

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и  
физической культуры**

**М. А. ЛУКЪЯНЕНКО**

# **ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**Учебно-методическое пособие  
к практическим занятиям и самостоятельной работе  
для студентов 2-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018

**ББК 88.532**  
**О-753**

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

***Рецензент:***

Кандидат психологических наук, доцент

***Л. В. Колодина***

Директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца А. В. Суворова

г. Славянска-на-Кубани

***Т. Я. Кириллова***

**Лукьяненко, М. А.**

**О-753**

**Основы саморегуляции:** учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе для студентов 2-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование очной и заочной форм обучения / М. А. Лукьяненко – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 76 с. 1 экз.

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии ФГОС ВО применительно к учебному плану направления подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование, профиль Психология и социальная педагогика.

В учебно-методическом пособии изложено содержание теоретического материала, практических занятия, вопросы и задания по изучаемым темам и самостоятельной работе студентов, психолого-педагогические задачи, психодиагностические методики которые позволяют применить теоретические знания на практике, а также темы рефератов и экзаменационные вопросы.

Издание адресовано студентам 2-го курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование очной и заочной форм обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 88,532

© Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

1.1 Цель освоения дисциплины .....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
2 Содержание разделов дисциплины .....	6
2.1 Занятия лекционного типа .....	6
2.2 Занятия семинарского типа.....	8
2.3 Лабораторные занятия.....	11
2.4 Примерная тематика курсовых работ .....	11
3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	11
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	13
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля .....	13
4.1.1 Вопросы для устного опроса.....	14
4.1.2 Вопросы для письменного опроса.....	16
4.1.3 Темы рефератов.....	16
4.1.4 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации .....	16
4.1.5 Практические задачи и кейсы.....	49
4.1.6 Задания для самостоятельной работы студентов.....	52
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	63
4.2.1 Вопросы к экзамену.....	65
4.2.2 Задачи к экзамену .....	66
4.2.3 Макет экзаменационного билета.....	70
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	71
5.1 Основная литература: .....	71
5.2 Дополнительная литература: .....	71
5.3. Периодические издания: .....	72
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	73
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	74
7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям .....	74
7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям.....	74
7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе.....	75
7.4 Методические рекомендации для получения консультации .....	75

# **1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Основы саморегуляции» является формирование компетенций ОПК-1 (способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях); ОПК -12 (способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области основ саморегуляции.

## **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Основы саморегуляции» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ОПК-1 (способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях); ОПК -12 (способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Раскрыть сущность основных категорий саморегуляции, ее методов и задач.
2. Сформировать навыки сравнительного анализа особенностей саморегуляции, представленных разными теориями.
3. Показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и в экстремальных ситуациях.
4. Обучение умениям учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития.
5. Формирование знаний о особенностях регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.
6. Использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.
7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

## **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Для освоения дисциплины «Основы саморегуляции» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология дошкольного, младшего школьного, подросткового

возраста», «Психология развития», «Детская психология», «Анатомия и возрастная физиология», «Психология человека».

Дисциплина «Основы саморегуляции» является одной из дисциплин базового цикла и аккумулирует в себе все полученные студентами знания по предыдущим дисциплинам и является необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве профессионала.

Дисциплина «Основы саморегуляции» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таких как «Психология семьи и семейного консультирования», «Практическая психология в образовании», «Техники психотерапии», «Психология юношеского возраста», «Педагогическая психология» и других

#### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК):

ОПК-1 - способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях

ОПК -12 - способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК-1	способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности возникновения и становления психологии здоровья как научной теории и социальной практики.</li> <li>- особенности развития психических процессов у здорового человека.</li> <li>- общие, специфические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно пользоваться научной терминологией, основным понятийным аппаратом.</li> <li>- соблюдать нормы профессиональной этики</li> <li>- использовать методики преодоления негативных психических состояний</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементами практической психологии</li> <li>- системой знаний о закономерностях психического самоуправления и психического здоровья.</li> <li>- системой знаний о индивидуальных особенностях психического и психофизио-</li> </ul>

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
			закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека	человека	логического развития, особенностях регуляции поведения на различных возрастных ступенях
2	ОПК-12	способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать структуру личности на разных возрастных этапах.</li> <li>- причины эмоционального дискомфорта и негативные психические состояния человека.</li> <li>- здоровьесберегающие технологии и характерные особенности, этапы развития у человека механизмов самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства</li> <li>- применять на практике психолого-педагогическую диагностику</li> <li>- применять на практике здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности</li> <li>- умениями психолого-педагогической диагностики на разных возрастных этапах.</li> <li>- знаниями в полном объеме изученного курса</li> </ul>

## 2 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.	У

2.	Принцип самосовершенствования в философии востока	Гипотеза о возникновении саморегуляции. Этапы развития саморегуляции в филогенезе. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах. Принцип самосовершенствования в философии Востока. Античная философия об активности психики. Психология активности в освещении русских авторов и в западноевропейской философии.	У
3.	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции.	У
4.	Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.	Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение	У
5.	Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования	Разновидности и характерные признаки бодрствования. Особенности высокого и низкого уровня бодрствования. Сон как специфическое состояние мозга. Основные компоненты бодрствования. Функциональная структура трудных состояний.	Т, У
6.	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний. Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов. Доминантные состояния. Фрустрация. Тревога.	У
7.	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	Причина возникновения монотонии. Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества. Ночная психика. Скука. Астения. «Болезненная праздность».	У
8.	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	Основные формы предневротических состояний. Фобии как особые тревожные состояния. Навязчивые мысли. Навязчивые действия. Кризис мотивации. Кризис середины жизни.	У

9.	Психотехнология формирования позитивного мышления.	Особенности устройства и функционирования психики человека. Характеристика чувств возникающих в общении. Формирование умения быть «режиссером собственной жизни».	У
----	--	---	---

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

## 2.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	Понятие «саморегуляция» в психологической науке. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека. Критерии психического и социального здоровья. Психическая саморегуляция	Т, ПР
2	Сущность психического здоровья человека	Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт». Основные причины эмоционального дискомфорта. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний. Установки, разрушающие гармонию настроения. Депрессия как источник ценного опыта переживаний. Возрастные особенности проявления депрессии. Депрессия как возможная причина самоубийства.	Т, ПР
3	Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья	Роль управления в системной теории. Регулирование как важнейший аспект системы управления. Соотношение понятий «управление» и «регулирование». Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления. Особенности процессов саморегуляции.	Т, ПР



		Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности	
4	Принцип самосовершенствования в философии востока	Гипотеза о возникновении саморегуляции. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах. Направления в развитии школ по саморегуляции. Принцип самосовершенствования в философии востока. Античная философия об активности психики. Саморегуляция состояний.	Т, ПР
5	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	Информационно-энергетический уровень саморегуляции. - реакция «отреагирования», - катарсис как разновидность психологической саморегуляции, - ритуальные действия и их роль в саморегуляции. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. - самоисповедь как разновидность саморегуляции, - самоубеждение как специфический вид саморегуляции, - самовнушение как особый вид саморегуляции, - самоподкрепление и его роль в саморегуляции. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции. - основные методы индивидуально-личностной самореализации, - особенность самосовершенствования человека и его «мистического сознания».	Р, ПР
6	Мотивационный уровень саморегуляции.	Роль мотивации в объяснении поведения человека. Методы непосредственной мотивационной самореализации. - аутогенная тренировка,	П, ПР

		<p>- самогипноз,  - библиотерапия,  Методы опосредственной мотивационной самореализации.  - медитация,  - метод «второго рождения».  Мышечная релаксация.</p>	
7	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	<p>Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний.  Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов.  Доминантные состояния. Фрустрация.  Тревога.</p>	Т, ПР
8	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	<p>Причина возникновения монотонии.  Причины возникновения одиночества.  Разновидности одиночества.  Ночная психика. Скука.  Астения. «Болезненная праздность».</p>	П, ПР
9	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	<p>Основные формы предневротических состояний  Фобии  Навязчивые мысли  Навязчивые действия  Нарушения в сфере личностной мотивации</p>	Т, ПР
10	Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	<p>Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения.  Технология вхождения в трансное состояние.  Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.  Психотехнология обретения душевного равновесия.</p>	У, ПР
11	Психотехнология формирования позитивного мышления.	<p>Особенности устройства и функционирования психики человека.  Характеристика чувств возникающих в общении  Формирование умения быть «режиссером собственной жизни</p>	Т, ПР

12	Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой	Совершенствование коммуникативных способностей. - эффект первого впечатления; - овладение приемами профессионального слушания; - учет особенностей невербального общения; - совершенствование собственной речи. Механизм преодоления стрессовых ситуаций. Технология выработки эмоциональной устойчивости.	Т, ПР
----	---	--	-------

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос, Т – тестирование, Р – реферат, ПР – практическая работа.

### 2.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию	Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова, М. А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078</a> Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2016.

		— 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-7129-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98">www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98</a>
2	Подготовка к письменному опросу	<p>Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-7129-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98">www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98</a></p> <p>Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548</a></p>
3	Подготовка к устному опросу	<p>Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова, М. А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278078</a></p>
4	Подготовка реферата	<p>Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-7129-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98">www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98</a></p>
5	Выполнение кейс-задания	<p>Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548</a></p>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов**

№	Наименование темы	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	Устный опрос Разбор практических задач и кейсов	3 3
2	Сущность психического здоровья человека	Практическая работа Устный опрос Активная работа на занятиях	3 2 1
3	Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья	Практическая работа Устный опрос Активная работа на занятиях	3 2 1
4	Принцип самосовершенствования в философии востока	Практическая работа Устный опрос	3 2
5	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	Практическая работа Реферат	3 4
6	Мотивационный уровень саморегуляции.	Практическая работа Устный опрос Активная работа на занятиях	3 2 1
7	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	Письменный опрос Разбор практических задач и кейсов	3 3

8	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	Практическая работа Устный опрос Активная работа на занятиях	3 2 1
9	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	Практическая работа Устный опрос	3 2
10	Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	Письменный опрос Разбор практических задач и кейсов	3 3
11	Психотехнология формирования позитивного мышления.	Практическая работа	2
12	Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой	Практическая работа Устный опрос	2 2
13		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### 4.1.1 Вопросы для устного опроса

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
2. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Психическая саморегуляция
5. Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт». Основные причины эмоционального дискомфорта.
6. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний.
7. Установки, разрушающие гармонию настроения.
8. Депрессия как источник ценного опыта переживаний.
9. Возрастные особенности проявления депрессии.
10. Депрессия как возможная причина самоубийства.
11. Роль управления в системной теории.
12. Регулирование как важнейший аспект системы управления.
13. Соотношение понятий «управление» и «регулирование».
14. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления.
15. Особенности процессов саморегуляции.
16. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления.
17. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности

18. Гипотеза о возникновении саморегуляции.
19. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах.
20. Направления в развитии школ по саморегуляции.
21. Принцип самосовершенствования в философии востока. Античная философия об активности психики.
22. Саморегуляция состояний.
23. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.
  - реакция «отреагирования»,
  - катарсис как разновидность психологической саморегуляции,
  - ритуальные действия и их роль в саморегуляции.
24. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.
  - самоисповедь как разновидность саморегуляции,
  - самоубеждение как специфический вид саморегуляции,
  - самовнушение как особый вид саморегуляции,
  - самоподкрепление и его роль в саморегуляции.
25. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.
  - основные методы индивидуально-личностной самореализации,
  - особенность самосовершенствования человека и его «мистического сознания».
26. Роль мотивации в объяснении поведения человека.
27. Методы непосредственной мотивационной самореализации.
  - аутогенная тренировка,
  - самогипноз,
  - библиотерапия,
28. Методы опосредственной мотивационной самореализации.
  - медитация,
  - метод «второго рождения».
29. Мышечная релаксация.
30. Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний.
31. Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов.
32. Доминантные состояния. Фрустрация. Тревога.
33. Причина возникновения монотонии.
34. Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества.
35. Ночная психика. Скука.
36. Астения. «Болезненная праздность».
37. Основные формы предневротических состояний
38. Фобии
39. Навязчивые мысли
40. Навязчивые действия
41. Нарушения в сфере личностной мотивации
42. Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения.
43. Технология вхождения в трансное состояние.

44. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
45. Психотехнология обретения душевного равновесия.
46. Особенности устройства и функционирования психики человека.
47. Характеристика чувств возникающих в общении
48. Формирование умения быть «режиссером собственной жизни
49. Совершенствование коммуникативных способностей.
  - эффект первого впечатления;
  - овладение приемами профессионального слушания;
  - учет особенностей невербального общения;
  - совершенствование собственной речи.
50. Механизм преодоления стрессовых ситуаций.
51. Технология выработки эмоциональной устойчивости.

#### **4.1.2 Вопросы для письменного опроса**

##### ***Вариант 1***

Опишите характерные признаки проявления депрессии  
Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.

##### ***Вариант 2***

Охарактеризуйте четыре этапа развития механизмов самоуправления и особенности процессов саморегуляции.  
Проведите сравнительный анализ понятий «управление» и «регулирование».

##### ***Вариант 3***

Рассмотрите и сравните между собой работы Сократа, Гераклита, Аристотеля.  
Охарактеризуйте специфику работ Ломоносова и Радищева.

##### ***Вариант 4***

Дайте развернутую характеристику трем основным типам саморегуляции на информационно-энергетическом уровне.  
Составьте схему формирования формирования самоорганизации.

##### ***Вариант 5***

Охарактеризуйте индивидуально-личностные факторы мотивационной саморегуляции.  
Опишите опыт применения АТ в преддверии экстремальных условий

#### **4.1.3 Темы рефератов**

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование АТ.



7. История и современное применение медитации.
8. Роль саморегуляции в поддержании здоровья.
9. Психотехнологии успешного управления собой.
10. Самопрограммирование личности.
11. Лечебная гимнастика и ее значение для здоровья.
12. Деятельность и творчество.
13. Состояние человека (бодрствование, сон, гипноз).
14. Искусство преодоления стресса.
15. Аутогенная тренировка как средство психологической подготовки.
16. Оценка и самооценка здоровья.
17. В.М. Бехтерев о здоровье личности.
18. Психология профессионального здоровья.
19. Психическое старение, профилактика старения.
20. Представление о здоровой личности в зарубежной психологии.
21. Педагогический аутотренинг как средство профессионального самовоспитания.
22. Методики выполнения релаксационных, концентрирующих и противострессовых упражнений.
23. Изучение поведения - история и методы.

#### **4.1.4 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации**

Внимательно прочитайте вопрос и выберите правильный ответ.

1. Психика человека условно состоит из следующих компонентов:

- 1) эмоций, чувств, переживаний;
- 2) темперамента, характера, воли;
- 3) подсознания, сознания, моторики;

Правильные ответы 3.

2. В подсознание человека могут проникать:

- 1) только позитивные мыслительные импульсы;
- 2) только негативные мысли-индикаторы;
- 3) как позитивные, так и негативные мыслительные импульсы

Правильные ответы 3.

3. Какие мысли-индикаторы способны свободнее проникать в подсознание человека?

- 1) связанные с эмоциями и переживаниями;
- 2) произвольные;
- 3) нейтрально-чувственные.

Правильные ответы 1.

4. «Язык» подсознания - это в большей степени:

- 1) «язык» эмоций и переживаний;
- 2) «язык» интроспекции;
- 3) «язык» фрустрации.

Правильные ответы 2.

5. Если мы не даем работу своему подсознанию, то оно:

- 1) будет «бездельничать»;
- 2) прекращает функционировать;
- 3) будет «работать» на материале, попадающем в подсознание без нашего ведома и участия.

Правильные ответы 3.

6. (61с.) Мотивация - это

(один ответ)

- 1) область знания, изучающая природу привычки
- 2) то, что блокирует деятельность человека
- 3) то, что побуждает к активности

Правильные ответы 3.

7. (61с.) Для зарождения мотива будущий результат должен вызвать:

(один ответ)

- 1) положительно - нейтральные переживания
- 2) сильные отрицательные переживания
- 3) положительные переживания

Правильные ответы 3.

8. (61с.) Чтобы заблокировать энергию сформировавшегося мотива, необходимо:

(один ответ)

- 1) найти отрицательные последствия возможных действий и интенсивно их переживать
- 2) найти позитивное и негативное в предстоящем результате и отдать предпочтение позитивному
- 3) найти положительные моменты в будущем результате и их прогнозировать

Правильные ответы 1.

9. (61с.) У истоков теории стресса был:

(один ответ)

- 1) З.Фрейд
- 2) Г.Селье
- 3) И.Павлов

Правильные ответы 2.

11. (61с.) Танатология - это наука:

(один ответ)

- 1) о сущности жизни
- 2) о сущности бессмертия
- 3) о сущности смерти
- 4) все ответы неверны

Правильные ответы 3.

12. (61с.) Основой учения о прикладной кинезиологии является:

(один ответ)

- 1) расслабление
- 2) стрессовый порог
- 3) концентрация

Правильные ответы 2.

13. (61с.) Ассоциация и диссоциация - это:

(один ответ)

- 1) методы воссоздания того и иного образа
- 2) методы активизации мышления
- 3) методы самоустрашения

Правильные ответы 1.

14. (61с.) Для угашения навыка необходимо:

(один ответ)

- 1) его не использовать
- 2) воспроизводить ситуацию поведения без соответствующего переживания

Правильные ответы 2.

15. (61с.) Интроспекция - это:

(один ответ)

- 1) способ наблюдения за окружающими
- 2) процесс познания самого себя путем самонаблюдения
- 3) способ самопознания путем самоустрашения

Правильные ответы 2.

16. (61с.) Гедонистическое поведение - это поведение, связанное:

(один ответ)

- 1) с ощущением страха
- 2) с получением удовольствия
- 3) с переживанием беспокойства

Правильные ответы 2.

17. (61с.) Сдерживая свои эмоции, мы чаще всего:

(один ответ)

- 1) ослабляем их
- 2) усиливаем их
- 3) нейтрализуем их

Правильные ответы 2.

18. (61с.) Какое условное время необходимо для закрепления в подсознании человека новых образов собственного «я»?

(один ответ)

- 1) несколько дней
- 2) несколько лет
- 3) несколько недель

Правильные ответы 3.

19. (61с.) «Душевную» терапию называл логотерапией

(один ответ)

- 1) З.Фрейд
- 2) В. Франкл
- 3) И.Павлов

Правильные ответы 2.

20. (61с.) К методам непосредственной саморегуляции относится:

(один ответ)

- 1) медитация
- 2) метод второго рождения
- 3) аутогенная тренировка

Правильные ответы 3.

21. (61с.) Назовите основные компоненты бодрствования:

(несколько ответов)

- 1) сознание
- 2) общение с собой
- 3) целесообразное поведение

Правильные ответы 1. 3.

22. (61с.) Автокоммуникация - это

(один ответ)

- 1) целесообразное поведение
- 2) медитация
- 3) общение с собой

Правильные ответы 3.

23. (61с.) ...- это психическая реакция, особое состояние человека в период «перехода», приспособления к новым условиям существования.

(один ответ)

- 1) фрустрация
- 2) тревога
- 3) стресс

Правильные ответы 3.

24. (61с.) Термин «трудное состояние» был впервые введен в научную практику

(один ответ)

- 1) Н.Д. Левитовым
- 2) Н.Б. Берхиным
- 3) Ф.Д. Горбовым

Правильные ответы 3.

25. (61с.) ... - это разновидность стрессовых состояний, в которых напряженность сознательно или безотчетно смещена в сферу внимания.

(один ответ)

- 1) фрустрация
- 2) тревога
- 3) доминантные состояния

Правильные ответы 3.

26. (61с.) ...- это легкодоступное, прекрасное антистрессовое средство.

(один ответ)

- 1) ново-пасит
- 2) шоколад
- 3) смех
- 4) фрустрация

Правильные ответы 3.

27. (61с.) К предневротическим неблагоприятным состояниям относят:

(несколько ответов)

- 1) фобии
- 2) тревогу
- 3) навязчивые мысли

Правильные ответы 1. 3.

28. (61с.) Гормон учащающий пульс и повышающий кровяное давление, одновременно повышающий уровень сахара в крови называется ...

(один ответ)

- 1) адреналин

- 2) эндорфин
- 3) инсулин

Правильные ответы 1.

29. (61с.) Система организма наиболее подверженная стрессу  
(один ответ)

- 1) желудочно-кишечная
- 2) старение
- 3) нервная

Правильные ответы 1.

30. (61с.) Специфическое активное состояние мозга, способствующее полноценному использованию имеющегося опыта и приобретенной информации для лучшей адаптации организма в период бодрствования - это ...

(один ответ)

- 1) сон
- 2) мышление
- 3) саморегуляция

Правильные ответы 1.

31. (61с.) Кто из ученых сконструировал прибор - топоскоп?

(один ответ)

- 1) М.Н. Ливанов
- 2) М.Моруцци
- 3) И.П. Павлов

Правильные ответы 1.

32. (61с.) Особое образование в мозге, названное ретикулярной формацией было открыто в ... году.

(один ответ)

- 1) 1949
- 2) 1947
- 3) 1948

Правильные ответы 1.

33. (61с.) Особое образование в мозге, названное ретикулярной формацией было открыто ...

