**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**Кафедра психологии**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМИСЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ»**

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология

(профиль: Практическая психология)

образовательного уровня бакалавриат

заочной формы обучения

Макеевка, 2017 г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**Кафедра психологии**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМИСЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ»**

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология

(профиль: Практическая психология)

образовательного уровня бакалавриат

заочной формы обучения

Макеевка, 2017 г.

УДК 159

**Литвинова Р.М.** Методические рекомендации по выполнению обучающимися контрольных работ по учебной дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология (профиль: Практическая психология) образовательного уровня бакалавриат заочной формы обучения / Р.М. Литвинова. – Макеевка: ДОНАГРА, 2017. –с.

Методические рекомендации составлены с целью организации выполнения студентами контрольных работ по учебной дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности». Содержат задания, а также рекомендации к их выполнению. Являются средством диагностики и предназначены для проведения промежуточной аттестации студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, обучающихся по профилю: Практическая психология, заочной формы обучения.

*Рассмотрено на заседании предметно-методической комиссии кафедры психологии*

*Протокол № 2 от «01» сентября 2017 года*

*Утверждено на заседании кафедры психологии*

*Протокол № 2 от «02» сентября 2017 года*

© ДОНАГРА, 2017

**1. Общие положения**

Контрольная работа выполняется на русском языке в виде печатного документа. Общий объем не должен превышать 15 страниц формата А4. Работа выполняется в сроки, которые определяются преподавателем, но не позже сроков сдачи зачета (экзамена) по этой учебной дисциплине. Два или более студентов не могут выполнять один и тот же вариант контрольной работы. Номер варианта соответствует порядковому номеру студента в журнале группы.

Структура контрольной работы:

Титульный лист: указывается название учебной дисциплины, номер варианта контрольной работы, ведомости о студенте (Ф.И.О., факультет, курс, направление подготовки, группа и т.п.).

Теоретическая часть: выполняется задание контрольной работы с необходимым обоснованием, ссылками на использованную литературу, соответствующие статьи (пункты) соответствующих нормативных актов.

Практическая часть: представлена структурированными таблицами по выбранной теме, тематическими примерами, схемами и рисунками, примерными психологическими методиками

Список литературы: перечень использованного материала: научной литературы, законодательных актов, страниц Интернет и других источников.

В случае невыполнения этих условий преподаватель может не принять контрольную работу к рассмотрению.

**2. Задания к контрольной работе**

1. Многоаспектность явления стресса.
2. Информационный и эмоциональный стресс.
3. Физиологические изменения в организме.
4. Проблема регуляции эмоциональных состояний.
5. Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее адаптации к социальной среде.
6. Стратегии выхода из напряженных ситуаций.
7. Контроль стабильности своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми и их родителями.
8. Роль «обратной связи» и ее механизмы в процессе самоконтроля.
9. Самоконтроль и автоматизация действий (Е.И. Бойко, А.Ц. Пуни).
10. Перцептивный контроль за действием.
11. Природа автоматизации управления действиями.
12. Волевая регуляция и волевое усилие (самомобилизация).
13. Происхождение произвольных реакций в онтогенезе.
14. Возрастные особенности произвольного управления (раннее детство, младший школьный возраст, подростковый, юношеский возраст, период зрелости)
15. Половые особенности произвольной активности.
16. Нарушения произвольного управления психическими процессами.
17. Расстройства произвольных двигательных действий (кинестетическая, пространственная, регуляторная апраксия).
18. Нарушения в развитии волевой сферы у умственно отсталых детей и детей с ЗПР.
19. Учет общих, специфических (при разных типах нарушений) закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития в практической деятельности.
20. Техники психофизической саморегуляции. Основные группы техник психофизической саморегуляции.
21. Принципы дыхательных техник.
22. Суть тренинга нервно мышечной релаксации.
23. Концепции психической саморегуляции
24. Концепции саморегуляции психических состояний
25. Саморегуляция поведенческих проявлений
26. Саморегуляция отдельных психических состояний
27. Методы и способы саморегуляции
28. Проблемы управления психическим состоянием
29. Методы прямого управления психическим состоянием
30. Методы опосредованного управления психическим состоянием
31. Методы релаксации
32. Аутогенная тренировка
33. способность к самоуправлению и ее формирование

**3. методические рекомендации**

**к решению практических заданий**

1. *Структурированные таблицы* предназначаются для сведения больших объемов представленной информации.
2. *Примеры* должны четко отображать заданную проблематику с практической стороны, раскрывая главные аспекты выбранной темы.
3. *Схемы* составляются с учетом выбранной темы, последовательно отображая ее суть
4. *Рисунки* предоставляются в произвольной форме, изображая сущность поставленного вопроса

5.Представленные психологические методики должны быть апробированными, надежными и валидными в заданной области применения

**4. рекомендуемая ЛИТЕРАТУРА**

**Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**Рекомендуемая литература**

*Основная литература*

1. Прохорова А.О. Психология состояний. Хрестоматия /Под ред. А.О.Прохорова. - М.: ПЕРСЕ; СПб.: Речь, 2004 - 608 с.

2. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов; Казан. (Приволж.) федер. ун-т .- Казань, 2013.- 153 с.

3. Шойфет М.С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. - М.: Вече, 2010. - 356 с.

*Дополнительная литература*

1. Вилюнас В. Психология эмоций. Хрестоматия. -СПб.: Питер, 2004. - 496 с.

