытуемому отдельно, а также указание общих проявлений. Выводы должны включать заключение об интенсивности переживания стресса каждым из испытуемых, оценку целесообразности применения различных методов изучения стресса.

Задание 4. Начать ведение дневника саморегуляции (требования к ведению дневника саморегуляции см. в приложении).

Тема: Техники саморегуляции психических состояний

Задание 1. Подготовить конспект с ответами на следующие вопросы:

- 1) В чём состоят особенности регуляции психических состояний в повседневной жизнедеятельности и в трудных жизненных ситуациях?
- 2) Какие правила необходимо помнить, чтобы способствовать замене вредных привычек и формированию новых, полезных?
- 3) Каковы физиологические и психологические эффекты ПМР (прогрессивной мышечной релаксации), БОС (биологической обратной связи), АТ (аутотренинга)?
- 4) Каковы средства повышения резистентности организма и стрессоустойчивости, фрустрационной толерантности личности?
- 5) Что означает термин «мудрое поведение» и каковы принципы мудрого отношения к жизни?

Для ответа на поставленные вопросы студент должен знать сущность перечисленных техник саморегуляции (ПМР, АТ, БОС); фазы БОС; этапы овладения АТ и её основные элементы.

Литература для изучения:

1. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 184с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб. и др.: Питер, 2004. – 496с.
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М.: Политиздат, 1989. – 319с.
4. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1990. – 144с.

Задание 2. Ознакомьтесь с предложенной литературой и подготовьтесь к заполнению таблицы «Методы и техники саморегуляции психических состояний» на практическом (семинарском) занятии.

- Герасимова Т.Ю. Развитие способности к психической саморегуляции у подростков с помощью метода аутогенной тренировки // Прикладная психология. - 1999 - № 5. - С. 75-85.
- Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М.: Политиздат, 1989. – 319с.
- Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб. и др.: Питер, 2004. – 496с.
- Колбанов В. Саморегуляция на основе биологической обратной связи как средство повышения психоэмоциональной устойчивости человека // Валеология. - 2002 - № 1. - С. 27-31.

- Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студ. выс. учеб. заведений. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176с.
- Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н.Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О.Прохоров / Под ред. А.О.Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608с.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.
- Элкин А. Стресс для «чайников».: Пер. с англ. – М., 2005. – 320с.

Задание 3. Подготовить реферат или доклад по одной из предложенных тем. Поскольку темы являются достаточно широкими для рассмотрения, то в целях курса содержание рефератов ограничивается только проблемой саморегуляции, аспектом использования этих техник как средств самопомощи и только в отношении психически здоровой категории клиентов:

- танцевальная терапия
- двигательная терапия
- ароматерапия
- либротерапия
- дыхательные техники
- йога
- медитация
- позитивные аффирмации
- имаготерапия
- визуализация
- трудотерапия
- рациональная терапия
- самомассаж и акупрессура
- светотерапия
- фитотерапия
- биологическая обратная связь
- фототерапия
- изотерапия

Литература для написания рефератов и подготовки докладов:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование и психологическая защита // Психологический журнал, 1994, том 15, №1. – с.3-18.
2. Блинова О.А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы // Психологический журнал. - 1998 - № 3. - С. 106-117.

3. Браун Д.В. Ароматотерапия. - М: Изд-во «Совершенство», 2000. – 148с.
4. Бреслав Г.Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. - СПб.: Питер Пресс, 2000. – 168с.
5. Брызгунов И. Всё о гипнозе: мифы и правда // ж.Первое сентября, 2002, №2. – с.12-13.
6. Васильева Е.К., Пернатъев Ю.С. Магия ароматов. - М., 1997. – С.15-74.
7. Вилюнас Ю. Г. Дыхание, несущее здоровье. - СПб.: Норинт, 1998. – 148с.
8. Гладкова С. Аутотренинг. Антистрессовые методики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320с.
9. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб, 2002. – 236с.
10. Гримак Л.П., Кордобовский О.С. Техники психической саморегуляции // Человек. - 2001 - № 5. - С. 136-141.
11. Ибрагимова В.С. Точечный массаж. - М.: Медицина, 1984. - 212с.
12. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность - в жизнь. - СПб.: Питер, 1995. - 186с.
13. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. - СПб.: Речь, 2006. – 286с.
14. Колбанов В. Саморегуляция на основе биологической обратной связи как средство повышения психоэмоциональной устойчивости человека // Валеология. - 2002 - № 1. - С. 27-31.
15. Литвиненко О.В., Везденева Л.С. Применение метода биологической обратной связи с учетом типа темперамента // Валеология. - 2004 - № 3. - С. 35-42.
16. Лыков В.И. Психосоматическая саморегуляция в модификации "падающая капля" // Прикладная психология. - 2002 - № 4. - С. 52-58.
17. Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. - СПб.: Питер, 1997. – 538с.
18. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896с.
19. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 960с.
20. Маллон Б.Творческая визуализация и цвет. - М.: Галактион, 2001. – 192с.
21. Миллер С. Психология игры. - СПб.: Университетская книга, 1999. – 320с.
22. Новицкая Л. П. Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психологический журнал. 1984. № 6. С. 79-85.

23. О' Коннор К. Теория и практика игровой психотерапии. - СПб.: Питер, 2002. – 464с.
24. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. - СПб.: Питер, 1996. – 348с.
25. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студ. выс. учеб. заведений. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176с.
26. Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции. - Казань, 1990. – 186с.
27. Савостьянов А. Методы саморегуляции эмоциональных состояний учителя // Народное образование. - 2001 - № 8. - с. 208-216.
28. Самоукина Н.В. Психология оптимизма - М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 240с.
29. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. - СПб.: Речь, 2003. – 192с.
30. Элкин А. Стресс для «чайников».: Пер. с англ. – М., 2005. – 320с.
31. Эндрюс Т. Искусство лечения цветом / Пер. с англ. О.Матвеевой. - М.: ЦАИ, 1998. – 176с..
32. Юдина Е.В. Саморегуляция фрустрационных состояний или как переживать неудачи. - М.: Ювента, 1996. – 304с.
33. Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В.Х. Резистентность, стресс, регуляция. – Л.: Наука, 1990. – 238с.
34. Яньшин П.В. Эмоциональный цвет. Эмоциональный компонент в психологической структуре цвета. - Самара: СамГПУ, 1996. - 218 с.

Задание 4. Составить таблицу «Методы, приёмы и техники, применяемые для саморегуляции различных психических состояний», отражающую соотношение методов, техник, приёмов саморегуляции, применяемых для регуляции различных психических состояний.

Методы, приёмы и техники, применяемые для саморегуляции
различных психических состояний

<i>Психическое состояние</i>	<i>Техники саморегуляции</i>
Апатия	
Утомление	
Тревога, волнение	
Фрустрация	
Депрессия	
Эмоциональное выгорание	
Стресс	

Задание 5. Продолжить ведение дневника саморегуляции, отслеживая наиболее типичные, повторяющиеся, устойчивые психические состояния в ходе учебной деятельности и в процессе жизнедеятельности, применяя для их регуляции изученные техники и приёмы.

**Тема: Основные проблемы и ошибки в процессе принятия решения.
Техники и методы принятия решений**

Задание 1. Подготовить ответы на следующие вопросы:

- 1) С какими индивидуально-личностными характеристиками связаны процессы принятия решения?
- 2) Что такое «регулятивный стиль принятия решения»? Какие регулятивные стили принятия решения Вам известны?
- 3) Какие Вам известны классификации принятия решения?
- 4) Что подразумевается под ситуационным и личностным риском при принятии решений?

Литература для подготовки:

1. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. М.: Аспект Пресс, 2003. – 286с.
2. Кочетков В.В., Скотникова И.Г. Индивидуально-психологические проблемы принятия решений. – М.: Наука, 1993. – 142с.

Задание 2. Подготовить реферат на одну из предложенных тем:

1. Сравнительный анализ различных концепций принятия решений.
2. Индивидуально-психологические и социально-психологические факторы принятия решений.

Литература для написания рефератов:

1. Гертер Г. Принятие решений. Да? Нет? Или что-то третье? /Первод с нем. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2008. – 212с.
2. Де Боно Э. Шесть шляп мышления. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997. (серия «Тренировка ума»). – 264с.
3. Дернер Д. Логика неудач – М.: Смысл, 1997. – 242с.
4. Карпов А.В. Проблемы принятия решения в трудовой деятельности // Психологический журнал, 1993, №3, с.3-14.
5. Карпов А.В. Психология принятия управленческих решений – М.: Юрист, 1998. – 432с.
6. Когнитивная психология. Учебник для вузов / Под ред.В.Н.Дружинина, Д.В.Ушакова. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 480с.
7. Козелецкий Ю. Психологическая теория решений. /Перевод с польск. – М.: Прогресс, 1979. – 503с.

8. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 286с.
9. Кочетков В.В., Скотникова И.Г. Индивидуально-психологические проблемы принятия решений. – М.: Наука, 1993. – 142с.
10. Ларичев О.И. Принятие решения. – М.: наука, 1987. – 276с.
11. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – М.: Эксмо, 2008. – 400с.
12. Матиас Нёльке Учимся принимать решения. – М., Омега-Л, 2006. – 127с.
13. Плаус С. Психология оценки и принятия решений – М.: Филинь, 1998. – 368с.
14. Проблемы принятия решений. – М.: Наука, 1976. – 319с.
15. Психология XXI века: учебник для вузов / Под ред. В.Н.Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 863с.
16. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003. – 352с.
17. Ришар Ж.Ф. Ментальная активность – М.: Ин-т психологии РАН, 1998. – 232с.
18. Фестингер Л. Когнитивный диссонанс – СПб.: Ювента, 1999. – 318с.

Задание 3. Выполнить практическую работу №2 (принятие индивидуального решения) и составить отчёт о её результатах. Если для принятия решения Вам будет необходима дополнительная информация, то определите её содержание самостоятельно. Однако, все изменения и дополнения, вносимые Вами в задачи, необходимо описать в отчёте.

Практическая работа №2. Этапы и техники принятия индивидуального решения

Цель: рассмотреть в ходе практического решения задач-ситуаций этапы процесса принятия решения, опробовать различные техники принятия индивидуального решения.

Алгоритм проведения работы:

Работа состоит из двух частей.

- I. Первая часть практической работы посвящена апробации техник принятия индивидуального решения. Предложенные ниже задачи-ситуации решаются студентом самостоятельно, а на занятии предполагается только устно-письменный отчёт о выполнении задания. Из всего перечня задач студент выбирает только одну ситуацию и принимает решение, используя различные техники принятия решений.

Перечень задач-ситуаций:

- У вас есть семья: муж (жена) и двое детей. Вы живёте на съёмной квартире, но места явно не хватает. У вас есть накопления (400 тыс. евро) и вы собираетесь купить небольшой дом или квартиру. Есть подходящий вариант: дом с недавно сделанным ремонтом, с подходящей планировкой и большим садом в тихом районе, но довольно далеко от места работы и вашей, и вашего супруга (супруги). За дом просят как раз 400 тыс. евро. Купите ли вы этот дом?
- Вы собираетесь провести отпуск (каникулы) с друзьями. Вы не ограничены в финансовых средствах. Друзья хотят поехать в Китай, а вам более интересен отдых в одной из европейских стран (Швейцария, Германия, Италия, Франция). Все возможности убедить друг друга исчерпаны. Как вы поступите: поедете с друзьями или без них?
- У вас есть жених (невеста) и вы собираетесь пожениться. Однако вы осознаёте, что выходите замуж по любви при значительном расхождении ваших ценностей и ценностей вашего партнёра. Состоится ли ваша свадьба?
- Вам предложили не по вашей специальности хорошую, не очень высокооплачиваемую работу за границей, но с перспективами карьерного роста. Если вы примете это предложение, вам придётся по условиям договора на 5 лет уехать в другую страну, скорее всего без возможности вернуться домой, когда вам захочется. Здесь вы должны будете оставить своих родителей, один из которых (отец) серьёзно болен. Примете ли вы предложение о работе?
- Вы студент третьего курса психологического факультета. Вы понимаете, что учитесь не там, где действительно хотели бы учиться. У вас есть возможность сменить вуз и получаемую специальность. Но для этого вам будет необходимо сдать вступительные экзамены и, при условии успешной сдачи, вы начнёте учиться с первого курса. Вы смените вуз и специальность или продолжите учиться на психологическом факультете?
- Вы работаете в крупной фирме по оказанию юридических услуг. Однажды вы замечаете ошибку в работе вашего начальника с одним из клиентов и знаете, как её можно исправить. Как вы поступите?