(один ответ)

- 1) М.Н. Ливанов и И.П. Павлов
- 2) Мэгун и Моруцци
- 3) Х. Дельгадо

Правильные ответы 2.

34. (61с.) Психическую энергию можно рассматривать как определяющий фактор количества интеллектуальных и поведенческих проявлений, - пишет ...

(один ответ)

- 1) М.Н. Ливанов и И.П. Павлов
- 2) Мэгун и Моруцци
- 3) Х. Дельгадо

Правильные ответы 3.

35. (61с.) Особый вид внутримозговой активности, который, вероятно, можно объяснить на основе электрических и химических процессов, происходящих в определенных отделах мозга является ...

(один ответ)

- 1) психическая энергия
- 2) сон
- 3) бодрствование

Правильные ответы 1.

36. (61с.) Понятие «психическая энергия» было введено ...

(один ответ)

- 1) М.Н. Ливанов и И.П. Павлов
- 2) Мэгун и Моруцци
- 3) Х. Дельгадо

Правильные ответы 3.

37. (61с.) Основными компонентами бодрствования является:

(несколько ответов)

- 1) сознание
- 2) общение
- 3) мышление
- 4) поведение

Правильные ответы 1. 3.

38. (61с.) Специфически человеческая форма отражения действительности, предполагающая наличие у индивидуума определенного запаса знаний и, главное, возможность оперирования этими знаниями, обмена ими с помощью речи или других знаков - это...

(один ответ)

- 1) сознание
- 2) общение
- 3) мышление
- 4) поведение

Правильные ответы 1.

39. (61с.) Специфический компонент бодрствования представляет собой процесс познавательной деятельности, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности - это...

(один ответ)

- 1) сознание
- 2) общение
- 3) мышление
- 4) поведение

Правильные ответы 3.

40. (61с.) ... - это и результирующая, происходящая в сознании, форма жизнедеятельности человека, которая изменяет вероятность и продолжительность контакта с любым внешним объектом, способным удовлетворить имеющуюся потребность в чем-либо.

(один ответ)

- 1) сознание
- 2) общение
- 3) мышление
- 4) целесообразное поведение

Правильные ответы 4.

41. (61с.) Проблему психологии общения разрабатывали наши выдающиеся психологи:

(несколько ответов)

- 1) Л.С. Выготский
- 2) Б.Г. Ананьев
- 3) В.Н. Мясищев
- 4) Л.П. Гримак

Правильные ответы 1. 2. 3.

42. (61с.) Какой отечественный психолог одним из первых указавший на многоуровневую, иерархическую, многомерную организацию общения, различал макро-, мезо- и микроуровни общения:

(один ответ)

- 1) Л.С. Выготский
- 2) Б.Г. Ананьев
- 3) В.Н. Мясищев
- 4) Л.П. Гримак

Правильные ответы 2.

43. (61с.) Кто из психологов пришел к выводу о наличии многоуровневых пластов общения актера в процессе творчества.

(один ответ)



- 1) Л.С. Выготский
- 2) Б.Г. Ананьев
- 3) Н.Б. Берхин
- 4) Л.П. Гримак

Правильные ответы 3.

44. (61с.) Общение с воображаемым образом - это...  
(один ответ)

- 1) общением в памяти,
- 2) квазиобщение
- 3) автокоммуникация

Правильные ответы 2.

45. (61с.) Какой уровень включает в себя оценку трудного состояния с позиций той опасности, которую приносит дезадаптирующий фактор  
(один ответ)

- 1) сенсорный
- 2) интеллектуальный
- 3) эмоциональный
- 4) поведенческий

Правильные ответы 3.

46. (61с.) Назовите основные уровни трудных состояний  
(несколько ответов)

- 1) сенсорный
- 2) интеллектуальный
- 3) эмоциональный
- 4) поведенческий

Правильные ответы 1. 2. 3.

47. (61с.) Явления исключительно индивидуализированные, так как зависят от особенностей конкретной личности, ее ценностных ориентации - это...  
(один ответ)

- 1) психические свойства
- 2) психические процессы
- 3) психические явления
- 4) психические состояния

Правильные ответы 4.

48. (61с.) ... - это любое более или менее выраженное напряжение организма, связанное с его жизнедеятельностью.

- (один ответ)
- 1) стресс

- 2) депрессия
- 3) тревога

Правильные ответы 1.

49. (61с.) Чисто ситуативное явление, легко и быстро исчезающее при смене обстановки:

(один ответ)

- 1) монотония
- 2) ночная психика
- 3) одиночество

Правильные ответы 1.

50. (61с.) Состояние которое может вызываться монотонней как таковой, включать ее в свою структуру, то есть трудное состояние может формироваться вследствие дефицита чисто физических внешних воздействий (один ответ)

- 1) монотония
- 2) ночная психика
- 3) одиночество

Правильные ответы 3.

51. (61с.) Немецкий психолог, работавший в США, объявил проблему монотонности труда одной из важнейших.

(один ответ)

- 1) Г. Мюнстерберг
- 2) Х. Дельдаго
- 3) З. Фрейд
- 4) М. Шульте

Правильные ответы 1.

52. (61с.) В каком году была объявлена проблема монотонности труда одной из важнейших.

(один ответ)

- 1) в 1914
- 2) в 1917
- 3) в 1929
- 4) в 1918

Правильные ответы 1.

53. (61с.) Кто из отечественных физиологов считал, что монотония является следствием быстрого нервного истощения из-за бедности внешней стимуляции, развития запредельного торможения.

(один ответ)

- 1) М.И. Виноградов
- 2) Б.Г.Ананьев
- 3) И.П. Павлов
- 4) Л.С. Выготский

Правильные ответы 1.

54. (61с.) Признаки строгого одиночества:  
(несколько ответов)

- 1) сенсорную депривацию
- 2) фактор «заключения»
- 3) социальную депривацию
- 4) нервное истощение

Правильные ответы 1. 2. 3.

55. (61с.) Психотерапевт ... ввел понятие «структурирование времени»  
(один ответ)

- 1) Э. Берн
- 2) М.Моруцци
- 3) И.П. Павлов

Правильные ответы 1.

56. (61с.) Тип игровой деятельности являющийся хорошим способом  
наполнения времени, направленный как бы на самого себя (решение  
кроссвордов, ребусов, шахматных задач и т. п.).

(один ответ)

- 1) лудизм
- 2) структурирование времени
- 3) имаготерапия
- 4) фантазирование

Правильные ответы 1.

57. (61с.) Автор книги «Зов бездны»:  
(один ответ)

- 1) Н. Кастере
- 2) Р. Уинчем
- 3) Р.Сентерсом
- 4) Б. Мурстейном

Правильные ответы 1.

58. (61с.) ...- это биологизированное состояние, оно является результатом  
временного воздействия внешних однообразных условий

(один ответ)

- 1) монотония

- 2) скука
- 3) одиночество

Правильные ответы 1.

59. (61с.) Представляют собой повторяющиеся стереотипные явления, потерявшие свою первоначальную целесообразность - это...

(один ответ)

- 1) навязчивые действия
- 2) фобии
- 3) навязчивые мысли

Правильные ответы 1.

60. (61с.) Наиболее детально и выразительно «кризис мотивации» описан в «Исповеди».

(один ответ)

- 1) Л.Н. Толстым
- 2) М. Горьким
- 3) И. П. Павловым

Правильные ответы 1.

61. (61с.) Механизм реакции тревоги при стрессе был подробно проанализирован американским физиологом

(один ответ)

- 1) У. Кенноном
- 2) И.П. Павловым
- 3) Г. Селье

Правильные ответы 1.

62. (61с.) Тип игровой деятельности являющийся хорошим способом наполнения времени, направленный как бы на самого себя (решение кроссвордов, ребусов, шахматных задач и т. п.).

(один ответ)

- 1) лудизм
- 2) структурирование времени
- 3) имаготерапия
- 4) фантазирование

Правильные ответы 1.

63. (61с.) Явления исключительно индивидуализированные, так как зависят от особенностей конкретной личности, ее ценностных ориентации - это...

(один ответ)

- 1) психические свойства
- 2) психические процессы

- 3) психические явления
- 4) психические состояния

Правильные ответы 4.

64. (61с.) Явления исключительно индивидуализированные, так как зависят от особенностей конкретной личности, ее ценностных ориентации - это...

(один ответ)

- 1) психические свойства
- 2) психические процессы
- 3) психические явления
- 4) психические состояния

Правильные ответы 4.

65. (61с.) Основными компонентами бодрствования является:

(несколько ответов)

- 1) сознание
- 2) общение
- 3) мышление
- 4) поведение

Правильные ответы 1. 3.

66. (61с.) Понятие «психическая энергия» было введено ...

(один ответ)

- 1) М.Н. Ливанов и И.П. Павлов
- 2) Мэгуи и Морудци
- 3) Х. Дельгадо

Правильные ответы 3.

67. (61с.) Психика человека условно состоит из следующих компонентов:

(один ответ)

- 1) эмоций, чувств, переживаний
- 2) подсознания, сознания, моторики
- 3) темперамента, характера, воли

Правильные ответы 2.

68. (61с.) наука о стрессах называется

(один ответ)

- 1) психология
- 2) кинезиология
- 3) этиология

Правильные ответы 2.

69. (61с.) Принцип - это:

(один ответ)

- 1) субъективное положение, отражающее что-то главное;
- 2) руководящее положение, объективно отражающее некую реальность
- 3) важное положение, субъективно отражающее суть явления

Правильные ответы 2.

70. (61с.) Образ собственного «я» обычно формируется:

(один ответ)

- 1) на основе собственного мнения о себе
- 2) на основе мнения окружающих
- 3) на основе мотивации деятельности

Правильные ответы 1.

71. (61с.) Портрет собственного «я» обычно формируется:

(один ответ)

- 1) представлением наших подчиненных о нас
- 2) представлением наших руководителей о нас
- 3) собственным представлением о себе

Правильные ответы 3.

72. (61с.) Кто из ученых определил самообладание как баланс эмоционального и волевого компонентов психики при господстве воли над эмоциями, независимо от факторов времени?

(один ответ)

- 1) М.Н. Ливанов и И.П. Павлов
- 2) Мэгун и Моруцци
- 3) Х. Дельгадо
- 4) К.К.Платонов

Правильные ответы 4.

73. (61с.) Понятие регуляции впервые ввел \_\_\_\_\_, утверждая, что способность к саморегуляции является наивысшим критерием развития личности.

(один ответ)

- 1) П. Жанэ
- 2) Р. Уинчем
- 3) Р.Сентерсом
- 4) Б. Мурстейном

Правильные ответы 1.

74. (61с.) Смысловая сторона процесса саморегуляции нашла отражение в таких понятиях динамической теории \_\_\_\_\_ как «временная перспектива», «надситуативное и волевое поведение».