2. Измененные состояния сознания: природа, механизмы, функции, характеристики: хрестоматия/ Со ст. О.В. Гордеева. - Режим доступа: [http://www.bibliorossica.com/book.html?search\_quei'v:=%DO%BF%D](http://www.bibliorossica.com/book.html?search_quei'v:=%25DO%BF%25D) 1%81 %Р0 %B8%D 1 %85%D0%B8%D 1

3. Караяни А. Г., Цветков В. Л. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях. М.: Юнити-Дана, Закон и право, 2011. - 248 с.

4. Нуркова В.В., Березанская П.Б. Психология.- М., Высшее образование, 2005. - 647 с.

5. Практикум по психологии состояний:- учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальности психологии / [Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров] ; под ред. А. О: Прохорова .? СПб. : Речь, 2004 .- 475 с.

6. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие /Под ред.А.О.Прохорова, - М.: Когито-Центр, 2011. - 623с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15299>.— ЭБС «IPRbooks»

*Интернет-ресурсы*

1. Режим доступа к электронному ресурсу: http://www,chu vsu. ru/-~baty re vo/e-book/psychology&pedagogy\_lalina\_lv/index.html
2. Режим доступа к электронному ресурсу: <http://www.ido.rudn.ru/psychology/labour_psychology/8.html>.
3. Режим доступа к электронному ресурсу: <http://www.elitarium.ru/2008/07/28/factory_professionalnojj_deformacii.html>
4. Режим доступа к электронному ресурсу: [http://www.elitarium.ru/2008/07/30/factory\_professionalnaja\_deformacija preodolenije.html](http://www.elitarium.ru/2008/07/30/factory_professionalnaja_deformacija%20preodolenije.html)

**Приложение 1**

**Образец оформления титульного листа контрольной работы**

**Министерство образования и науки**

**Донецкой Народной Республики**

**Государственное образовательное учреждение**

**высшего профессионального образования**

**«Донбасская аграрная академия»**

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

По учебной дисциплине «**Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности**»

Вариант № \_\_\_\_\_\_\_

Работа выполнена:

обучающимся \_\_\_\_ курса,

заочной формы обучения,

направления подготовки (профиль) \_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО обучающегося)

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись обучающегося)

Работа проверена:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ученая степень, ученое звание, ФИО)

«\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(зачтено, не зачтено)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

**Макеевка, 20\_\_ г.**

**Приложение 2**

**Образец оформления содержания контрольной работы**

***Теоретическая часть:***

**Информационный и эмоциональный стресс.**

1.Понятие эмоционального стресса

Различают два вида стресса: «положительный» и «отрицательный». «Положительный» стресс (вроде, выигрыша в миллион долларов или внезапно объявившегося престарелого родственника - нефтяного магната) ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, разумеется, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует. В то же время «отрицательный» стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье. Что же можно считать признаками самого настоящего и губительного для нашего бесценного здоровья стресса? Есть несколько основных симптомов стресса: рассеянность, повышенная возбудимость, постоянная усталость, пропажа сна и аппетита, ухудшение памяти, иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка, полное отсутствие источников радости. Если Вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, значит надо срочно вытаскивать себя за уши из этого болота. Твердо усвойте, что вы у себя одна, а неприятностей вокруг пруд-пруди, на всех здоровья не напасешься. И, главное, жизнь такая штука, которую можно спокойно воспринимать только обладая большим чувством юмора. Вот несколько приемов, которые помогут вам побороть стресс: медитация и аутотренинг, четкое распределение времени на работу и отдых, горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка, хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус, сон, столько сколько хочется и еще немножко, баня, общение с природой и людьми, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.

(***Объем 3-4 страницы***).

2.Информационный стресс

Информационный стресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания. Часто информационный стресс сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров.

Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.

(***Объем 3-4 страницы***).

***Практическая часть:***

Таблица. Отличие между биологическим и психологическим стрессом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Параметр** | **Биологический стресс** | **Психологический стресс** |
| **Причина стресса** | Физическое, химическое или биологическое воздей­ствие на организм | Социальное воздействие или собственные мысли |
| **Характер опасности** | Всегда реальный | Реальный или виртуальный |
| **На что направ­лено действие стрессора** | На жизнь, здоровье, физи­ческое благополучие | На социальный статус, чувст­во самоуважения и т. д. |
| **Наличие реаль­ной угрозы жиз­ни или здоровью** | Есть | Отсутствует |
| **Характер эмо­циональных переживаний** | «Первичные» биологические эмоции — страх, боль, испуг, гнев | «Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с ког­нитивным компонентом — беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть, раздражительность и т. д. |
| **Временные гра­ницы предмета стресса** | Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим | Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время) |
| **Влияние лич­ностных качеств** | Незначительное | Очень значительное |
| **Примеры** | Переохлаждение, вы­званное долгим купанием  Ожог горячим паром  Интоксикация, вызванная приемом алкоголя  Вирусная инфекция  Обострение гастрита по­сле приема острой пиши  Травма (ушиб, перелом) | Выговор, полученный от начальника  Повышение квартплаты  Страх полетов на само­летах  Семейный конфликт  Беспокойство за здоровье близких родственников  Несчастная любовь  Беспокойство по поводу будущего |

**Литература**

1. Еникеев М.И. Юридическая психология. - М., 1999.

2. Еникеев М.И. Общая, социальная и юридическая психология. - Санкт-Петербург, 2003.

3. Леонова А. Костикова Д. На грани стресса / В мире науки 2004. № 4

4. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПБ, 2003.

5. Немов Р.С. Психология. Кн.1., - М., "Просвещение", 1994.