При решении задач-ситуаций следует использовать следующие техники принятия решений (не менее 8 техник):

- дерево решений;
- правила «наименьшего зла», «наибольшей выгоды», критерий Лапласа;
- система «нокаута»;

- техники воображения;
- сценарий «наихудшего случая»;
- метод «шести мысленных шляп» по де-Боно;
- список «за» и «против»;
- когнитивная карта;
- метод противопоставления;
- метод «Чего я не хочу?»;
- метод «Поговорим об этом?»;
- метод самоклеящихся листочков;
- метод «чувства или разум?».

Структура оформления отчёта
по принятию индивидуального решения:

1. Указание выбранной для анализа задачи-ситуации.
2. Последовательность действий и размышлений при применении каждой техники принятия решения.
3. Решения, которые были приняты при помощи каждой из применённых техник принятия решения. Эту часть отчёта рекомендуется оформить в виде таблицы.

<i>Техники принятия решения</i>	<i>Время, потраченное на принятие решения</i>	<i>Решение</i>
Дерево решений		
Система «нокаута»		
Техники воображения		

4. Выводы о трудностях, возникавших в процессе использования различных техник принятия решений; о наиболее эффективных с точки зрения студента техниках принятия индивидуальных решений. Анализ индивидуально-типичных ошибок принятия решений (откладывание решения, поспешность решения, трата большого количества энергии, излишняя опора на чувства и интуицию, следование советам и т.д.).

Тема: Развитие особенностей саморегуляции в онтогенезе

Задание 1. Законспектировать ответы на следующие вопросы:

- 1) Какие критерии сформированности саморегуляции на разных этапах онтогенетического развития Вы можете назвать?
- 2) Каковы направления и способы формирования общей способности к саморегуляции, самоконтроля?

3) Как соотносятся возможности и социальные требования к развитости саморегуляции на разных этапах возрастного развития?

4) Какие условия, способствующие формированию и развитию саморегуляции на разных этапах онтогенеза, Вы можете назвать?

Литература для изучения:

1. Ахмеров Р.А., Прыгин Г.С. Психобиографические характеристики субъекта с автономным типом саморегуляции деятельности // Психологический журнал. - 2005 - № 6. - С. 25-34.
2. Боязитова И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе // Психологический журнал. - 1998 - № 4. - С. 27-39.
3. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2002. – 288с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2001. – 752с.
5. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития.// Вопросы психологии. 2004. №2. с.128-135.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896с.
7. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. - Л.: Издательство Ленинградского университета, 1989. – 192с.
8. Пейсахов Н. М. Закономерности динамики психических явлений. - Казань: КГУ, 1984. - 235с.
9. Психология человека от рождения до смерти – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. – 656с. (Серия «Психологическая энциклопедия»)
10. Тхостов А.Ш. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации //Психологический журнал, 2005, №6. – с.16-24.
11. Черноушек М. Психология жизненной среды. /Перевод с чешск. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1993. – 164с.

Задание 2. Спрогнозируйте, какие типы, стили, особенности воспитательных воздействий в семье и воспитательно-образовательных воздействий в образовательном учреждении способствуют, а какие затрудняют формирование регуляторных свойств детей.

Тема: Методы и методики диагностики особенностей саморегуляции

Задание 1. На основе анализа литературы составьте конспект методов и методик, предназначенных для диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции. Конспект можно представить в виде таблицы, представленной ниже.

Методы и методики диагностики регуляторных особенностей

<i>Особенности саморегуляции</i>	<i>Методики</i>	<i>Методы</i>
Психические состояния: эмоциональное выгорание, депрессивные состояния, стрессовые состояния, настроение, функциональные состояния		
Тип личности А и Б		
Тип саморегуляции (автономность-зависимость)		
Копинг-стратегии, копинг-поведение		
Особенности саморегуляции произвольной активности, деятельности		
Личностные ресурсы саморегуляции: самооценка, самоэффективность, мотивация достижения, уверенность в себе, волевые качества, склонность к риску, эмоциональная устойчивость, локус контроля, психологические защиты, личностная тревожность, агрессивность, способность к прогнозированию и т.п.		

Литература для изучения:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса – СПб.: Питер, 2009. – 336с.
2. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2002. – 288с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2001. – 752с.
4. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
5. Киясова В.В. Диагностика и становление способности к саморегуляции у старших дошкольников // Психолог в детском саду. - 2006 - № 1. - С. 62-72.
6. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 286с.
7. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200с.
8. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – М.: Эксмо, 2008. – 400с.
9. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О.Прохорова – СПб: Речь, 2004. – 480с.
10. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. - СПб., Речь, 2003. – 352с.

11. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса – СПб: Питер, 2007. – 380с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.

Задание 2. Выполните практическую работу №3.

Практическая работа №3. Изучение индивидуальных особенностей саморегуляции

Цель: выявить «сильные» и «слабые» стороны индивидуальной системы саморегуляции.

Алгоритм проведения работы:

1. Использование комплекса диагностических методик, направленных на изучение различных аспектов саморегуляции. Отбор методик предполагает учёт возрастных особенностей испытуемого, а также условий его жизнедеятельности. Желательно не ограничиваться только предложенными методиками, но и использовать по возможности метод беседы, наблюдения, экспертной оценки, что позволит в дальнейшем делать более достоверные выводы а, следовательно, составлять более точные и обоснованные рекомендации. В качестве испытуемого может выступать сам студент или любой человек, добровольно пожелавший принять участие в исследовании.
2. Описание результатов проведённого исследования (отдельно по каждой диагностической методике).
3. Интерпретация результатов.
4. Выделение «сильных» и «слабых» стороны индивидуальной системы саморегуляции и построение прогноза.

Перечень методик, рекомендованных для изучения различных аспектов саморегуляции:

- опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП) -В.И.Моросанова, Е.М.Коноз;
- методика «Цель-Средство-Результат» (ЦСР) - А.А.Карманов;
- методика диагностики сформированности умений саморегуляции деятельности - А.К.Осницкий;
- копинг-тест Р.Лазаруса;
- опросник выявления типа личности по доминирующему инстинкту - В.И.Гарбузов;
- опросник изучения прогностических способностей - Л.А.Регуш;
- методика определения индивидуальных копинг-стратегий - Э.Хайм;

- методика исследования волевой саморегуляции – А.В.Зверьков, Е.В.Эйдман;
- методика «Неразрешимая задача»;
- методика изучения фрустрационных реакций - С.Розенцвейг;
- шкала депрессии – адаптация Т.И.Балашовой;
- методика диагностики стрессоустойчивости и социальной адаптации Т.Холмса и Р.Райха;
- методика измерения уровня ситуативной и личностной тревожности - Ч.Спилбергер в адаптации Ю.Л.Ханина;
- опросник Q-сортировка – В.Стефансон;
- методика диагностики рефлексивности – А.В.Карпов;
- методика диагностики уровня субъективного контроля (УСК)- Дж.Роттер в адаптации Е.Ф.Бажина, С.А.Голынкиной, А.М.Эткинда;
- опросники EPI, EPQ - Г.Айзенк;
- шкала манипулятивного отношения Банта;
- методика определения психического «выгорания» - А.А.Рукавишников;
- диагностика эмоционального «выгорания» личности – В.В.Бойко;
- методика «Личностная готовность к риску» - Шуберт;
- опросник выявления выраженности самоконтроля - Г.С.Никифоров;
- опросник индивидуально-типологических особенностей осознанной саморегуляции «Автономность - зависимость» - Г.С.Прыгин.

Структура отчёта по практической работе:

Введение (определение цели исследования, предполагаемых, типичных и осознаваемых проблем, социально-психологическая характеристика испытуемого).

Основная часть (характеристика выбранных для исследования методик с обоснованием выбора, описание результатов обследования, объяснение полученных результатов).

Заключение (выводы об имеющихся у испытуемого «сильных» и «слабых» сторонах индивидуальной системы саморегуляции, определение ситуаций, в которых испытуемый наименее и наиболее эффективен, прогноз).

Тема: Анализ регуляторных особенностей клиента в консультативной и коррекционной работе психолога

Задание 1. Подготовить перечень рекомендаций по предупреждению эмоционального выгорания.

Задание 2. Ознакомиться с литературой и составить в виде таблицы или в иной, удобной для студента форме, конспект игр, упражнений, рекомендаций, заданий по развитию и формированию регуляторных умений.

Упражнения для развития регуляторных свойств и умений
в разных возрастах

<i>Регуляторные умения, свойства</i>	<i>Упражнения, игры, рекомендации</i>	<i>Категория клиентов</i>
Самостоятельность		
Уверенность в себе		
Целеполагание		
Критичность к себе		
Рефлексивность		
Позитивные привычки		
Способность управлять временем		
Самоконтроль эмоций		
Стрессоустойчивость		
Прогностические способности		
Ассертивность		

Литература для изучения:

1. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. — Москва–Тула, 1993. — с.9-128.
2. Баширова Н.Н. Помощь детям младшего школьного возраста в решении личностных проблем средствами формируемого регуляторного опыта // Психология и школа. - 2005 - № 4. - С. 14-22.
3. Волошина Т.В. Управление эмоциональным стрессом учащихся с точки зрения гендерной педагогики // Образование в современной школе. - 2006 - № 3. - С. 44-46.
4. Герасимова Т.Ю. Развитие способности к психической саморегуляции у подростков с помощью метода аутогенной тренировки // Прикладная психология. - 1999 - № 5. - С. 75-85.
5. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом – СПб, 2002.

6. Колбанов В. Саморегуляция на основе биологической обратной связи как средство повышения психоэмоциональной устойчивости человека // Валеология. - 2002 - № 1. - С. 27-31.
7. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М.: Генезис, 1997. - 192с.
8. Кузнецова А.С., Шипарева О.В. Профессия "актер": о способах саморегуляции эмоциональных состояний // Вестник МГУ.Сер.14.Психология. - 2005 - № 1. - С. 50-58.
9. Лыков В.И. Психосоматическая саморегуляция в модификации "падающая капля" // Прикладная психология. - 2002 - № 4. - С. 52-58.
10. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896с.
11. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 960с.
12. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. - СПб., Речь, 2003. – 352с.
13. Савостьянов А. Методы саморегуляции эмоциональных состояний учителя // Народное образование. - 2001 - № 8. - С. 208-216.
14. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют ... Психологический практикум - г. Дубна, «Феникс+», 2002, - 128с.
15. Шингаев С.М., Якимов Ю.М. О применении методов психической саморегуляции для сохранения психического здоровья преподавателя вуза // Инновации в образовании. 2003, № 2. - с.29-34.

Задание 3. Выполнить практическую работу №4.