(один ответ)

- 1) З. Фрейд
- 2) М. Шульте
- 3) Х. Дельдаго
- 4) К. Левина

Правильные ответы 4.

75. (61с.) В отечественной психологии начало рассмотрения проблем саморегуляции было положено \_\_\_\_\_

(один ответ)

- 1) М.И. Виноградов
- 2) Б.Г. Ананьев
- 3) И.П. Павлов
- 4) Л.С. Выготский

Правильные ответы 4.

76. (61с.) Кто связывал высший уровень саморегуляции с появлением мировоззренческих чувств, которые понимались им как осознанные ценностные отношения человека к миру, другим людям, себе самому

(один ответ)

- 1) М.И. Виноградов
- 2) Б.Г. Ананьев
- 3) И.П. Павлов
- 4) С. Л. Рубинштейн

Правильные ответы 4.

77. (61с.) Концепция \_\_\_\_\_ положила начало исследованию «связной системы личностных смыслов», межмотивационных отношений, которые характеризуют собою строение личности.

(один ответ)

- 1) А.Н. Леонтьева
- 2) Б.Г. Ананьев
- 3) И.П. Павлов
- 4) С. Л. Рубинштейн

Правильные ответы 1.

78. (61с.) \_\_\_\_\_ - это процесс формирования нового смысла в ходе особой внутренней сознательной работы содержания, путем связывания некоторого изначально нейтрального содержания с мотивационно-смысловой сферой личности.

(один ответ)

- 1) смысловое связывание
- 2) психические явления
- 3) рефлексия
- 4) психические свойства

Правильные ответы 1.

79. (61с.) Высшей реальностью вселенной признается \_\_\_\_\_, некий вселенский дух, невыразимый в словесных терминах и потому обозначаемый как «это» или «то».

(один ответ)

- 1) брахман
- 2) йога-чар
- 3) атман
- 4) Роллан

Правильные ответы 1.

80. (61с.) Назовите лишнее. Исходя из деления людей на три основных типа: активный, эмоциональный и рассудочный, йога выступила в трех формах.

(один ответ)

- 1) карма-йога
- 2) йога-чар
- 3) бхакти-йога
- 4) джнана-йога

Правильные ответы 2.

81. (61с.) Упражнениям в концентрации мысли предшествуют упражнения физиологического характера: \_\_\_\_\_ - специфические положения тела.

(один ответ)

- 1) пранаяма
- 2) асаны
- 3) дхарана
- 4) джнана

Правильные ответы 2.

82. (61с.) Упражнениям в концентрации мысли предшествуют упражнения физиологического характера: \_\_\_\_\_ - овладение дыханием.

(один ответ)

- 1) пранаяма
- 2) асана
- 3) дхарана
- 4) дхиана



Правильные ответы 1.

83. (61с.) Знаковая имитация психических явлений или организация различных видов человеческой деятельности в искусственно сконструированной среде представляет собой метод ...

(один ответ)

- 1) моделирования
- 2) каузометрический
- 3) биографический
- 4) тестирования

Правильные ответы 1.

84. (61с.) С. Л. Рубинштейн сформулировал фундаментальный принцип \_\_\_\_\_, следование которому определило достижения российской психологической мысли советского периода.

(один ответ)

- 1) единства сознания и деятельности
- 2) детерминизма
- 3) развития
- 4) системности

Правильные ответы 1.

85. (61с.) Метод психологического исследования, в котором целенаправленно и продуманно создается искусственная ситуация, в которой изучаемое свойство оценивается лучше всего, называется ...

(один ответ)

- 1) экспериментом
- 2) опросом
- 3) тестом
- 4) наблюдением

Правильные ответы 1.

86. (61с.) Видный российский психолог дореволюционного периода Г. И. Челпанов утверждал, что психология призвана изучать ...

(один ответ)

- 1) феномены внутреннего опыта
- 2) объективные закономерности психики
- 3) содержание внутренней жизни человека
- 4) поведенческие акты человека

Правильные ответы 1.

87. (61с.) Принцип психологии, отрицающий целостность объектов, объясняющий свойства объектов и явлений через наиболее простые

процессы и свойства, называется принципом ...

(один ответ)

- 1) редукционизма
- 2) холизма
- 3) элементаризма
- 4) атомизма

Правильные ответы 1.

88. (61с.) Предложенная Б. М. Кедровым схема положения психологии в системе наук отражает предметное и методологическое родство психологической науки со смежными дисциплинами: философией, \_\_\_\_\_ и обществознанием.

(один ответ)

- 1) естествознанием
- 2) математикой
- 3) математикой
- 4) биологией

Правильные ответы 1.

89. (61с.) Причинный анализ межсобытийных отношений, анализ психологического времени личности, выявление стартовых событий отдельных периодов развития личности представляет собой метод ...

(один ответ)

- 1) биографический
- 2) наблюдения
- 3) моделирования
- 4) тестирования

Правильные ответы 1.

90. (61с.) Проблемы эпистемологии как науки о познании человеком окружающего мира могут быть решены при участии психологии и ...

(один ответ)

- 1) философии
- 2) педагогики
- 3) социологии
- 4) истории

Правильные ответы 1.

91. (61с.) К основным свойствам психики в современной отечественной психологии относится(-ятся) ...

(один ответ)

- 1) психическое отражение и регуляция поведения и деятельности
- 2) отражение только существенных связей между явлениями

- 3) ощущение и восприятие мира
- 4) постижение истины

Правильные ответы 1.

92. (61с.) Понимание психики как свойства живой высокоорганизованной материи, заключающегося в способности к активному отражению окружающего мира в его связях и отношениях, характерно для ...

(один ответ)

- 1) диалектического материализма
- 2) системного подхода
- 3) биологической трактовки
- 4) идеалистического подхода

Правильные ответы 1.

93. (61с.) Точка зрения Р. Декарта на природу психики может быть оценена как ...

(один ответ)

- 1) антропсихизм
- 2) биопсихизм
- 3) панпсихизм
- 4) нейропсихизм

Правильные ответы 1.

94. (61с.) «Гипотезу о возникновении чувствительности» как отправной точки развития психики в филогенезе предложили отечественные ученые ...

(один ответ)

- 1) А. Н. Леонтьев и А. В. Запорожец
- 2) С. Л. Рубинштейн и А. Р. Лурия
- 3) И. П. Павлов и И. М. Сеченов
- 4) Б. Г. Ананьев и П. К. Анохин

Правильные ответы 1.

95. (61с.) Учение, согласно которому психика является атрибутом всех живых организмов, следовательно, присуща не только человеку, но животным и растениям, называется ...

(один ответ)

- 1) биопсихизмом
- 2) антропсихизмом
- 3) панпсихизмом
- 4) нейропсихизмом

Правильные ответы 1.

96. (61с.) Автором психофизиологической поведенческой теории является ...  
(один ответ)
- 1) К. Халл
  - 2) Г. Хиден
  - 3) Т. Рибо
  - 4) К. Ланге

Правильные ответы 1.

97. (61с.) Способность решать двухфазные задачи («подготовка» и «реализация») и функциональное использование «орудий» характерно для \_\_\_\_\_ стадии развития психики.

- (один ответ)
- 1) интеллектуальной
  - 2) перцептивной
  - 3) элементарной
  - 4) сенсорной

Правильные ответы 1.

98. (61с.) Комплекс показателей функционирования психики в конкретный момент времени называется психическим(-ой) ...

- (один ответ)
- 1) состоянием
  - 2) свойством
  - 3) процессом
  - 4) экзистенцией

Правильные ответы 1.

99. (61с.) Согласно точке зрения А. Н. Леонтьева, психика возникла при переходе от жизни в ...

- (один ответ)
- 1) гомогенной среде к жизни в гетерогенной среде
  - 2) водной среде к жизни в воздушной среде
  - 3) гетерогенной среде к жизни в гомогенной среде
  - 4) воздушной среде к жизни в водной среде

Правильные ответы 1.

100. (61с.) При возникновении каких-либо затруднений в деятельности, при ее восстановлении, связанном с нарушением внутренних компонентов, происходит переход, называемый ...

- (один ответ)
- 1) экстериоризацией
  - 2) автоматизацией
  - 3) интериоризацией
  - 4) трансформацией

Правильные ответы 1.

101. (61с.) Совокупность отношений личности к природе, обществу, духовным ценностям, к другим людям, к собственной душевной жизни в целом А. Ф. Лазурский определил как ...

(один ответ)

- 1) экзопсихику
- 2) метапсихику
- 3) эндопсихику
- 4) интрапсихику

Правильные ответы 1.

102. (61с.) Автором «теории черт» является ...

(один ответ)

- 1) Г. Олпорт
- 2) А. Бандура
- 3) К. Г. Юнг
- 4) Д. Шульц

Правильные ответы 1.

103. (61с.) Совокупность побуждений к деятельности называется ...

(один ответ)

- 1) мотивацией
- 2) потребностью
- 3) интересом
- 4) побуждением

Правильные ответы 1.

104. (61с.) Осознанная потребность в чем-либо вполне определенном - это ...

(один ответ)

- 1) желание
- 2) стремление
- 3) влечение
- 4) убеждение

Правильные ответы 1.

105. (61с.) Осознанная потребность в чем-либо вполне определенном - это ...

(один ответ)

- 1) желание
- 2) стремление
- 3) влечение
- 4) убеждение

Правильные ответы 1.

106. (61с.) Рефлекторная природа восприятия была раскрыта в трудах ...  
(один ответ)

- 1) И. П. Павлова
- 2) Н. Н. Ланге
- 3) В. М. Бехтерева
- 4) Л. М. Веккера

Правильные ответы 1.

107. (61с.) К гуморальным теориям темперамента можно отнести идеи ...  
(один ответ)

- 1) Гиппократ и Галена
- 2) И. П. Павлова
- 3) У. Шелдона и Э. Кречмера
- 4) В. М. Русалова

Правильные ответы 1.

108. (61с.) Нейрофизиологические теории темперамента восходят к трудам ...  
(один ответ)

- 1) И. П. Павлова
- 2) К. Галена
- 3) К. Э. Фабри
- 4) И. Канта

Правильные ответы 1.

109. (61с.) Стадия развития личности по Э. Эриксону, которой присуще трудолюбие, выраженное чувство долга и стремление к достижениям успеха, называется ...

- (один ответ)
- 1) латентной
  - 2) ранней взрослостью
  - 3) локомоторно-генитальной
  - 4) мышечно-анальной

Правильные ответы 1.

110. (61с.) Среди важнейших функций души психологи античности называли ...  
(один ответ)

- 1) познание мира
- 2) культурное развитие
- 3) нравственное самосовершенствование
- 4) энергетическую основу

Правильные ответы 1.

111. (61с.) Направление, которое считает весь мир одушевленным и наделенным душой, называется ...