Практическая работа №4. Составление программы развития индивидуальной системы саморегуляции

Цель: используя данные практической работы №2 составить индивидуальную программу развития системы саморегуляции.

Алгоритм проведения работы:

1. Выделить «сильные» и «слабые» стороны индивидуальной системы саморегуляции.
2. Сформулировать вариативный прогноз, учитывающий наиболее актуальные сферы активности испытуемого и направления его индивидуального развития.
3. На основе анализа литературы и учёта индивидуально-психологических особенностей испытуемого (пол, возраст, род профессиональной деятельности) разработать систему рекомендаций по развитию регуляторных умений и компенсации дефектов индивидуальной системы саморегуляции.

4. Составить план развивающих занятий по формированию и развитию необходимых регуляторных умений.

Литература для выполнения практической работы

1. Баширова Н.Н. Помощь детям младшего школьного возраста в решении личностных проблем средствами формируемого регуляторного опыта // Психология и школа. - 2005 - № 4. - С. 14-22.
2. Волошина Т.В. Управление эмоциональным стрессом учащихся с точки зрения гендерной педагогики // Образование в современной школе. - 2006 - № 3. - С. 44-46.
3. Гладкова С. Аутотренинг. Антистрессовые методики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320с.
4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб, 2002. – 236с.
5. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. — СПб.: Питер Пресс, 1996. – 426с.
6. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. - СПб., Речь, 2003. – 352с.
7. Эйдман Е.В. Развитие средств волевой регуляции деятельности // Вестник Моск.Ун-та. Сер.14, Психология. 1986. №4. С.3-8.
8. Элкин А. Стресс для «чайников».: Пер. с англ. – М., 2005. – 320с.
9. Юдина Е.В. Саморегуляция фрустрационных состояний или как переживать неудачи. - М.: Ювента, 1996. – 304с.

Схема написания программы развития регуляторных умений:

1. Титульный лист, оформленный в соответствии с приложением.
2. Введение, в котором прописываются результаты предварительной диагностической работы, определяются свойства, нуждающиеся в развитии или коррекции; формулируются общие цели и задачи программы; определяются этапы, стратегия и тактика коррекционно-развивающей работы; указывается форма работы (индивидуальная, в микро-группе, групповая или смешанная; если это групповая работа, то формулируются принципы объединения клиентов в психо-коррекционную группу); указывается общее время, необходимое для реализации всей программы, частота и длительность встреч (продолжительность занятий детей до 7 лет – не более 20–25 мин, старше 7 лет – от 30 мин до 1 часа, в начале цикла занятий продолжительность их небольшая, к заключительному этапу она может значительно возрасти); обязательно во введении прописываются способы контроля за динамикой и результатами коррекционно-развивающей работы, а также сами ожидаемые результаты.

3. Основная часть программы предусматривает последовательное и подробное описание занятий с клиентом, упражнений, вопросов и комментариев к ним с указанием литературного источника, из которого они заимствованы. Основная часть программы должна содержать не менее 10 занятий с клиентом. Для каждого занятия должны быть сформулированы задачи, указан необходимый материал и оборудование.
4. Заключение, в котором определяется степень авторства разработчика программы (можно выделить два основных направления процесса создания психокоррекционных программ: репродуктивное и авторское. Первый, репродуктивный путь связан с использованием стандартных, готовых, уже разработанных и апробированных программ, имеющих чётко разработанную последовательность этапов психологического воздействия, перечень необходимых в ходе работы материалов, а также требования, цели и ограничения, связанные с использованием данной программы. Однако использование таких программ в значительной степени сужает возможности оказания психологической помощи, так как они не учитывают индивидуальные особенности клиента, специфику конкретного случая, профессиональную направленность, способности и личностные характеристики психолога). В заключении должны быть указаны условия, при которых возможна реализация данной программы, а также определены перспективы применения данной программы на ином контингенте клиентов.

Критерии оценки программ:

- выполнение основных требований к программам (см. схему составления программ в разделе «Программа самостоятельной работы студентов», тема 11) и соблюдение алгоритма;
- соответствие рекомендаций и упражнений особенностям клиента (возрастным, половым, социальным, личностным, индивидуально-психологическим);
- адекватность рекомендаций и развивающих занятий данным диагностическим исследованием;
- учёт в программе «сильных» сторон саморегуляции и возможностей использования компенсаторных механизмов;
- доступность и выполнимость рекомендаций.

ЧАСТЬ IV.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ ПО КУРСУ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЯ

В ходе преподавания курса стало ясным, что необходима систематическая проверка знаний и умений студентов, поэтому рекомендуется проводить текущий контроль (на каждом занятии) в виде короткого выборочного устного опроса или коротких письменных работ.

Отдельной формой контроля и промежуточной аттестации выступают отчёты по самостоятельно выполненным студентами практическим работам (критерии оценки и обсуждения которых прилагаются к каждой практической работе).

Оценка знаний может проводиться не только в ходе практических занятий в форме проверочных работ, терминологических диктантов, решения психологических задач, но и в процессе лекций. Поскольку изложение и тематика лекций выстроена в строгой логической последовательности и предполагается, что новый материал опирается на ранее пройденный, то уточняющие вопросы к отдельным студентам, ориентированные на отсылку к пройденному, позволяют на основании ответов заключить о наличии этих знаний или их отсутствии.

Наиболее значительной трудностью при осуществлении контроля и аттестации студентов по курсу является оценивание их практических умений, поскольку изначально у каждого студента отмечается относительно более или менее высокий уровень саморегуляции и самоконтроля. Поэтому оценку умений саморегуляции необходимо осуществлять именно с учётом индивидуальных особенностей продвижения студента в развитии, совершенствовании этих умений.

ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

При оценке знаний по курсу «Психическая регуляция поведения» учитываются следующие стороны подготовки: 1) понимание и степень усвоения теории; 2) методическая подготовка; 3) знание фактического материала; 4) знакомство с обязательной и дополнительной литературой; 5) умение решать практические задачи; 6) умение увязать теорию с практикой; 7) логика, структура и стиль ответа, умение защищать выдвигаемые положения; 8) качество ведения дневника саморегуляции; 9) наличие навыков саморегуляции.

В основу критериев выставления отметок студентам по курсу

«Психическая регуляция поведения» положены критерии, разработанные профессором кафедры общей психологии, к.психол.н. Г.Н.Казанцевой.

Отметка **“Отлично”** выставляется студенту, глубоко и полно раскрывшему программный материал, излагающему его грамотно, логически последовательно, увязывая теоретический вопрос с возможностями применения его в конкретных практических ситуациях (учебных, воспитательных, профессиональных) или доказывая его экспериментальными фактами. Студент легко ориентируется в решении специальных задач, имеет все методики, с которыми был ознакомлен на практических занятиях, умеет провести глубокий анализ фактов, полученных на основе применения этих методик. В ходе сдачи экзамена демонстрирует владение навыками саморегуляции.

Отметка **“Хорошо”** выставляется студенту, твердо знающему материал курса, грамотно и обоснованно излагающему его без существенных неточностей, верно трактующему теоретические положения при решении специальных задач, обосновывающему связь теории с практической деятельностью, имеющему методики, с которыми был ознакомлен на занятиях и аргументацию результатов, полученных на основе использования этих методик.

Отметка **“Удовлетворительно”** выставляется тому, кто знает основной материал курса, но допускает неточности в ответе, т.к. не усвоил материал, недостаточно верно излагает суть вопроса и объясняет ведущие положения, затрудняется в решении специальных задач и обосновании ответа на поставленные к ним вопросы, независимо от того, имеются ли у него методики изучения различных аспектов саморегуляции. Кроме того, в ходе процедуры экзамена демонстрирует слабую сформированность умений саморегуляции.

Отметка **“Неудовлетворительно”** выставляется студенту, не знающему существенной части программного материала, неверно трактующего суть вопроса, не умеющему связать теорию с практикой, затрудняющемуся в решении специальных задач.

Стоит отметить, что отметка на экзамене выставляется с учётом общей активности студента во время лекционных и практических занятий, а также имеющих отметок за выполнение самостоятельной работы и практических работ.

Текущий контроль и аттестация осуществляется через проведение и проверку письменных опросов по темам курса, обсуждение дневников саморегуляции, демонстрацию студентами различных приёмов, используемых для саморегуляции психических состояний и процессов принятия решений.

БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ПО КУРСУ

<i>Недели</i>	<i>Виды работ</i>	<i>Баллы</i>	<i>Максимум баллов</i>
1-6	Посещение лекционного занятия Посещение практического занятия Доклад по теме практического занятия Реферат по теме практического занятия Выполнение письменного задания Участие в обсуждении темы практического занятия Терминологический диктант Чтение дополнительной литературы	0,25 0,25 1 1 0,5 0,5 0,5 0,5	0,75 0,75 1 2 1,5 1,5 1 1,5 Итого: 10
6 Рубеж- ный контроль – тест знаний	19 – 20 заданий 17 – 18 заданий 15 – 16 заданий 13 – 14 заданий 11 – 12 заданий 9 – 10 заданий Менее 10 заданий	15 14 13 12 11 10 0	Итого максимум: 15
7-12	Посещение лекционного занятия Посещение практического занятия Доклад по теме практического занятия Реферат по теме практического занятия Выполнение письменного задания Участие в обсуждении темы практического занятия Практическая работа №1 Чтение дополнительной литературы	0,25 0,25 1 1 0,5 0,5 2 0,25	0,75 0,75 1 2 1,5 1,5 2 0,5 Итого: 10
12 Рубеж- ный контроль – тест знаний	19 – 20 заданий 17 – 18 заданий 15 – 16 заданий 13 – 14 заданий 11 – 12 заданий 9 – 10 заданий Менее 10 заданий	15 14 13 12 11 10 0	Итого максимум: 15

13-18	Посещение лекционного занятия	0,25	0,75
	Посещение практического занятия	0,25	0,75
	Доклад по теме практического занятия	0,5	0,5
	Реферат по теме практического занятия	0,5	1
	Практическая работа №2, 3, 4	1,5	4,5
	Выполнение письменного задания	0,5	1
	Участие в обсуждении темы практического занятия	0,25	0,75
	Чтение дополнительной литературы	0,25	0,75
			Итого: 10
18 Рубеж- ный контроль – тест знаний	19 – 20 заданий	15	Итого максимум: 15
	17 – 18 заданий	14	
	15 – 16 заданий	13	
	13 – 14 заданий	12	
	11 – 12 заданий	11	
	9 – 10 заданий	10	
	Менее 10 заданий	0	
Экзамен (тест)	57 – 60 заданий	25	Итого максимум: 25
	53 – 56 заданий	24	
	49 – 52 заданий	23	
	45 – 48 заданий	22	
	41 – 44 заданий	21	
	37 – 40 заданий	20	
	Менее 40 заданий	0	

Перевод баллов в экзаменационные оценки

<i>Сумма баллов</i>	<i>Оценка</i>
91 – 100	Отлично
84 – 90	Хорошо
61 – 80	Удовлетворительно
0 – 60	Неудовлетворительно

ТЕСТОВЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Инструкция: Вам предлагаются тестовые и тематические задания. В каждом из заданий может быть несколько правильных вариантов ответов, однако, не переусердствуйте. Выполняйте задания в предложенной последовательности, внимательно прочитав указания к каждой части. Не задерживайтесь слишком долго на одном задании. Если затрудняетесь его выполнить, переходите к следующему заданию. Желаем удачи!

1. Автором концепции регуляторного опыта является:

- А) Ю.А.Миславский
- Б) О.А.Конопкин
- В) В.И.Моросанова
- Г) А.К.Осницкий

2. С какой стадии начинается стресс?