(один ответ)

- 1) панпсихизмом
- 2) биопсихизмом
- 3) антропсихизмом
- 4) нейропсихизмом

Правильные ответы 1.

112. (61с.) Идея о том, что основу человеческого организма составляют четыре сока, преобладание одного из которых определяет темперамент человека, принадлежит ...

(один ответ)

- 1) Гиппократу
- 2) Платону
- 3) Аристотелю
- 4) Сократу

Правильные ответы 1.

113. (61с.) Знаменитое изречение Гераклита «все течет» стало одним из самых важных положений для теории \_\_\_\_\_ У. Джемса.

(один ответ)

- 1) потока сознания
- 2) культурного развития
- 3) познания мира
- 4) истечений

Правильные ответы 1.

114. (61с.) Для определения природы души Аристотель использует термин «\_\_\_\_\_».

(один ответ)

- 1) энтелехия
- 2) анима
- 3) логос
- 4) танатос

Правильные ответы 1.

115. (61с.) Мыслителем Античности, который приписывал душе движение в материальном смысле как пространственное перемещение, является ...

(один ответ)

- 1) Демокрит
- 2) Эпикур
- 3) Платон
- 4) Лукреций

Правильные ответы 1.

116. (61с.) Вершиной античного материализма был \_\_\_\_\_ материализм.

(один ответ)

- 1) атомистический
- 2) эллинистический
- 3) механистический
- 4) классический

Правильные ответы 1.

117. (61с.) В донаучный период представления о душе основывались на ...

(один ответ)

- 1) мифах и легендах
- 2) научных фактах
- 3) экспериментальных данных
- 4) объективных знаниях

Правильные ответы 1.

118. (61с.) Учение о стадиях эволюции мира было разработано ...

(один ответ)

- 1) стоиками
- 2) схоластами
- 3) каббалистическими
- 4) киниками

Правильные ответы 1.

119. (61с.) Ученые VII-V вв. до н. э. считали, что элементом без которого не может существовать мир и все в нем, является(-ются) ...

(один ответ)

- 1) архе
- 2) сознание
- 3) монада
- 4) эйдолы

Правильные ответы 1.

120. (61с.) Перемещение основных психологических школ из Греции в Рим произошло в период ...

(один ответ)

- 1) эллинизма
- 2) доэллинизма
- 3) классицизма
- 4) ассоционизма

Правильные ответы 1.



121. (61с.) Демокрит в своей теории познания доказывал, что истинное знание базируется на ...

(один ответ)

- 1) ощущениях
- 2) инсайте
- 3) чувствах
- 4) интуиции

Правильные ответы 1.

122. (61с.) Свои взгляды на психическую природу ребенка Ж. Ж. Руссо изложил в известном произведении ...

(один ответ)

- 1) «Эмиль, или О воспитании»
- 2) «Душа ребенка»
- 3) «Опыт психологии»
- 4) «О душе»

Правильные ответы 1.

123. (61с.) Августин Аврелий стал основоположником учения, названного впоследствии ...

(один ответ)

- 1) волюнтаризмом
- 2) концептуализмом
- 3) сенсуализмом
- 4) эллинизмом

Правильные ответы 1.

124. (61с.) Р. Декарт создал рационалистическое учение о \_\_\_\_\_, которые определял как «восприятия, или чувства, или душевные движения».

(один ответ)

- 1) страстях
- 2) наслаждениях
- 3) потребностях
- 4) рефлексах

Правильные ответы 1.

125. (61с.) Р. Декарт создал рационалистическое учение о \_\_\_\_\_, которые определял как «восприятия, или чувства, или душевные движения».

(один ответ)

- 1) страстях
- 2) наслаждениях
- 3) потребностях
- 4) рефлексах

Правильные ответы 1.

126. (61с.) Согласно идеям Г. В. Лейбница, «наука о душе» должна обозначаться термином «\_\_\_\_\_».

(один ответ)

- 1) пневматология
- 2) парапсихология
- 3) духология
- 4) френология

Правильные ответы 1.

127. (60с.) Кто ввел понятие целевого детерминизма, считая, что душа стремится к определенной цели?

(один ответ)

- 1) Платон и Аристотель
- 2) Д.Гартли и Ньютон
- 3) Анаксагор и Гераклит
- 4) Демокрит

Правильные ответы 1.

128. (60с.) Какое понятие ввел Декарт доказывая, что все процессы в психике можно объяснить исходя из законов механики

(один ответ)

- 1) механического детерминизма
- 2) целевого детерминизма
- 3) биологического детерминизма
- 4) психологического детерминизма

Правильные ответы 1.

129. (60с.) В какую эпоху душа понималась как первооснова тела, при этом главной функцией души считалось придание телу активности?

(один ответ)

- 1) в эпоху Средневековья
- 2) в философский период
- 3) в Новое время
- 4) в эпоху античности

Правильные ответы 4.

130. (60с.) Закономерности формирования и развития взглядов на психику на основе анализа различных подходов к пониманию ее природы, функций и генезиса изучает ...

(один ответ)

- 1) возрастная психология
- 2) экспериментальная психология
- 3) история психологии
- 4) социальная психология

Правильные ответы 3.

131. (61с.) Переживание субъектом соответствия или несоответствия актуальной потребности и реального или воображаемого объекта, способного или неспособного ее удовлетворить, называется:

(один ответ)

- 1) когницией
- 2) акцией
- 3) эмоцией
- 4) имагинацией

Правильные ответы 3.

132. (61с.) Возникновение эмоций обусловлено процессами формирования и удовлетворения потребностей и влечений, с точки зрения:

(один ответ)

- 1) У. Джемса
- 2) П.К. Анохина
- 3) Н.Н. Ланге
- 4) П.В. Симонова

Правильные ответы 2.

133. (61с.) Критерием разделения эмоций на низшие и высшие является(ются):

(один ответ)

- 1) мобилизация ресурсов организма
- 2) сила и длительность проявлений
- 3) потребность
- 4) знак.

Правильные ответы 3.

134. (61с.) Система специальных действий, необходимых для прохождения основных этапов процесса усвоения - это:

(один ответ)

- 1) учение
- 2) преподавание
- 3) обучение
- 4) научение

Правильные ответы 1.

135. (61с.) Процесс передачи эмоционального состояния между индивидами на уровне их первой сигнальной системы, т. е. без решающего смыслового влияния, называется:

(один ответ)

- 1) внушением

- 2) заражением
- 3) идентификацией
- 4) подражанием

Правильные ответы 2.

136. (61с.) На втором этапе развития психологии как науки в качестве предмета исследования выступала(-о)

(один ответ)

- 1) сознание
- 2) душа
- 3) поведение
- 4) психика

Правильные ответы 1.

137. (61с.) Биологической формой отражения является...

(один ответ)

- 1) раздражимость
- 2) реакция
- 3) чувствительность
- 4) инстинкт

Правильные ответы 1.

138. (61с.) Более или менее элементарные кожные ощущения, возникающие без всякого внешнего раздражителя - это ...

(один ответ)

- 1) гиперстезия
- 2) сенестопатия
- 3) гипостезия
- 4) перестазия

Правильные ответы 4.

139. (61с.) К основным свойствам внимания не относится

(один ответ)

- 1) сенсбилизация
- 2) распределение
- 3) концентрация
- 4) объем

Правильные ответы 1.

140. (61с.) Процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности, называется...

(один ответ)

- 1) мышлением
- 2) вниманием
- 3) восприятием
- 4) воображением

Правильные ответы 1.

141. (61с.) Повышение чувствительности раздражителя называется...

(один ответ)

- 1) сенсбилизаций
- 2) апперцепцией
- 3) константностью
- 4) способностями

Правильные ответы 1.

142. (61с.) Минимальная величина раздражителя, впервые начинающая вызывать ощущение, называется \_\_\_\_\_ порогом чувствительности

(один ответ)

- 1) нижним
- 2) тносительным
- 3) верхним
- 4) дифференциальным

Правильные ответы 1.

143. (61с.) Человек как представитель человеческого рода, имеющий телесное бытие, природные свойства, называется...

(один ответ)

- 1) индивидом
- 2) субъектом
- 3) личностью
- 4) индивидуальностью

Правильные ответы 1.

144. (61с.) Древнейшим методом познания является...

(один ответ)

- 1) наблюдение
- 2) эксперимент
- 3) самонаблюдение
- 4) беседа

Правильные ответы 1.

145. (61с.) Отрасль психологии, исследующая индивидуальные психофизиологические различия между людьми, называется \_\_\_\_\_ психологией

(один ответ)

- 1) дифференциальной
- 2) возрастной
- 3) генетической
- 4) медицинской

Правильные ответы 1.

146. (61с.) Восприятие часто принято называть:

(один ответ)

- 1) осознанием
- 2) перцепцией
- 3) апперцепцией
- 4) наблюдательностью

Правильные ответы 2.

147. (61с.) Ошибочные восприятия реальных вещей или явлений называются:

(один ответ)

- 1) агнозии
- 2) иллюзии
- 3) галлюцинации
- 4) бред

Правильные ответы 2.

148. (61с.) Память о своей памяти называется...

(один ответ)

- 1) оперативной памятью
- 2) автобиографической памятью
- 3) метапамятью
- 4) кратковременной памятью

Правильные ответы 3.

149. (61с.) Вид памяти, основанный на установлении в запоминаем материале смысловых связей, называется памятью...

(один ответ)

- 1) механической
- 2) эмоциональной
- 3) логической
- 4) аудиальной

Правильные ответы 3.

150. (61с.) В течение четверти секунды функционирует память...

(один ответ)

- 1) сенсорная
- 2) долговременная
- 3) кратковременная
- 4) оперативная

Правильные ответы 1.

151. (61с.) Объем хранящейся информации в кратковременной памяти равен...

(один ответ)

- 1) 7±2
- 2) предел неизвестности
- 3) неограничен
- 4) в среднем 10

Правильные ответы 1.

152. (61с.) Автором культурно-исторической теории мышления признан...

(один ответ)

- 1) Ж. Пиаже
- 2) П. Жане
- 3) А.Н. Леонтьев
- 4) Л.С.Выготский

Правильные ответы 4.

153. (61с.) Наглядно-образное мышление ярко проявляется в возрасте

(один ответ)

- 1) 2-3 года
- 2) 7-8 лет
- 3) 4-6 лет
- 4) 9-10 лет

Правильные ответы 3.

154. (61с.) Как называются методы познания психических явлений, в основе которых лежит прямое наблюдение человека за своими психическими явлениями или за теми признаками, в которых они отчетливо и однозначно проявляются?

(один ответ)

- 1) опрос
- 2) эксперимент
- 3) наблюдение
- 4) психологические тесты

Правильные ответы 3.

155. (61с.) Развитие процессов познания, межличностных отношений, поведения, обусловленных различиями в культурах - это...