- А) со стадии адаптации
- Б) со стадии тревоги
- В) со стадии резистентности
- Г) со стадии истощения

3. Впервые понятие «саморегуляция» было введено

- А) О.А.Конопкиным
- Б) П.Жанэ
- В) У.Кенноном
- Г) Г.Олпортом

4. Укажите пример психологического стресса

- А) воспалительная реакция после ожога
- Б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией
- В) повышение давления после семейной ссоры
- Г) травма, связанная с падением

5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- А) мысли
- Б) действия
- В) чувства
- Г) последствия

6. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- А) поведенческой
- Б) эмоциональной
- В) интеллектуальной
- Г) физиологической

7. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- А) на стадии адаптации
- Б) на стадии тревоги
- В) на стадии резистентности
- Г) на стадии истощения

8. Какими качествами обладают люди, характеризующиеся повышенной уязвимостью к стрессу?

- | | |
|---|---|
| А) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые | В) спокойные и рассудительные |
| Б) аккуратные и добродушные | Г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту |

9. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?

- | | |
|---------------|-------------------|
| А) отрицание | В) вытеснение |
| Б) сублимация | Г) рационализация |

10. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоёмкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане?

- | | |
|---------------|-------------------|
| А) уход | В) уступка |
| Б) компромисс | Г) сотрудничество |

11. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?

- | | |
|----------------------|----------------------|
| А) к физическим | В) к биохимическим |
| Б) к физиологическим | Г) к психологическим |

12. Какой из перечисленных методов саморегуляции основан на совершенствовании поведенческих навыков?

- | | |
|----------------|----------------------|
| А) аутотренинг | В) визуализация |
| Б) медитация | Г) активное слушание |

13. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| А) физиологической концепции | В) психоаналитической концепции |
| Б) биохимической концепции | Г) информационной концепции |

14. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, это –

- А) чувство эмоциональной опустошённости, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи с работой
- Б) циничное отношение к труду и объектам своего труда
- В) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в профессии

15. Какие врождённые факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?

- | | |
|-----------------------|--|
| А) уровень самооценки | В) направленность психики |
| Б) характер человека | Г) характер протекания беременности у матери |

16. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса?

- | | |
|------------------------------------|---|
| А) повышенная статическая нагрузка | В) неуверенность в себе |
| Б) уверенность в себе | Г) изменение режима сна и бодрствования |

17. Какой тип саморегуляции характеризуется наличием значительного количества стереотипных действий?

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| А) внепсихическая саморегуляция | В) жёсткая саморегуляция |
| Б) волевая регуляция | Г) гибкая саморегуляция |

18. В регуляции какого вида активности оказывается важным наличие способности к внутреннему, спонтанному целеполаганию?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| А) коммуникативная активность | В) трудовая активность |
| Б) интеллектуальная активность | Г) творческая активность |

19. Высший уровень саморегуляции, основанный на осознании собственных свойств и проявляющийся в упорядочивании деятельности и поведения называется ...

- | | |
|--------------------|-----------------|
| А) самоорганизация | В) самосознание |
| Б) самообладание | Г) самоконтроль |

20. Соотнесите компоненты личностной саморегуляции (по Миславскому) со звеньями процесса саморегуляции (по Конопкину)

- | | |
|---|-----------------------|
| А) Принятая цель деятельности | 1) уровень притязаний |
| Б) Представление о желаемых результатах | 2) самооценка |
| В) Субъективная модель значимых условий | 3) образ Я |
| Г) Критерии успешности достижения цели | 4) ценности и цели |
| Д) Контроль и оценка реальных результатов | 5) идеал |

21. Впервые проблема саморегуляции была обозначена как психофизиологическая проблема

- | | |
|-------------------|---------------|
| А) О.А.Конопкиным | В) У.Кенноном |
| Б) П.Жанэ | Г) К.Бернаром |

22. К характеристикам внутренней стороны общей способности к саморегуляции относят ...

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| А) настойчивость в достижении цели | В) чувство субъектности |
| Б) осознанность | Г) продуктивную самостоятельность |

23. Укажите факторы стихийного развития саморегуляции

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| А) рефлексия | В) акцентуации характера |
| Б) интеллект | Г) образцы поведения родителей |

24. Функцией воли не является...

- | | |
|------------------|-----------------|
| А) побудительная | В) регуляторная |
| Б) когнитивная | Г) тормозная |

25. Способность осуществлять деятельность в дезорганизующих условиях называется ...

- | | |
|------------------|-----------------|
| А) саморегуляция | В) либротерапия |
| Б) самообладание | Г) самоконтроль |

26. В регуляции какого вида активности оказывается важным наличие направленности на выполнение долга, идеалов?

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| А) личностная активность | В) трудовая активность |
| Б) социальная активность | Г) познавательная активность |

27. Автором концепции саморегуляции как общей способности является:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| А) Ю.А.Миславский | В) В.И.Моросанова |
| Б) О.А.Конопкин | Г) А.К.Осницкий |

28. Соотнесите компоненты регуляторного опыта с блоками саморегуляции (по Осницкому)

- | | |
|--|-----------------------|
| II. Структурно-личностные умения саморегуляции | А) ответственность |
| | Б) пластичность |
| II. Личностно-стилевые особенности саморегуляции | В) автономность |
| | Г) целеполагание |
| III. Динамические характеристики саморегуляции | Д) оценка результатов |

29. Автором концепции самоконтроля как «кольца в кольце» является...

- | | |
|-------------------|------------------|
| А) А.К.Осницкий | В) Г.С.Никифоров |
| Б) В.И.Моросанова | Г) Г.С.Прыгин |

30. К характеристикам внешней стороны общей способности к саморегуляции относят ...

- А) успешность в решении нестандартных задач
- Б) осознанность
- В) устойчивость принятой цели
- Г) упорство в достижении цели

31. Решение, предполагающее наличие одинаковых альтернатив и опору при принятии решения на случай, ситуацию, других людей, называют...

- А) разумное решение
- Б) волевой решение
- В) импульсивное решение
- Г) дрейфующее решение

32. Противоречивое соотношение обстоятельств, не имеющее однозначного решения - это...

- А) проблемная ситуация
- Б) ситуация риска
- В) стресс
- Г) фрустрация

33. Использование техник принятия решения рекомендуется

- А) в неопределённых ситуациях
- Б) в наиболее значимых для человека ситуациях
- В) в ситуациях высокого риска
- Г) все ответы верны
- Д) все ответы не верны

34. «Система нокаута» - техника принятия решения наиболее эффективная на этапе...

- А) формулировки проблемы
- Б) прояснения цели
- В) определения альтернатив
- Г) принятия решения

35. На таком этапе деятельности как итоговая оценка результатов необходимо проявление такого волевого качества как...

- А) настойчивость
- Б) принципиальность
- В) критичность
- Г) инициативность

36. К когнитивным копингам относится...

- А) уход в работу
- Б) принятие неизбежности
- В) обвинение других
- Г) уединение

37. Термин «копинг» впервые предложил...

- А) А.Маслоу
- Б) Г.Селье
- В) Р.Лазарус
- Г) Д.Мерфи

38. В юношеском возрасте наиболее целесообразно развитие и формирование таких регуляторных свойств как...

- А) интериоризированный самоконтроль В) моральные нормы
Б) дисциплинированность Г) уверенность в себе

39. Защита от манипуляции должна осуществляться на основе принципа

- А) непредсказуемости В) ответной манипулятивной активности
Б) задержки автоматизмов Г) бегства, ухода

40. Стабильные личностные характеристики (самооценка, Я-концепция, мотивация достижения, интернальность), обеспечивающие психологический фон, на котором разворачивается поведение человека по преодолению трудных жизненных ситуаций называется...

- А) фрустрация В) субъектные качества
Б) копинг-ресурсы Г) личностный потенциал

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПО КУРСУ «ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ»

1. Понятие саморегуляции. Уровни и виды саморегуляции. Роль и место механизмов саморегуляции в эффективности различных видов человеческой активности и деятельности.

2. Рассмотрение проблемы саморегуляции в работах зарубежных психологов (У. Кеннон, К.Бернар, П.Жанэ, З.Фрейд, Г.Олпорт, В.Франкл, А.Бандура).

3. Рассмотрение проблемы саморегуляции в работах отечественных психологов (Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, К.А.Абульханова-Славская, А.Г.Асмолов).

4. Психофизиологические основы саморегуляции. Системный подход в изучении саморегуляции (характеристики системы, теория функциональных систем П.К.Анохина).

5. Концепции саморегуляции А.К.Осницкого, Ю.А.Миславского, Ю.Я.Голикова и А.Н.Костина, Г.Ш.Габдреевой.

6. Индивидуальный стиль саморегуляции (В.И.Моросанова). Характеристика различных стилей саморегуляции произвольной активности личности.

7. Развитие представлений о саморегуляции в работах О.К.Конопкина (функциональные звенья процесса саморегуляции; общая способность к саморегуляции).

8. Волевая регуляция деятельности и поведения. Самоконтроль (виды, функции, концепция «кольца в кольце» Г.С.Никифорова).

9. Прогнозирование и его роль в регуляции поведения, процессов принятия решения. Сензитивные периоды и способы развития прогностических способностей.

10. Принятие решения. Типы и условия принятия решения. Регулятивные стили принятия решения.

11. Этапы процесса принятия решения. Техники принятия решения (их своеобразие и эффективность использования на разных этапах принятия решения).

12. Когнитивные, личностные и ситуативные факторы регуляции принятия решения. Ситуационный и личностный риск при принятии решения.

13. Концепции принятия решений.

14. Особенности биологического и психологического стресса. Эустресс и дистресс. Классификации причин возникновения психологического стресса.

15. Своеобразие экологического стресса. Способы профилактики и борьбы с экологическим стрессом.

16. Информационный, учебный и экзаменационный стресс (своеобразие и способы преодоления).

17. Формы проявления психологического стресса в поведении, интеллектуальных, эмоциональных, физиологических процессах. Методы и методики диагностики стресса.

18. Депрессия, её виды, симптомы. Приёмы и способы регуляции и саморегуляции депрессивных состояний. Методики диагностики депрессивных состояний.

19. Личностные и социальные факторы, влияющие на развитие стресса. Стрессоустойчивость, способы её формирования и развития.

20. Настроение, тревога и волнение (детерминирующие факторы и проявления). Приёмы саморегуляции состояний тревоги и волнения.

21. Эмоциональное выгорание, стадии развития, признаки. Факторы сгорания и пути предупреждения.

22. Фрустрация. Фрустрационный порог и толерантность. Способы преодоления фрустрации.

23. Утомление, монотония, апатия (сходство и различия, причины возникновения, симптомы) и способы их преодоления.

24. Классификации методов управления психическими состояниями. Ситуации и целесообразность применения различных техник саморегуляции психических состояний.

25. Классификации психических состояний. Концепции саморегуляции психических состояний (Л.Г.Дикой, А.О.Прохорова)

26. Закономерности регуляции психических состояний. Влияние индивидуально-психологических особенностей на специфику саморегуляции состояний.

27. Уверенность в себе (её эмоциональные, когнитивные, поведенческие и социально-психологические критерии) и уверенное поведение (его характеристики). Направления и способы формирования уверенности в себе.

28. Особенности рассмотрения проблемы манипуляции в психологии личности. Индикаторы манипулятивного воздействия. Особенности саморегуляции в ситуации угрозы манипулятивного воздействия.

29. Копинг-поведение, как стратегия преодоления трудных жизненных ситуаций. Копинг-поведение, Копинг-стратегии, копинг-ресурсы. Психологические защиты. Hardiness.

30. Структура индивидуальной системы саморегуляции. Развитие системы саморегуляции в онтогенезе.