(один ответ)

- 1) филогенез
- 2) социогенез
- 3) онтогенез
- 4) биогенез

Правильные ответы 2.

156. (61с.) Какие методы основываются на выводах о психологии человека, которые делаются на базе того, что он сам о себе говорит.

(один ответ)

- 1) опрос
- 2) эксперимент
- 3) наблюдение
- 4) психологические тесты

Правильные ответы 1.

157. (61с.) Наличием души объяснялись все непонятные явления в жизни человека с точки зрения:

(один ответ)

- 1) психологии души
- 2) поведенческой психологии
- 3) психологии сознания
- 4) психологии как отражательной деятельности мозга

Правильные ответы 1.

158. (61с.) Другой человек рассматривается как равноправный партнер в общении, как коллега в совместном поиске знаний при стиле деятельности:

(один ответ)

- 1) демократическом
- 2) либеральном
- 3) авторитарном
- 4) попустительском

Правильные ответы 1.

159. (61с.) Тенденция к сохранению однажды созданного представления о другом человеке составляет суть эффекта:

(один ответ)

- 1) ореола
- 2) инерционности
- 3) последовательности
- 4) стереотипизации

Правильные ответы 2.



160. (61с.) Жесты, мимика и пантомимика - это средства общения:

(один ответ)

- 1) оптико-кинетические
- 2) экстралингвистические
- 3) паралингвистические
- 4) пространственно-временные

Правильные ответы 1.

161. (61с.) То, что посредством воспитания можно сформировать гениальность, полагал:

(один ответ)

- 1) Ф. Галль
- 2) У. Эшби
- 3) Ф. Гальтон
- 4) К. Гельвеций

Правильные ответы 4.

162. (61с.) То, что посредством воспитания можно сформировать гениальность, полагал:

(один ответ)

- 1) Ф. Галль
- 2) У. Эшби
- 3) Ф. Гальтон
- 4) К. Гельвеций

Правильные ответы 4.

163. (61с.) 3. Фрейд полагал, что эдипов комплекс развивается на стадии:

(один ответ)

- 1) оральной
- 2) фаллической
- 3) анальной
- 4) генитальной

Правильные ответы 2.

#### **4.1.5 Практические задачи и кейсы**

##### **Ситуация 1.**

Летом дети встречаются своих родителей на площадке. До прихода родителей дети играют в «Догонялки». Олег и Вика, во время бега сталкиваются, налетают друг на друга. Вика с плачем подходит к воспитателю и говорит, что Олег ее стукнул.

### **Вариант 1.**

Объяснять правила игры до ее начала. Обговаривать с детьми правила безопасности.

Бегущие дети должны смотреть вперед и уворачиваться от других детей, чтобы избежать столкновения.

### **Вариант 2.**

Если столкновение произошло, не надо сваливать вину на другого. В виноваты оба, т.к. не смотрели вперед. Остановить игру, успокоить детей.

### **Вариант 3.**

Обратиться за помощью к другим играющим детям, чтобы выяснить, как все произошло. Успокоить и пожалеть детей, ещё раз напомнить правила безопасности во время бега.

### **Ситуация 2.**

Света (6 лет) посещает подготовительную группу детского сада. Она умеет читать, писать, любит танцевать, петь, декламировать. Мама ею гордится, а Света – сама собой.

Как-то, идя домой вместе с мамой, девочка сказала: «Завтра в садик не пойду! Мне дают задания трудней, чем другим, чтобы я не знала, как ответить».

Как отреагировать маме?

### **Ситуация 3.**

Ребенок обладает очень хорошей памятью, поэтому легко запоминает информацию, тексты, песни. При проведении праздников исполняя свою роль, суфлирует роли других персонажей, чем мешает другим детям проявить себя, нарушает ход праздника.

### **Ситуация 4.**

Родители часто умиляются замысловатости детской речи, называя своих детей вундеркиндами.

Когда мама говорит Диме: «Не удирай так далеко!» - Дима отвечает: «Не беспокойся, мама, я удеру и придеру!» С чем связано подобное явление?

### **Ситуация 5.**

В общении со своими детьми родители часто сравнивают их с другими детьми. Нинина мама, довольная поведением дочери, часто говорит: «Ты у меня все умеешь, ты лучше всех», «Ты у меня — самая красивая».

А вот мама Тани, желая, чтобы ее дочь была организованнее и развивалась лучше, говорит: «Все дети, как дети, только ты у меня ненормальная», «Посмотри, какая умница Катя. Все у нее получается, а у тебя...»

Обе мамы желают добра своим детям, но кто из них добьется лучшего результата в воспитании? Есть ли зависимость направления «проектирования» поведения детей от особенностей личности самих мам?

#### **Ситуация 6.**

Нередко мы слышим, как разные мамы, общаясь со своими детьми, по-разному оценивают их возможности. Одни говорят: «Ты умеешь делать то, что я не умею! Ты говоришь правильно, молодец!»

А другие матери говорят: «Ты маленький еще, слушай, что взрослые говорят! Да что ты понимаешь, вот научится, тогда поймешь!»

В чем принципиальное различие в общении со своими детьми разных матерей?

#### **Ситуация 7.**

«Мой сын Миша (7 лет), - пишет мама, - почти совершенство. Но в своей группе на людях всегда молчит. Я старалась его оправдать какими-то причинами: устал, торопится домой и т.д. Когда же он дома — все в порядке. А на людях — замыкается. Посоветуйте, что делать?» Дайте совет маме.

#### **Ситуация 8.**

Девочка, 6 лет. С трех лет посещает хореографический кружок, с 5-ти — вокальную и театральную студии. Очень часто выступает на сцене, участвует в разных конкурсах. Перед очередным выступлением во время игры пытается руководить своими сверстницами: «Я лучше вас знаю, я на сцене уже много раз выступала, а вы нет. Поэтому я буду играть роль лисы». Девочки пытаются ей не подчиниться и идут за помощью к воспитательнице.

#### **Ваши действия.**

#### **Ситуация 9.**

Мальчик, 7 лет.

С раннего детства проявляет интерес к лепке, рисованию, конструированию. Хорошо рисует, лепит, создает необычные конструкции, фантазирует. На предложение воспитателя отдать ребенка в художественную студию родители ответили отказом, решив, что мальчик должен заниматься спортом. В детском саду он ни с кем не дружит, часто конфликтует с детьми, если ему мешают рисовать или строить, если кто-то из детей хочет присоединиться к его игре, чаще всего он не пускает. Очень замкнут, медлителен, его трудно отвлечь от любимого занятия, «ребенок в себе».

#### **Ваши действия.**

#### **Ситуация 10.**

Мальчик Саша, оставшись еще на один год в детском саду в другой группе, скучает по своим воспитателям, к которым ходил четыре года. Саша часто приходит в гости в свою бывшую группу: общается с воспитателями,

играет с малышами, учит создавать постройки из конструктора и т.д. Воспитатели всегда принимают ребенка, маме Саши тоже нравятся эти посещения – с воспитателями у нее хорошие, доверительные отношения. Однажды, забывая ребенка из детского сада. Ольга Петровна (мама) обнаружила у него чужую маленькую машинку. Как быть?

### **Ситуация 11.**

Дети средней группы собираются вечером на прогулку. У Ромы и Лизы шкафчики для одежды расположены рядом, дети ссорятся, мешают друг другу. Чтобы разрешить ситуацию, воспитатель отодвигает скамейку, чтобы детям было удобнее, но дети продолжают спорить и мешать друг другу. **Ваши действия.**

### **Ситуация 12.**

Летом дети встречают своих родителей на площадке. До прихода родителей дети играют в «Догонялки». Олег и Вика, во время бега сталкиваются, налетают друг на друга. Вика с плачем подходит к воспитателю и говорит, что Олег ее стукнул. **Ваши действия.**

## **4.1.6 Задания для самостоятельной работы студентов**

### **Практическая работа № 1**

**Задание 1.** Заполните пропуски в утверждениях:

- Положительный стресс называется .....
- Отрицательный стресс называется .....
- Выделяют следующие три категории признаков стресса.....
- В качестве борьбы со стрессом применяют две основные стратегии  
.....
- Выделяют два основных источника стресса .....
- Фрустрацию, по источнику ее возникновения, делят на две категории  
.....
- В качестве реакции на фрустрацию чаще всего называют агрессию и  
.....
- Конфликт, в котором сталкиваются две положительные альтернативы, это..
- Конфликт, в котором сталкиваются две отрицательные альтернативы, это...
- Конфликт, характерный амбивалентностью чувств, это.....
- В жизни чаще всего встречаются ..... конфликты.
- При столкновении с угрожающей с точки зрения психики ситуацией, человек реализует стереотипные стратегии поведения, которые называются механизмами .....

- Если в жизни человека много стрессовых факторов, то увеличивается вероятность возникновения ..... заболеваний.
- Серия реакций организма на продолжительный стресс называется .....
- Циркадные ритмы это ритмы чередования .....

## **Практическая работа № 2**

**Задание 1.** Прокомментируйте отрывки. Что вам известно о состоянии сна?

1. Как мы уже увидели, научные теории сновидений не рассматривают проблемы толкования последних, ибо сновидение не является для них вообще душевным актом, а лишь соматическим процессом. Иначе обстоит дело почти всегда с воззрениями на сновидение у широкой публики. Последняя считает своим правом быть непоследовательной и, хотя и признает, что сновидение непонятно и абсурдно, однако не может решиться отрицать какое бы то ни было значение за сновидениями. Руководимая неясным предчувствием, она все же предполагает, что сновидение имеет определенный смысл, быть может, и скрытый, и заменяющий собою другой мыслительный процесс и что речь идет лишь о необходимости правильно раскрыть эту замену, чтобы понять скрытое значение сновидения. (Зигмунд Фрейд)

2. Встречаются сообщения о еще более любопытном типе сна, который Ван Иден назвал люцидным. Подобные сны обладают необычным качеством: спящий будто «пробуждается» от обычного сна и внезапно ощущает себя в состоянии нормального бодрствующего сознания, при этом он знает, что лежит в постели и спит, но мир сна в котором он находится, совершенно реален. С какой конкретно фазой сна связать люцидный сон – неизвестно. Существуют редкие ссылки на способы обучения и достижения подобного типа сна – например, при помощи йоги сна. (Чарльз Тарт)

## **Практическая работа № 3**

**Задание 1.** Прокомментируйте приведенные отрывки. Какова современная точка зрения на гипноз?

Сергей Рахманинов, талантливый русский композитор, пианист и дирижер, в возрасте 21 года впал в глубокую депрессию, после того как публика плохо приняла его первый фортепьянный концерт. И никакой успех впоследствии в качестве пианиста или дирижера не мог восстановить бодрости его духа. Его друзья настояли на посещении им специалиста в области гипнотического лечения. Рахманинов продолжал лечение в течение трех месяцев и использование гипноза дало значительный эффект. (Стенли Криппнер)

После наведения гипнотического транса экспериментатор внушил профессору математики, что тот сумеет решить несколько задач с большей точностью и скоростью, чем обычно. Испытуемый за 20 минут выполнил задание, на которое в обычной ситуации ему потребовалось бы около 2 часов.

После эксперимента математик сообщил, что с удовольствием выполнял вычисления и чувствовал как при расчетах использовал свой бессознательный ум гораздо активнее, чем обычно (Чарлз Тарт).

#### Практическая работа № 4

**Задание 1.** Выполните упражнение «завершим мысль», в котором предлагается завершить начатую афористическую мысль.

##### «Завершим мысль».

*Ум, хорошо организованный,  
лучше, чем хорошо наполненный.*

М. Монтень

В данном упражнении предлагается завершить начатую афористическую мысль, проверив себя, насколько точно вы способны определить главную идею высказывания и «правильно» завершить ее. «Правильными» считаются также ответы, которые максимально близки по смыслу и содержанию к ответам, приведенным в конце тестового упражнения.

Главная цель задания — не столько угадать завершающее слово, сколько побудить себя думать, включиться в интеллектуально-познавательную деятельность, позволяющую совершенствовать свои оценочно-прогностические и познавательно-эвристические способности.

Итак, завершим мысль...

1. Жизнь прекрасна настолько, насколько мы способны это .....(что сделать?).
2. Когда человек перестает верить в себя, он невольно начинает верить в .....(во что?).
3. Раскрывать себя необходимо в первую очередь для .....(кого?).
4. Из безвыходного положения выход обычно там же, где и .....(что?).
5. Тот, у кого бывают поражения, чаще всего и .....(что делает?).
6. Тот, кто борется, может проиграть, тот же, кто не борется, уже.....(что сделал?).
7. Опережать время нужно.....(как?).
8. Познав себя, человек уже не остается тем, .....(кем?).
9. У человека нет несчастий, потерь и поражений, кроме тех, которых он .....(что делает?).
10. Будьте внимательны к своим мыслям, ибо они начала .....(чего?).
11. Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать.....(что?).
12. Недостаточно обладать мудростью, нужно уметь .....(что делать?).
13. Быть современным — значит опережать свое время ровно настолько, чтобы оно могло с успехом тебя .....(что сделать?).

14. Легко критиковать автора, но труднее .....(что сделать?).
15. Научитесь терять приобретая и приобретать .....(что делая?).
16. Уметь наслаждаться прожитой жизнью — означает жить.....(как?).
17. Жизнь более эффективно учит тех, кто ее .....(что делает?).
18. Повторять чужие слова — еще не значит понимать их .....(что?).
19. Вовремя споткнувшийся может .....(что сделать?).
20. Неудачи нужны, ибо на их фоне мы сильнее радуемся .....(чему?).
21. Человек слабый рассматривает препятствия на своем пути как причину для того, чтобы.....(что сделать?).
22. Важно не только вызывать приятные положительные переживания по поводу достигнутого успеха, но и .....(что сделать?).
23. Уверенность в себе и вера в себя приходит, как правило, с достижением ..(чего?).
24. Уверенность способна породить решимость .....(что делать?).
25. Однако уверенность в себе не должна.....(что делать?).
26. В гусенице можно увидеть гусеницу, а при желании - .....(кого?).
27. Больше удовольствия мы получаем от достижения лучшего, а не ... (чего?).
28. Каждый из нас преуспевает ровно настолько, насколько решил быть.....(каким?).
29. Здоровый нищий может быть намного счастливей .....(кого?).
30. Если вас воспринимают счастливым человеком, то вы постепенно становитесь.....(каким?).
31. Полезнее всего те книги, которые больше других заставляют.....(что делать?).
32. Наши слабости нам уже не вредят, когда мы их.....(что?).
33. Девять десятых нашего успеха зависит от.....(чего?).

### **Практическая работа № 5**

#### **Задание 1 «Разгадай кроссворд».**

##### **Кроссворд 1.**

#### **По горизонтали:**

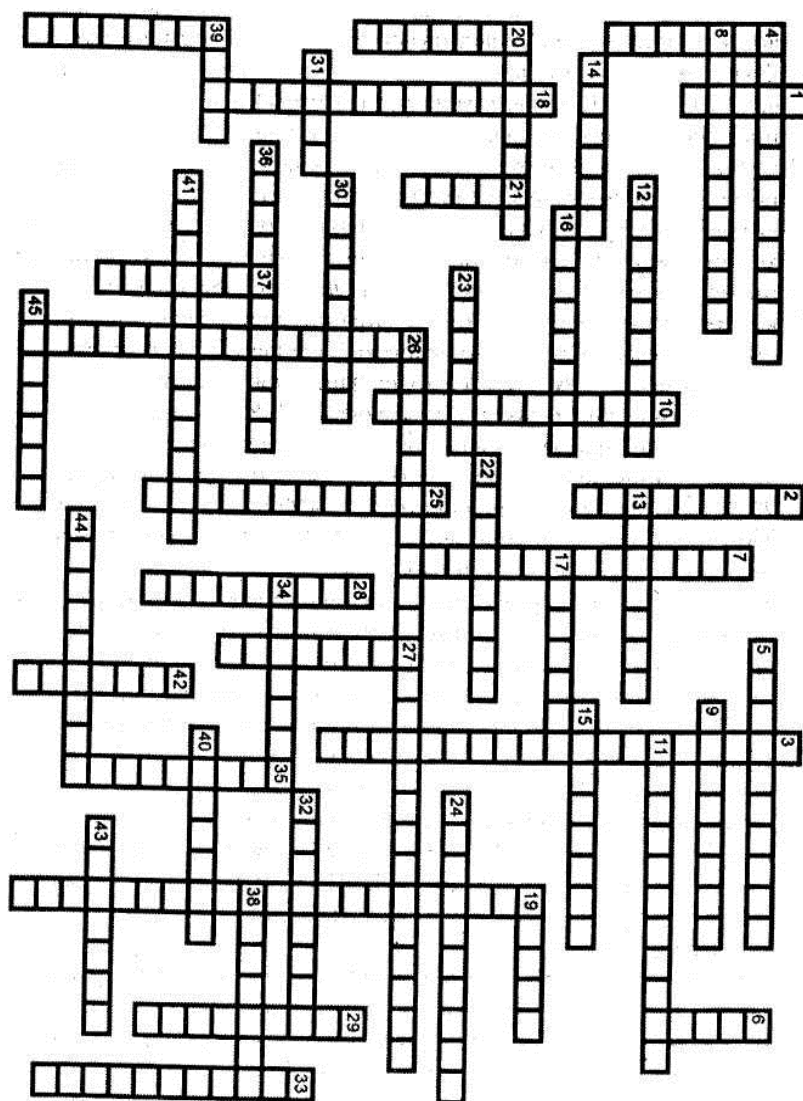
4. Душевное состояние, вызванное какими-либо сильными ощущениями, впечатлениями. 5. Партнер по беседе. 8. Человек есть то, что он думает о себе, т.е. в зависимости от того, какие «мысли- ...» овладевают им, таков и человек. 9. То, от чего зависит 9/10 нашего успеха. 11. Мысленное представление, помогающее управлять собственным «я». 12. Она вызывает активность и побуждает человека к действию. 13. «Мудр не тот, кто не может рассердиться, а тот, кто не хочет быть сердитым» (автор). 14. Своеобразная реакция организма на психическое или физическое напряжение в виде подготовки организма к

борьбе или бегству, которая является физиологическим безусловным рефлексом. 15. Крайне неприятное последствие стресса. 16. Качество человека верящего в благоприятное будущее. 17. Русский психолог, занимающийся изучением физиологических характеристик людей. 19. Канадский физиолог, один из первых давший определение стресса. 20. Автор высказывания: «Приступайте к действиям, и силы появятся». 22. Навык, ставший потребностью. 31. «Могуч тот, кто может. Может тот, кто знает. Знание — ..!» (Ф.Бэкон). 32. Мы всегда используем этот метод при избавлении от дурных привычек. 34. Непроизвольная реакция организма на внешние и внутренние раздражители. 36. Она помогает сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение. 38. Принудительное воздействие на самих себя для достижения каких-либо целей. 39. Чувство сильного возмущения, негодования. 40. Одна из эмоций — дитя сравнения. 41. Важный шаг к успеху: определение перспективных и ближайших целей. 43. Настроение, при котором человеком большую часть времени владеют приятные мысли. 44. ...себя с другими обычно порождает зависть, тщеславие и злорадство. 45. Необходимое условие для того, чтобы в совершенстве управлять собой.

#### **По вертикали:**

1. Основные жизненные правила. 2. Гормон, вырабатываемый при стрессе. 3. Одна из причин стрессового напряжения. 4. Некое руководящее положение, которое отражает объективные закономерности чего-либо. 6. Доктор медицины, доказавший, что у человека, думающего о приятном, заметно повышается острота зрения. 7. Стиль профессионального слушания. 10. Наука о стрессах. 18. Один из видов воображения. 19. Оно должно быть не ни приятного и желанного. 20. Так называли древние римляне душевное и физическое удовлетворение. 21. Эта эмоция возникает при столкновении собственной модели поведения с реальным поведением другого. 25. Познание самого себя путем Самонаблюдения. 26. Изложение слов оппонента в собственной редакции, но при сохранении его точки зрения. 27. Гормон, оказывающий действие, подобное действию морфия способного снимать боль, когда терпеть ее становится невозможно. 28. Ощущение апатии; угнетенное, подавленное психическое состояние. 29: Эмоция, вызванная стремлением к почитанию. 33. Чувство, порождающее решительность действовать и добиваться желаемого; 35. Ощущение раскаяния по поводу прошлых ошибок. 37. «Нужно радоваться тому.; что мы имеем, а не тому, что у нас могло бы быть» (амер. психолог). 39: Стремление во всем искать наслаждение, делать все на грани приятного. 42. Дух соперничества, стремление к превосходству заключены в его книге «достижений».