31. Разработка индивидуальных рекомендаций по оптимизации системы саморегуляции клиента в зависимости от психологических свойств и типичных жизненных или профессиональных ситуаций.

32. Психологические методы саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, йога).

33. Физиологические техники саморегуляции (дыхательные техники, мышечная релаксация, акупунктура, акупрессура, массаж).

34. Биохимические и физические методы саморегуляции (ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия, светотерапия).

35. Музыкальная терапия, танцевально-двигательная терапия (виды, специфика применения).

36. Рациональная терапия, позитивное мышление, позитивные аффирмации. Мудрое поведение и принципы мудрого отношения к жизни.

37. Имаготерапия, визуализация, диссоциирование (сущность, ситуации применения, эффекты).

38. Либротерапия (библиотерапия) (история возникновения и развития, ситуации и специфика применения)

39. Методы и методики диагностики регуляторных свойств и личностных ресурсов саморегуляции.

40. Дневник саморегуляции, его структура, содержание, ситуации применения в работе психолога-практика. Рефлексивный анализ дневниковых записей.

ГЛОССАРИЙ

Hardinness – личностная черта, выражающая жизнестойкость, выносливость, установку на выживаемость в стрессовых или травмирующих ситуациях.

Адаптационный процесс – совокупность стратегий поведения как функций взаимодействия личности и ситуации. Он охватывает соматические, личностные и социально-психологические аспекты жизнедеятельности, присутствующие в любой ситуации в различных соотношениях. Считается, что регулятором адаптационного процесса является психическое здоровье.

Адаптация – приспособление организма, личности или группы к изменившимся внешним условиям. Различают адаптацию физиологическую, социально-психологическую, профессиональную.

Адаптация психологическая – процесс непрерывного приспособления психики человека к требованиям окружающей физической или социальной среды, обеспечивающий возможность его нормального физиологического, психологического и социального функционирования.

Адаптированность – приспособленность к новым условиям, выработка фиксированных способов поведения, позволяющих справляться с трудностями.

Активность – интенсивность направленности личности на определённую деятельность, сферу.

Акцептор результатов действия (лат. *acceptor* – принимающий) – психофизиологический механизм, прогнозирования и оценки результатов деятельности, действия путем извлечения из памяти модели предполагаемого результата в процессе принятия решения. Термин введен отечественным ученым-физиологом П.К. Анохиным в процессе разработки теории функциональных систем; нейродинамическая модель результата предстоящего действия, представленная в виде образа, мысли.

Антиципация (лат. *anticipatio* – предугадывание событий) – способность индивида предвидеть развитие событий, вероятные результаты действий, готовность к предстоящим событиям на основе прежнего жизненного опыта, предвосхищение явлений на основе прошлого опыта.

Апатия (греч. *apatheia* – бесчувственность) - эмоциональное состояние, при котором снижены или полностью утрачены внутренние побуждения, интересы, эмоциональные реакции; нарушение эмоционально-волевой сферы, характеризующееся отсутствием эмоциональных проявлений, вялостью, безразличием к себе и близким, к происходящему вокруг, отсутствием желаний, жизненных побуждений, бездеятельностью. Апатия может быть результатом утомления, тяжелых переживаний или заболевания. Апатия может переходить в свойство личности – апатичность.

Ассертивность – продвижение своей воли, умение настоять на своём, убеждать в своей точке зрения, способность свободно проявлять свои эмоции, выражать свои желания и потребности без ущерба для окружающих, проявляя уважение к их интересам и потребностям (золотая середина между эгоизмом и альтруизмом).

Аутотренинг – метод психической саморегуляции; система упражнений, посредством которых человек развивает способность максимально расслабляться, используя механизмы самовнушения.

Афферентация (лат. *afferents* – приносящий) – процесс поступления информации от экстро- и интрорецепторов через нервные клетки в центральную нервную систему.

Афферентация обратная - процесс сигнализации о степени успешности первых рефлекторных ответов центральной нервной системы на раздражения среды; процесс коррекции поведения на основе получаемой мозгом информации извне о результатах протекающей деятельности. Термин введен советским физиологом П.К.Анохиным (как уточнение термина "сенсорная коррекция", предложенного Н.А.Бернштейном) им же развита теория обратной афферентации, она углубляет положения И.П. Павлова о высшей нервной деятельности.

Афферентный синтез (лат. *afferents* – приносящий и от греч. *synthesis* – соединение, составление) – процесс синтеза, отбора различных афферентаций, то есть сигналов об окружающей среде и степени успешности деятельности организма в её условиях. На основе афферентного синтеза формируется цель деятельности, управление ею. Афферентный синтез включает обработку: 1. мотивации; 2. воздействия факторов конкретной обстановки; 3. памяти; 4. пусковой афферентации (стимула). Согласно теории функциональных систем П.К. Анохина афферентный синтез – первая, универсальная стадия любого целенаправленного поведения.

Библиотерапия – это лечебное воздействие на психику человека произведений художественной литературы. Художественные образы вызывают целый ряд ассоциаций, которые могут оказывать позитивное влияние на самооценку, самопринятие и общее психическое состояние клиента.

Биологическая обратная связь (БОС) – методика саморегуляции, при использовании которой человек осуществляет произвольный контроль функционирования центральной нервной системы или внутренних органов на основе непрерывно обновляемой информации об их состоянии, получаемой от датчиков биологических сигналов и представляемой в графической, звуковой или смешанной форме. В отечественной психологии принят также термин «адаптивное биоуправление» (Черниговская Н.В.).

Вайвейшн – метод психотерапии и личностного роста, разработанный Дж.Леонардом в США в 1970-н гг. как развитие ребефинга (первоначально назывался «интегративный ребефинг»). Основан на применении особой техники дыхания в сочетании с направлением внимания пациента на внутренние ощущения. Методология вайвейшн сведена к пяти элементам: связанное дыхание, полное расслабление, тотальное внимание, гибкость контекста, интеграция в экстаз.

Влияние - процесс и результат изменения одним субъектом поведения и состояний другого субъекта. Влияние бывает направленное и ненаправленное. Механизмом направленного влияния служат процессы убеждения, внушения и др.; ненаправленного – заражение, подражание и др.

Волевая регуляция – один из видов саморегуляции; сознательная саморегуляция поведения и деятельности, проявляющаяся в преднамеренной мобилизации поведенческой активности на достижение целей, осознаваемых субъектом как необходимость и возможность; способность личности к самодетерминации, самомобилизации, самоинициации в условиях недостаточности побуждений и необходимости преодоления трудностей. Любой волевой акт требует определённых усилий по преодолению внешних и внутренних препятствий. Волевая регуляция становится возможной в силу формирования у человека в процессе обучения, воспитания, социализации устойчивых волевых качеств – целеустремлённости, решительности, настойчивости, упорства, терпения, выдержки и т.п..

Волевое усилие - специфический волевой процесс мобилизации личности на достижение труднодостижимой цели.

Волнение – повышенный уровень эмоционального возбуждения, преимущественно связанный с настроением на ситуацию.

Воля - психический процесс; овладение и управление собственным поведением в достижении поставленных целей и преодолении возникающих препятствий как внешнего, так внутриличностного характера (столкновение конкурирующих мотивов); форма психического отражения действительности, позволяющая личности преодолевать препятствия, достигать субъективно поставленной цели, дающая человеку регулировать свои действия и психические процессы, реализовать способность к волевой регуляции.

Время реакции – интервал между предъявлением сигнала и реакцией субъекта на этот сигнал.

Гомеостаз (физиол.) (греч. *homolos* – подобный, одинаковый и *stasis* – состояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды организма и устойчивость основных его физиологических функций. Благодаря приспособительным

механизмам физические и химические параметры, определяющие жизнедеятельность организма, меняются в сравнительно узких пределах, несмотря на значительные изменения внешних условий.

Гомеостаз – подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия внешним и внутренним факторам. Принцип гомеостаза сложился первоначально в физиологии с целью объяснения постоянства внутренней среды организма (крови, лимфы) и устойчивости его основных физиологических функций, что достигается благодаря механизмам саморегуляции. Идея разработана американским физиологом У.Кенноном. Получая сигналы об изменениях, угрожающих системе, организм включает «устройства», продолжающие работать до тех пор, пока не удастся вернуть ее в равновесное состояние, к прежним значениям параметров. Принцип гомеостаза перешел из физиологии в психологию. Он объясняет явление саморегуляции, не раскрывая источника изменения психики и ее активности и означает тенденцию организма поддерживать состояние своей внутренней среды посредством различных форм саморегуляции.

Градиент цели (лат. *gradientis* – шагающий) – эффект изменения мотивации деятельности в зависимости от "психологического расстояния" до цели: по мере приближения к конечной или промежуточной цели активность личности, направленная на ее достижение, возрастает.

Дао - одна из важнейших категорий китайской философии. Буквальное значение дао - путь человека, его нравственное поведение и основанный на морали социальный порядок.

Даосизм - религиозно-философское древнекитайское учение, призывающего человека стряхнуть с себя оковы обязанностей и долга и вернуться к простой безыскусственной жизни, близкой к природе, воплощающей дао. Для философии даосизма характерно разочарование в возможности политического и социального действия, развившееся впоследствии в призыв к недеянию, самоустранению, отказ от желаний и борьбы. В недрах даосизма развивались специфические методы самовнушения, самоубеждения, саморегуляции.

Деперсонализация – обесценивание (дегуманизация) межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей; утрата эмоционального компонента всех психических процессов – потеря чувств к близким, снижение эмпатии и т.п.

Депрессия – состояние глубокого всеобъемлющего уныния и безнадежности, сопровождающееся апатией и чувством собственной ничтожности.

Дилемма узника – специфическое распределение выигрышей в ситуации с двумя субъектами, каждый из которых должен выбрать одно из двух

решений, не зная, к какому решению пришёл другой. Структура выигрышей зависит от уровня доверия другому.

Динамический стереотип (греч. *dynamihos* – сильный, подвижный, *stereos* – твердый, *typos* – отпечаток) - система условно-рефлекторных реакций, обеспечивающих устойчивую и целесообразную связь организма с внешней средой в данных относительно устойчивых условиях, при повторяющихся факторах.

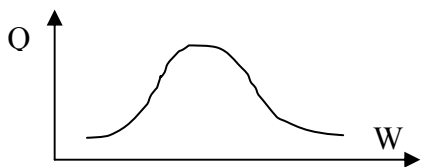
Диссоциирование - восприятие человеком реальной ситуации или воссоздание в памяти ситуаций из прошлого опыта и созерцание их с позиции зрителя, стороннего наблюдателя собственных действий.

Дистресс - разрушающий, отрицательно сказывающийся на здоровье человека стресс.

Закон Клапареда - закон психологии, согласно которому эффективность функционирования психики тем выше, чем больше из сознания перешло в бессознательное, то есть чем больше образовалось динамических стереотипов. Причина этого заключается в том, что в мозгу человека может существовать лишь один очаг возбуждения, который целесообразно направить на отражение наиболее сложного раздражителя, остальные же должны отражаться как бы автоматически, бессознательно.

Закон необходимого разнообразия - закон кибернетики (теории систем), сформулированный Ф.Эшби, суть которого заключается в следующем: разнообразие сложной системы требует управления, которое само обладает необходимым разнообразием. Приложение данного закона плодотворно в психологии управления и других отраслях психологической науки.

Закон оптимума мотивации (закон Йеркса-Додсона) - закон зависимости эффективности деятельности личности от силы ее мотивации (активации нервной системы) на эту деятельность. Графически этот закон можно представить так:



Где: W – уровень мотивации в условных единицах;

Q – эффективность деятельности личности

При интеллектуальной деятельности оптимум мотивации наступает раньше, чем при физически насыщенной, относительно простой.

Закон эмоциональной константности - закон функционирования эмоциональной сферы человека, утверждающий, что общий запас эмоциональности, эмоциональных реакций человека в данный период его онтогенеза относительно постоянен и проявление эмоций зависит от

интенсивности эмоциональных ситуаций и их количества: чем больше эмоциональных ситуаций, тем менее рельефно они проявляются. Сила и длительность эмоциональных реакций может существенно меняться в однотипных конкретных ситуациях в зависимости от количества таких ситуаций. Например, контакт с ранеными вызывает сильные эмоциональные реакции; но у врача, постоянно имеющего дело с ранеными, эта эмоциональная реакция на конкретного человека выражена меньше.

Защитные механизмы – бессознательный, спонтанный регулятивный механизм устранения тревоги, неприятных, психотравмирующих переживаний, эмоций, любого психического дискомфорта, связанного с осознанием конфликта. Функцией психологических защит является "ограждение" сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. Психологическая защита ведёт к специфическому изменению содержания сознания как результату функционирования ряда защитных механизмов: подавления, отрицания, проекции, идентификации, регрессии, изоляции, рационализации, конверсии и др.; сознательные и неосознаваемые способы преодоления отрицательных состояний, искажающие или скрывающие от человека угрожающие импульсы.

Защитные стратегии – неэффективные с точки зрения результата, неоптимальные с точки зрения внутренних затрат и неконструктивные с точки зрения целесообразности способы взаимодействия человека со сложными жизненными ситуациями.

Идеомоторный акт – отчётливое представление о каком-либо действии, движении вызывает у человека само это движение, которое, как правило, не контролируется ни органами чувств, ни сознанием.

Имаготерапия – использование в целях терапии игры образами. Среди применяемых здесь приемов можно выделить импровизированный диалог, пересказ литературного произведения, импровизацию ситуации или сюжета, исполнение роли в спектакле, пересказ и драматизацию народных сказок, различные театрализации и т.д. Цели и задачи имаготерапии заключаются в развитии у клиентов коммуникативных способностей, способности адекватно реагировать на неблагоприятные ситуации, мобилизовать жизненные ресурсы в непредвиденных обстоятельствах, готовность к самоидентификации и развитию «Я-образа», что ведет к обогащению жизни новыми переживаниями, пробуждает желание увидеть ситуацию другими глазами. Имаготерапия укрепляет и обогащает эмоциональные реакции и впечатления клиентов, формирует у них стремление к самопознанию и самоизменению.

Индивидуальный стиль саморегуляции – индивидуально устойчивое, типичное для человека своеобразие способов регуляции его произвольной активности. К стилевым особенностям саморегуляции относятся

особенности регуляторных процессов планирования, моделирования, программирования и оценки результатов, а также регуляторно-личностные свойства (самостоятельность, гибкость, инициативность, надёжность и др.) (В.И.Моросанова)

Йога - учение и метод управления психикой и физиологическими системами организма за счет предельно высокой степени концентрации внимания, внутренней деятельности в целях достижения высших психических состояний, счастья (нирваны). Философская основа йоги - соотнесённость психофизиологии человека и Космоса. Йога является древней самостоятельной философской и религиозной системой Индии, позволяет поддерживать высокую жизнеспособность человеческого организма в состоянии крайнего дефицита жизненных средств.

Кожногальваническая реакция (КГР) - электрофизиологическая методика, служащая для исследования психических состояний человека на основе замера динамики электрического сопротивления различных участков кожи.

Когнитивный диссонанс (лат. *cognitio* – знание и *dissonans* – разнозвучный) – состояние психического дискомфорта, вызванное одновременным наличием, одновременной актуализацией в психике субъекта противоречивых, взаимоисключающих потребностей, мотивов деятельности, дошедших до уровня внутреннего конфликта, выход из которого личность находит путем рационализации, сосуществования противоречащих, логически несовместимых выводов. Например, идея честного служения Отечеству может сосуществовать с желанием и реальным осуществлением чего-то незаконного. Сосуществование взаимоисключающих потребностей, мотивов в психике без ее перенапряжения, без патопсихологических изменений возможно благодаря работе защитных механизмов. Преодоление когнитивного диссонанса может быть достигнуто и путем изменения первоначального мотива. Термин введен американским психологом Л. Фестингером.

Компенсация психическая (лат. *compensare* – уравнивать, возмещать) – эффект возмещения недостаточно развитых качеств личности, детерминирующих обычно данную деятельность, другими, более развитыми. Психическая компенсация способствует формированию индивидуального стиля деятельности, достижению одинаково высоких результатов при различном уровне развития профессионально важных качеств личности. В психоанализе – механизм, посредством которого индивид скрывает, в том числе и от себя, свои слабости, недостатки, дефекты преувеличенным проявлением, развитием других качеств.

Концепция Аткинсона – математическая модель мотивации, показывающая, что сила тенденции заниматься определённой деятельностью, ориентированной на достижение является функцией от

силы мотива (предрасположенности стремиться к позитивным или негативным стимулам определённого рода), ожидаемой вероятности успеха и значимости побудителя.

Концепция «эффекта мотивации» (концепция "компетентности") - концепция (Р. Уайт и др.) согласно которой достижение эффекта (цели) вызывает положительную эмоцию в форме чувства эффективности: достигнув ожидаемого результата, человек как бы получает подкрепление в виде положительной эмоции. Отсюда и возникает потребность человека в завершении намеченного (плана, действия), в достижении поставленной цели, в выполнении некоторого стандарта, в достижении целей определенного уровня сложности.

Копинг – не врождённые, биологические, а приобретённые в процессе жизни формы поведения человека, применяемые для быстрого и эффективного приспособления к стрессовой ситуации; образ мышления, стратегии поведения и эмоционального отреагирования, применяемые человеком в трудных жизненных ситуациях, стрессе и способствующие его преодолению.

Лимбическая система – структура головного мозга, включающая в себя миндалину, гипокамп, кору части таламуса и гипоталамуса. Предполагается, что она играет важную роль в формировании эмоций и произвольного поведения.

Локус контроля – степень, в которой люди воспринимают свою жизнь как контролируемую «изнутри» посредством собственных усилий и действий (интернальный локус контроля) или контролируемую «извне» случаем, внешними силами, другими людьми (экстернальный локус контроля). Термин введён Дж.Роттером

Манипуляция – вид психологического воздействия, выполняемого искусно и скрытно, позволяющего создавать у другого человека намерения, установки, желания, не совпадающие с его актуально существующими установками, причём незаметно для этого человека. При манипуляции происходит внедрение в психику «жертвы» целей, желаний, намерений, установок, не совпадающих с теми, которые есть у человека в данный момент. Основной целью такого воздействия является изменение или порождение у человека активности, которую он сам не планировал. Манипулятивное воздействие всегда незаметно для человека и создаёт у него иллюзию самостоятельного управления своим поведением.

Медитация – система духовной древневосточной практики, достигаемая индивидуальными упражнениями по погружению в свой внутренний мир. Внутренняя концентрация и сосредоточение ума, контроль собственных мыслительных процессов. В современном виде используется как метод психической релаксации и достижения изменённых состояний сознания.

Метод «дельфийских оракулов» - нередко встречающееся название метода экспертных оценок – прогнозирование путем организации системного сбора экспертных оценок, их статистико-математической обработки и последовательной корректировки на основе результатов каждого цикла обработки. Дельфийские оракулы в храме Аполлона в Дельфах предсказывали вопрошателям будущее. Поэтому применительно к психологии этот метод исследования имеет оттенок прогностического.

Метод «мозгового штурма» («мозговой атаки») - способ интенсификации интеллектуальной групповой деятельности путем совместного поиска решения трудной проблемы в эмоционально благоприятной обстановке, способствующей максимальному раскрытию творческих возможностей каждого участника.

Метод «адренограмм» - способ определения биотипов человека путем установления соотношения в организме человека гормонов адреналина и норадреналина, которое у людей разного возраста и в разных ситуациях (в том числе стрессовых) различно. Метод предложен В.Н.Васильевым.

Механизмы психологической защиты – в психоаналитической теории термин, обозначающий ряд реакций (вытеснение, отрицание, проекция, рационализация, и др.), посредством которых человек пытается устранить или ослабить тревогу.

Монотония (греч. *monos* – единый и *tonos* – ударение) – психическое функциональное состояние, возникающее в силу объективного или субъективного однообразия и малой содержательности деятельности и проявляющееся в снижении дееспособности, падении психической активности, притуплении воли, снижении внимания, в появлении устойчивой усталости.

Музыкальная терапия как метод психологической помощи получила известность в конце 40-х годов XX века. Лечебный эффект музыкальной терапии основывается на факторе групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заряжения, сопереживания и сочувствия, который оказывает воздействие на участников групповых музыкальных занятий. Музыкальная терапия вместе с арттерапией может стать эффективным методом лечения и профилактики психического здоровья личности.

Напряжённость психическая - психическое состояние повышенной активности, неадаптивности, вызванное экстремальными для данной личности факторами и предвосхищением связанных с ними неблагоприятных для неё ситуаций.

Настроение – устойчивое, относительно длительное эмоциональное состояние, создающее общий эмоциональный фон протекания всех психических процессов, окрашивающее всю психическую деятельность человека. Степень осмысленности, дифференциации настроения может

быть различной: от недифференцированного стенического или астенического переживания до отчетливо осознаваемых. Пребывание человека в устойчивом позитивном настроении считается признаком хорошей саморегуляции.

Натуртерапия – это форма психотерапии, способствующая самоизменению клиента посредством единения с природой. Здесь можно говорить о видеоэкологии, в основе которой лежит изменение гомогенной визуальной среды во избежание постоянного восприятия агрессивной монотонной внешней среды. Некоторые исследователи говорят о положительном влиянии на психическое состояние человека ландшафтотерапии и об отрицательном воздействии городских строений. Изменение ландшафтного дизайна благоприятно влияет на общее состояние человека. Исходя из этого многие психотерапевтические сеансы предлагается проводить в условиях естественной природной среды – в парке, у озера, а не в замкнутом однообразном пространстве помещения. Натуртерапия выступает как одно из средств релаксации личности, снятия напряжения и восстановления собственных ресурсов.

Невроз - группа наиболее распространенных нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, в основе которых лежит непродуктивно и нерационально разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее сторонами жизнедеятельности, сопровождаемое возникновением болезненно тягостных переживаний неудачи, неудовлетворения потребностей, недостижимости целей. Неврозы характеризуются функциональными, как правило, обратимыми, нервно-психическими расстройствами, при которых сохраняется способность управлять собой. Невроз – часто встречающаяся форма реагирования на ситуацию потери.

Невроз ожидания - разновидность невроза, связанная с функциональными расстройствами психики в результате воздействия ожидаемой (мнимой или реальной) опасности. Пассивное ожидание увеличивает вероятность проявления этого невроза, активная деятельность - предупреждает его.

Невроз страха - разновидность невроза, возникающая в ситуациях, связанных с риском для жизни, здоровья, авторитета, статуса, других ценностей данной личности. Невроз страха - основной психотравмирующий фактор при участии в военных действиях.

Нейротизм – черта личности, обозначающая эмоциональную неустойчивость, тревожность, снижение самооценки, самоуважения, вегетативные расстройства (не следует отождествлять с неврозом, т.к. нейротизм может быть свойственен здоровому человеку) и низкую адаптивность.

Обратная связь – систематическое получение информации о результатах выполняемого действия. Различают положительную и отрицательную обратную связь. Принцип обратной связи лежит в основе изменения активности в сторону её повышения или понижения.

Общая способность к саморегуляции – сущностная характеристика субъектного бытия личности, заключающаяся в общей способности к самостоятельному осознанному построению регуляции в новых видах и формах деятельности, способность к продуктивной творческой саморегуляции (О.А.Конопкин)

Общий адаптационный синдром (ОАС) – впервые описанная Г.Селье совокупность физиологических изменений организма как реакция на хронический стресс, включающая в себя фазы тревоги, сопротивления и истощения.

Организованность – морально-волевое качество, заключающееся в умении к такому упорядочиванию действий, которое обеспечивает максимальную эффективность деятельности.

Острое стрессовое расстройство – реакция, иногда наблюдающаяся у людей, переживших травмирующие события, которая характеризуется повторяющимися ночными кошмарами и неожиданными яркими воспоминаниями об этом событии.

Ответственность – свойство личности; осуществляемый в различных формах внутренний или внешний контроль над деятельностью, отражающий социальное, морально-правовое отношение к обществу, выражающееся в выполнении принятых нравственных и правовых норм и правил, своего долга.

Охрнительное торможение - второй этап коркового безусловного торможения, заключающийся в резком снижении активности нервных клеток, вызванном чрезмерным возбуждением корковых структур и обеспечивающее тем самым реальную возможность сохранения или восстановления работоспособности. Термин введен И.П.Павловым.

Парасимпатический отдел нервной системы – часть нервной системы, обеспечивающая вегетативные функции, сохранение, аккумуляирование физической энергии.

Поведение по типу А – поведение, характеризующееся нетерпеливостью, раздражительностью, соревновательностью, враждебностью, цинизмом, недоверием, что является фактором риска возникновения сердечных заболеваний.

Поведение по типу В – поведение, характеризующееся отсутствием стремления к соревновательности, риску, доброжелательностью. Такое поведение не является фактором риска при возникновении сердечных заболеваний.

Позитивное мышление – форма психического отражения объективной реальности, сфокусированная на положительном мироощущении и положительной оценке любых жизненных событий; способность видеть положительное или полезное для себя в любой жизненной ситуации.

Помехоустойчивость - способность личности эффективно заниматься ведущей деятельностью (обычно операторского типа) при влиянии неблагоприятных факторов, могущих дезорганизовать её.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – хроническое, иногда длящееся всю жизнь, расстройство, начинающееся после особенно тяжёлого травмирующего события; совокупность признаков негативных психических последствий, возникших в результате воздействия комплекса стрессогенных факторов. Для этих негативных изменений чаще всего характерно: 1) возбудимость и раздражительность; 2) безудержный тип реагирования на внезапные раздражители; 3) фиксация на обстоятельствах травмирующего события; 4) уход от реальности; 5) предрасположенность к неуравновешенным агрессивным реакциям. Так среди военнослужащих армии США, воевавших во Вьетнаме, 25% пережили неблагоприятные изменения в личности, психические травмы; до 100 тысяч ветеранов после окончания войны покончили с собой, до 45 тысяч ведут замкнутый образ жизни. PTSD-синдром проявляется у людей после катастроф, аварий, боевых стрессов и т.д.

Приём «дверью-в-лоб» - способ получения согласия, когда одна просьба предваряется другой, более масштабной.

Приём «нога-в-дверях» - способ убеждения, при котором, согласие в незначительном ведёт за собой согласие и в чём-то более масштабном.

Принятие решения – структурный элемент волевого действия; формирование цели на основе преобразования исходной информации; выбор одного действия из ряда возможных; построение программы действий и способов достижения желаемого результата; процесс рационального или иррационального выбора альтернатив, имеющий целью достижение осознаваемого результата.

Проблемная ситуация – противоречивое соотношение обстоятельств, не имеющее однозначного решения.

Прогнозирование – познавательная деятельность в ходе которой на основе анализа прошлых событий, состояний системы делается умозаключение о будущем её состоянии или будущих событиях. Прогнозирование может осуществляться на разных уровнях: субсенсорном, сенсорном, перцептивном, речемыслительном, личностном

Прогностика – появившаяся в начале XX века наука о закономерностях разработки прогноза.

Психическая саморегуляция (лат. *regulare* – приводить в порядок) – система сознательных актов, действий, направленных на поддержание,

достижение необходимого психического состояния, управление своей психикой. Психическая саморегуляция может достигаться самоубеждением, самовнушением, самоприказом, самопринуждением, а также путем систематической аутогенной тренировки и др.

Психическая устойчивость - целостное, интегральное качество личности, проявляющееся в способности оптимально отражать действительность в сложных, в том числе и стрессовых, ситуациях.

Психическое состояние - определенный, временный уровень целостного функционирования психики, непосредственно влияющий на характер и эффективность деятельности личности который, будучи устойчивым проявлением психики индивида, закрепляется и повторяется в её структуре.

Психогенные расстройства (психогении) (греч. *psyche* – душа и *geneia* – часть слова, обозначающая происхождение, возникновение) – заболевания, причины которых скорее психологические, нежели физические или физиологические. Группа психических заболеваний, возникающих как реакция на тяжелую жизненную ситуацию. Основные виды психогений – неврозы и реактивные состояния.

Психологическое благополучие – субъективное ощущение удовлетворённости жизнью.

Психология здоровья – направление психологии, изучающее влияние психологических факторов на заболеваемость и смертность.

Психосоматика (греч. *soma* – тело) – направление в медицинской психологии, занимающееся изучением влияния психических факторов на возникновение, течение, исход соматических заболеваний.

Пунитивная реакция – реакция человека в ситуации фрустрации (разочарования, конфликта, неудачи, провала ожиданий, отказа в удовлетворении потребности). Выделяют интрапунитивные реакции – стремление в ситуации фрустрации возложить всю вину на себя и экстрапунитивные реакции – стремление переложить вину на других.

Ребёфинг (англ. *rebirthing* – повторное рождение) – высокоэффективная психотерапевтическая и оздоровительная технология дыхания, разработана в 1974 году Леонардом Орром Первоначально предназначалась для разрешения последствий родовых психологических травм. Техника ребёфинга стала базовой для создания техник холотропного дыхания и вайвейшн.

Редукция личных достижений – уменьшение или упрощение действий, связанных с трудовой деятельностью, снижение значимости достигнутых результатов собственного труда.

Резистентность (лат. *resistere* – сопротивляться) – способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторов окружающей среды; отсутствие реагирования на

негативную ситуацию в результате снижения чувственно-эмоционального реагирования на те или иные угрозы извне.

Релаксация (лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, ослабление) – уменьшение напряжения, расслабление, состояние покоя; процесс снятия стрессовых нагрузок, психического напряжения, достижения состояния покоя, расслабленности после сильных переживаний или физических нагрузок.

Реструктурирование – переформулирование проблемы таким образом, чтобы облегчить её решение; характерная черта творческого мышления.

Ресурсы – возможности, средства, запасы, источники чего-либо; вспомогательное средство, используемое в особых, исключительных случаях для достижения желаемого результата.

Ретикулярная формация – нервная структура, расположенная в глубине центральных отделов головного мозга, основной функцией которой является регуляция общего состояния возбудимости нервной системы и контролем рефлекторной деятельности спинного мозга.

Рефрейминг (англ. *frame* - рамка) – приём, позволяющий изменить точку зрения а, следовательно, и восприятие события или предмета.

Решительность – волевое качество личности, которое характеризуется минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации.

Ригидность (лат. *rigidus* – окоченелый, жёсткий, твёрдый, оцепенелый, косный) – трудность переключения психики на отражение новых условий, сопротивляемость изменениям, своего рода непроницаемость, косность, инертность; одна из фиксированных форм поведения, выражающаяся в упорном и произвольном повторении или продолжении определенного акта поведения (зачастую в ситуациях, которые объективно требуют прекращения или изменения этого поведения); неспособность субъекта изменить намеченную им программу действий в изменившихся условиях.

Риск (франц. *risque* – подвергаться опасности) – деятельность в условиях опасности, отсутствия полной уверенности в успехе.

Руминация – постоянное «пережёвывание» личностью собственных мыслей, чувств, переживаний

Самовнушение (аутосуггестия) - процесс внушения, направленный субъектом на самого себя с целью саморегуляции, самовоспитания; средство самоорганизации личности, заключающееся в сознательном использовании личностью возможности влияния второй сигнальной системы на психические и даже физиологические процессы в организме.

Самоинициация – формирование побуждения

Самоконтроль – компонент, одна из форм саморегуляции; процесс оценки, сличения и внесения коррекции в программу действия; сознательное регулирование человеком своего поведения, действий,

поступков, психических состояний в соответствии с определённым эталоном, образцом; способность достигать цели при адекватном управлении внутренним конфликтом.

Самомониторинг – контроль человека за тем, чтобы его поведение соответствовало требованиям существующей социальной ситуации; определение способов самопрезентации в социальных ситуациях и регулирование поведения с целью произвести желаемое впечатление. Люди с чрезмерно выраженной склонностью к самомониторингу – это социальные хамелеоны; со слабой выраженностью склонности к самомониторингу – ригидны и неадаптивны.

Самообладание – способность осуществлять деятельность, управлять своими действиями в дезорганизирующих условиях или ситуациях. Самообладание – это, прежде всего, управление отрицательными эмоциями и эмоциональными состояниями.

Самоорганизация – совокупность природных и социально-приобретённых свойств, проявляющаяся в особенностях воли, интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности, целесообразности, осознанности, направленности деятельности и поведения; способность изменять внутренний порядок, чтобы компенсировать изменения, угрожающие существованию или нормальному функционированию системы.

Саморегуляция (*re gulare* – приводить в порядок, налаживать) – системно организованная психическая активность человека по инициации, построению, поддержанию, управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей; непроизвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам; способность управлять своими эмоциями, амбициями, поведением, особенно в эмоционально и когнитивно сложных ситуациях.

Саморегуляция (биол.) – способность живой системы к согласованности действий при проявлении активности

Саморегуляция (филос.) – целесообразное функционирование живых систем различных уровней организации и сложности

Саморегуляция психических состояний – особый вид активности человека, который включает в себя мотивы, цель, программу и процессы принятия решения и направленный на изменение своего наличного функционального или эмоционального состояния в желаемом направлении

Симпатический отдел нервной системы – часть нервной системы, мобилизующая энергию организма на реализацию какой либо физической активности.

Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которые образуют целостность, единство.

Системный подход – методологический принцип, предписывающий изучать те или иные явления в зависимости от внутренне связанного целого, которое образуют различные компоненты, приобретая благодаря этому новые, присущие только этому целому свойства.

Сложная жизненная ситуация – любая ситуация повседневной жизни, нарушающая психологическое благополучие человека. Вольно или невольно оказавшись в подобной ситуации, человек воспринимает её в качестве затруднительной, служащей препятствием на пути достижения значимых целей и помехой психологическому благополучию. Является более обобщающим понятием по сравнению с частными понятиями стрессовой, конфликтной, фрустрирующей или критической ситуации.

Совладающие стратегии – эффективные с точки зрения результата, оптимальные с точки зрения внутренних затрат и конструктивные с точки зрения целесообразности способы взаимодействия человека со сложными жизненными ситуациями.

Совладающий интеллект – психологическая компетентность в разрешении жизненных трудностей с целью успешного достижения значимых целей, создания благоприятных взаимоотношений с окружающими и повышения психологического благополучия (термин введён А.В.Либиной)

Стеничность (греч. *stenos* – сила) – качество личности, заключающееся в преобладании положительных эмоций, чувств, в повышенной активности, высокой дееспособности и работоспособности, устойчивости личности к различным помехам, способности к длительной непрерывной деятельности. Противоположностью стеничности является астения.

Стиль принятия решения – совокупность внутренних характеристик механизмов принятия решения, стабильно проявляющихся в решении задач различных классов и уровней (сенсорных, логико-мыслительных, вероятностных).

Стресс – состояние психического перенапряжения в острой, опасной ситуации, адекватная реакция на которую ранее не сформирована, но должна быть найдена в целях адаптации. Различают стресс физиологический и психологический. Психологический стресс подразделяют на информационный и эмоциональный. Внешние и/или внутренние неблагоприятные воздействия, вызывающие стресс называют стрессором.

Стрессоустойчивость – интегральное свойство личности, проявляющееся в устойчивости, толерантности к разного рода стрессорам. Сплав врождённых и приобретённых свойств и стратегий поведения и деятельности, способствующий эффективному преодолению стрессов.

Терпимость – социально-психологическая черта человека, выражающая уважительное, доброжелательное отношение к взглядам, убеждениям, верованиям, традициям, мнениям, привычкам и поведению других людей.

Тип высшей нервной деятельности (тип ВНД) – совокупность свойств нервной системы, составляющих физиологическую основу индивидуального своеобразия деятельности человека и поведения животного. Понятие ввел И.П. Павлов. Им выделены свойства нервной системы – сила, подвижность и уравновешенность. С учётом сочетаний свойств нервной системы И.П. Павлов определил четыре основных типа ВНД: 1) сильный, неуравновешенный – или "безудержный"; 2) сильный, уравновешенный, инертный или медлительный; 3) сильный, уравновешенный, подвижный, или живой; 4) слабый.

Толерантность (лат. *tolerantia* – терпение) – терпеливость, выносливость, психическая устойчивость к фрустраторам, перенесению трудностей, сформировавшиеся в результате снижения чувствительности к их повторяющемуся воздействию.

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой опасности, ожидания неблагоприятного развития событий. Понятие было введено З.Фрейдом и трактовалось как беспредметный страх.

Тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих лиц с отклоняющимся поведением. В целом тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Уверенность в себе – осознание индивидом своих возможностей как соответствующих текущим задачам и стратегическим планам его жизнедеятельности.

Утомление – временное снижение работоспособности индивида вследствие истощения психических ресурсов. Закономерно возникающее состояние в ходе интенсивной и/или длительной нагрузки (физической или интеллектуальной).

Фрустрационный порог – чувствительность личности к фрустраторам различной силы. Фрустрационный порог зависит от повторяемости неудач, силы потребности, этапа деятельности, на котором возник фрустратор, уровня притязаний и эмоциональной возбудимости субъекта.

Фрустрация – эмоциональное состояние, вызванное непреодолимыми для данного индивида трудностями, препятствиями к достижению цели, крушением планов, надежд, переживанием крупной неудачи. Объект, вызвавший фрустрацию, называют фрустратором.

Функциональная система – динамическая саморегулируемая организация, избирательно объединяющая ЦНС и периферические органы и ткани на основе нервных и гуморальных механизмов регуляции с целью достижения полезных для системы и организма в целом приспособительных результатов (П.К.Анохин). Теория ФС в психологии показала, что стимул является не единственным фактором, определяющим поведение; дальнейшее поведение зависит от успешности выполненного действия. На основе теории ФС осуществлялась разработка новых концепций темперамента (В.М.Русалов), способностей (В.Д.Шадриков, В.Н. Дружинин), индивидуальности (К.К.Платонов, В.С.Мерлин).

Целеполагание – постановка обоснованных и практически достижимых целей.

Эвристика – теория и практика организации познавательного поиска в информационно дефицитных исходных ситуациях.

Эгрессивное поведение – поведение, наблюдающееся в трудной, стрессовой, конфликтной, фрустрирующей ситуации и проявляющееся в уходе, избегании этой ситуации.

Эмоциональное выгорание (профессиональное выгорание) – психосоматическое состояние, близкое к изнеможению, сопровождающееся отвращением к деятельности в результате многолетнего её выполнения. Понятие введено Фрейденом в 1974г. Выделяют три основных компонента эмоционального выгорания: истощение, деперсонализация, низкая продуктивность.

Эмоциональный интеллект – способность глубокого постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности (термин введён Дж. Мейером и П.Саловеем); сложившиеся у индивида устойчивые способы эмоциональной регуляции деятельности, проявляющиеся как в общении, так и в познавательной деятельности и влияющие на успешность его приспособления к среде или способы творческого её изменения.

Эустресс – позитивный, мобилизующий стресс.

Эффект «обожжённых пальцев» - закономерность функционирования психики личности после несчастного случая, когда неудачный опыт в прошлом служит гарантом недопущения подобного в будущем.

Эффект «синицы в руке» - предпочтение более вероятных, но менее значимых для субъекта ценностей перед более значимыми, но менее вероятными.

Эффект Карпентера - эффект связанный с проявлением закономерности, открытой английским психологом: каждое восприятие или представление порождает склонность к подобному же восприятию или представлению.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА
(для специальности 020400 «Психология»)

№ п/п	Название темы	Лекции	Практ.	Самост. работа
Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции				
1.	Человек как система саморегулирования и виды активности, нуждающиеся в регуляции	1		
2.	Психофизиологические и нейропсихологические основы саморегуляции		1	3
3.	История развития представлений о саморегуляции. Виды, типы и уровни саморегуляции	2	1	2
Раздел 2. Саморегуляция поведения и деятельности				
4.	Концепции саморегуляции деятельности и произвольной активности в отечественной психологии. Саморегуляция как процесс и как общая способность	2	2	
5.	Роль особенностей саморегуляции в эффективности профессиональной, спортивной, учебной, политической деятельности, а также в процессах профессионального самоопределения		1	3
6.	Волевая регуляция деятельности и поведения	1	1	3
7.	Проблема саморегуляции в процессе общения	1		2
Раздел 3. Саморегуляция психических состояний				
8.	Проблема регуляции психических состояний. Возможности саморегуляции функциональных и эмоциональных состояний	2		2
9.	Стресс, апатия, эмоциональное выгорание, депрессия, тревога (факторы, вызывающие состояния, симптомы, особенности протекания и возможности преодоления)	2	2	3
10.	Техники саморегуляции психических состояний.	2	4	5
Раздел 4. Саморегуляция процессов принятия решений				
11.	Принятие решений (виды, этапы, факторы, влияющие на специфику)	2		
12.	Основные проблемы и ошибки в процессе принятия решения. Техники и методы принятия решений		2	4
Раздел 5. Практические и прикладные аспекты изучения индивидуальных особенностей саморегуляции				
13.	Развитие особенностей саморегуляции в онтогенезе.	1	1	2
14.	Методы и методики диагностики особенностей саморегуляции	1	1	4
15.	Анализ регуляторных особенностей клиента в консультативной и коррекционной работе психолога		2	3
	ИТОГО	18	18	36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА
(для специальности 031000 «Педагогика и психология»)

№ п/п	Название темы	Лекции	Практи- ческие	Самосто- ятельная работа
Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции				
1.	Человек как система саморегулирования и виды активности, нуждающиеся в регуляции. История развития представлений о саморегуляции. Виды, типы и уровни саморегуляции	1	-	-
Раздел 2. Саморегуляция поведения и деятельности				
2.	Концепции саморегуляции деятельности и произвольной активности в отечественной психологии. Саморегуляция как процесс и как общая способность	1	-	-
3.	Роль особенностей саморегуляции в эффективности профессиональной, спортивной, учебной, политической деятельности, а также в процессах профессионального самоопределения	-	-	3
4.	Развитие особенностей саморегуляции в онтогенезе.	1	-	3
5.	Проблема саморегуляции в процессе общения	2	-	2
Раздел 3. Саморегуляция психических состояний				
6.	Стресс, апатия, эмоциональное выгорание, депрессия, тревога (факторы, вызывающие состояния, симптомы, особенности протекания и возможности преодоления)	1	1	3
7.	Проблема регуляции психических состояний. Техники саморегуляции психических состояний.	2	2	5
Раздел 4. Саморегуляция процессов принятия решений				
8.	Принятие решений (виды, этапы, факторы, влияющие на специфику)	1	-	-
9.	Основные проблемы и ошибки в процессе принятия решения. Техники и методы принятия решений	1	1	4
	ИТОГО	10	4	36

Требования к ведению дневника саморегуляции:

1. регулярность ведения дневника;
2. чёткое и точное определение ситуации, требующей саморегуляции с указанием сопутствующих ей обстоятельств;
3. обязательный анализ эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих и физиологических реакций, сопровождающих психическое состояние;
4. точное указание использованной в той или иной ситуации техники или приёма саморегуляции;
5. рефлексивный анализ эффективности и целесообразности применения той или иной техники саморегуляции в указанной ситуации и обстоятельствах;
6. обобщение дневниковых записей с указанием типичных психических состояний, переживаемых студентом, и их проявлений, объяснением причин, их вызывающих, выявлением наиболее эффективных техник саморегуляции для студента.

Примерная схема ведения дневника саморегуляции

<i>Дата, время</i>	<i>Ситуация</i>	<i>Проблемы и цель саморегуляции</i>	<i>Использованный приём, техника саморегуляции</i>	<i>Комментарии</i>
25.05.07 11.50 – 13.10	Зачёт по общей психологии	Тревога, неуверенность в себе, страх неудачи Цель: снизить тревогу, повысить уверенность в себе	Релаксирующее и активизирующее дыхание; Визуализация ситуаций успеха, пережитых в прошлом	Не удалось глубоко погрузиться в визуализацию (большое количество отвлекающих факторов – одноклассники с вопросами, ограничение времени). Использование дыхательных техник было более эффективным. Зачёт сдала успешно. Тревогу и страх удалось преодолеть. Неуверенность в себе требует коррекции до наступления напряжённых ситуаций.

ГОУ ВПО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Отчёт по практической работе №1

Оценка индивидуальных признаков и интенсивности переживания стресса

Выполнила: студентка группы 020400-34
Кузнецова Елена Васильевна

Оценка _____

Проверил: _____ Дата _____

Ижевск 2010

ГОУ ВПО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Программа
рекомендаций и коррекционно-развивающих занятий
по формированию и развитию умений саморегуляции

Выполнила: студентка группы 020400-34
Кузнецова Елена Васильевна

Оценка _____

Проверил: _____ Дата _____

Ижевск 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ И ПЕДАГОГОВ	5
ЧАСТЬ I. ПРОГРАММА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ	7
СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ	9
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННОЙ ЧАСТИ КУРСА	14
ЧАСТЬ II. ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ	18
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ (СЕМИНАРСКИМ) ЗАНЯТИЯМ	21
РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДОВ	22
СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ	24
ЧАСТЬ III. ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	56
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	57
РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТОВ	58
ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	59

ЧАСТЬ IV. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ ПО КУРСУ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЯ	89
ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ	89
БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ПО КУРСУ	91
ТЕСТОВЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ	93
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПО КУРСУ «ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ»	98
ГЛОССАРИЙ	101
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА «ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 020400 «ПСИХОЛОГИЯ» И 031000 «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ»	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ТРЕБОВАНИЯ И ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ	121
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА К ОТЧЁТУ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ РАБОТАМ	122
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ	123

Шрейбер Татьяна Викторовна

ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

Авторская редакция

Технический редактор Т.В. Шрейбер

Корректор Е.В. Кудрявцева

Подписано в печать 12.03.2010. Формат 60×84 1/16.

Печать офсетная. Усл.печ.л. 7,32. Уч.-изд.л. 5,7.

Тираж 50 экз. Заказ № 938.

Издательство «Удмуртский университет»

426034, г. Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 4.

Тел./факс: +7 (3412) 500-295 E-mail: editorial@usdu.ru