## Практическая работа № 6

### Задание 1 «Разгадай кроссворд».

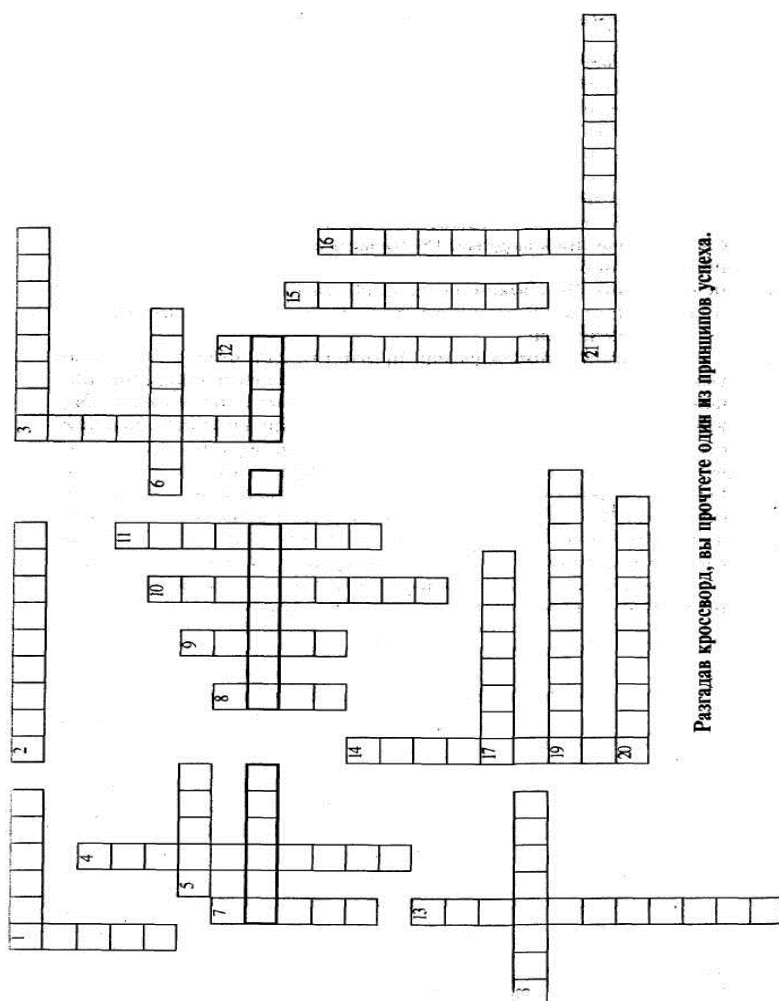
#### Кроссворд 2.

#### По горизонтали:

1. Своеобразная реакция человека на психическое или физическое напряжение в виде подготовки организма к борьбе или бегству. 2. То, что вызывает активность, побуждает человека к действию. 3. Стремление во всем искать наслаждение, делать все на грани приятного. 5. Что необходимо для закрепления успеха? 6. Чувство душевного или физического удовлетворения. 17. Автор цитаты: «Коммуникабельность начинается с внимания к людям». 18. Гормон, оказывающий действие, подобное морфию, способный снимать боль, когда терпеть ее невозможно. 19. Наука о смерти. 20. Один из видов воображения. 21. Прием слушания с целью повторить все сказанное.

### По вертикали:

1. Эмоция, порождаемая прогностической способностью ума.
3. Автор цитаты: «Не бывает двух более разных людей, чем один и тот же человек».
4. Эмоция негативного характера, возникающая в потоке сравнения.
7. Эмоция, возникающая при столкновении собственной модели поведения с реальным поведением другого.
8. «... не тот, кто знает, а тот, кто умеет».
9. Основные жизненные правила.
10. Факторы, вызывающие стресс.
11. Она — вторая натура.
12. Один из методов преодоления стрессовых состояний.
13. Познание самого себя путем самонаблюдения.
14. Как человек мыслит, таков и ....
15. Чувство собственного достоинства, самоуважения.
16. Способность мысли притягивать к себе родственные мысли



Разгадав кроссворд, вы прочтете один из принципов успеха.

### Практическая работа № 7

**Задание 1. Прокомментируйте отрывки с точки зрения психологии здоровья. Что Вам известно о методах борьбы со стрессом?**

«Наша оценка происходящего полностью зависит от нас самих. Вы спросите, как я смею требовать от вас, когда ваши нервы напряжены и кажется вот-вот взорвутся, изменить образ мышления с помощью волевых уси-

лий? Да, я настаиваю именно на этом! Если вы опечалены, прежде всего улыбнитесь широко, весело и от всей души, расправьте плечи, а потом попробуйте спеть куплет из какой-нибудь веселой песенки. Держу пари – вы невольно воспрянете духом. Ведь физически невозможно остаться сердитым, надев на себя маску счастливого человека» Д. Карнеги.

«Люди с высокой самооценкой могут чувствовать себя не на высоте. Однако из-за этого они не считают себя безнадежными и не делают вид, что ничего такого не чувствуют. Они также не перекалывают свои переживания на других. Вполне естественно время от времени чувствовать себя не в лучшей форме. Это очень большая разница – обманываете ли вы себя, утверждая, что все в порядке, или признаете, что бывают нелегкие времена, с которыми вам необходимо справиться.» В. Сатир.

### **Практическая работа № 8**

**Задание 1.** Оцените следующие фрагменты. Какие психологические закономерности в них проявляются?

Видите ли Вы сейчас какие-либо синтетические химические вещества, которые применяются и могут, по Вашему мнению, спровоцировать нарушения в психическом и физиологическом здоровье в ближайшем будущем?

### **Практическая работа № 9**

**Задание 1.** Ответьте на вопросы и обоснуйте свой ответ.

- Чем занимается психология здоровья? К каким наукам Вы склонны отнести психологию здоровья - к гуманитарным или в естественным?
- Что такое иные состояния сознания, чем они характеризуются?
- Можно ли сказать, что во сне восприимчивость отсутствует?
- Можно ли сказать, что для различных людей и для людей различного возраста ритмы сна-бодрствования примерно одинаковы?
- Можно ли сказать, что все люди одинаково реагируют на депривацию сна? Чем вызывается соннодепривационный психоз? Что характерно для этого состояния?
- Что такое реактивная задержка? Когда она возникает и как ее преодолеть?
- Какие фазы сна Вы знаете? Чем моделируется их продолжительность? Какие расстройства сна Вам известны? В каких фазах они реализуются?
- Как бы Вы охарактеризовали состояние гипноза?
- Можно ли сказать, что стресс всегда вреден? В каких случаях возникают стрессы? Каким они бывают, что характерно для этого состояния, какие способы борьбы со стрессом Вы знаете?
- Можно ли сказать, что конфликт всегда негативен? Какие типы конфликтов Вы знаете? Каковы основные стратегии конфликтного поведения? Перечислите основные механизмы психологической защиты.

- Какие основные классы психоделических веществ Вы знаете? Чем характерны иные состояния сознания, вызванные различными видами психоделиков?
- Связаны ли, на Ваш взгляд, иные состояния сознания с творчеством и как?

## Практическая работа № 10

### Задание 1 «Разгадай кроссворд».

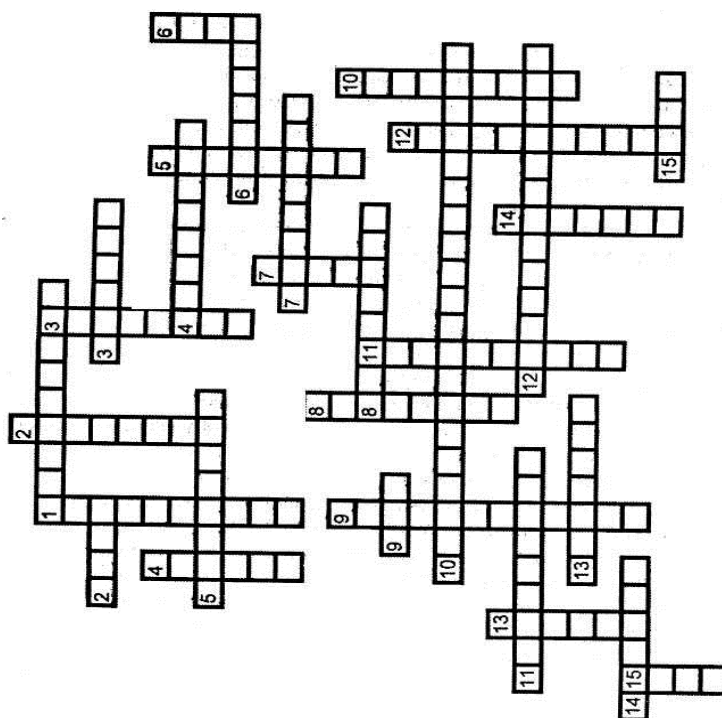
#### Кроссворд 3.

#### По горизонтали:

1. Самосовершенствование не должно быть процессом насилия над собой, оно должно основываться на ... ненасилия. 2. «Человек привычки» — антипод «человека ...». 3. Мы «делаем» ее, но она не должна «делать» нас. 4. «Я преуспевал во всем, за что брался, потому что я этого хотел» (автор). 5. Человек, стремящийся от всего в жизни получать максимум радости и удовольствия. 6. «Что вам нужно для полного счастья?» — «Я родился, и мне этого достаточно» (автор). 7. Элемент неререфлексивного стиля слушания, характеризующийся как «целенаправленное и внимательное ...». 8. От этого зависят девять десятых нашего успеха. 9. То, что помогает восстановить утраченные силы. 10. Синоним сосредоточенности. 11. Способность рассмотреть себя и свое состояние со стороны. 12. Основная цель данного приема слушания — подать сигнал, что слушающий уловил сообщение говорящего партнера целиком, а не какую-либо его часть. 13. Эта низменная эмоция, возникающая при сравнении себя с другими, такими же, как и я, бывает «белой» и «черной». 14. Состояние полного безразличия, равнодушия. 15. Его отсутствие порождает обесценивание слов.

#### По вертикали:

1. Наука о психике и психической деятельности человека и групп людей. 2. Автор высказывания: «Не бывает двух более разных людей, чем один и тот же человек». 3. Высшая степень дознания — процесс отражения объективной действительности в представлениях суждениях, понятиях. 4. Элемент деятельности, позволяющий что-либо делать с высоким качеством. 5. Процесс приобретения знания, постижения чего-либо. 6. Конкретный «список» целей, необходимый человеку, собирающемуся преуспевать. 7. То, что побуждает человека к действию, вызывает его активность. 8. Компонент психики человека. 9. Психическое или физическое удовлетворение, то, что мы хотим снова пережить. 10. Одна из трех последовательных фаз реакции тревоги (по Г.Селье). 11. Мы испытываем это чувство при неприятных переживаниях. 12. Здесь строятся планы по претворению желаемого в свой материальный эквивалент. 13. Особо выраженное состояние человека (эмоциональное), которое сопровождается видимыми изменениями в его поведении. 14. Обсуждение с целью дать оценку. 15. То, что успешно помогает снять напряжение, расслабиться, но что может себе позволить не каждый мужчина.



## Практическая работа № 11

### Задание 1. Самооценка состояния здоровья

**Вводные замечания.** Самооценка состояния здоровья может быть осуществлена с помощью анкетирования по В. П. Войтенко.

С этой целью применяется специальная анкета, состоящая из 28 вопросов, на 27 из них предусмотрены ответы «да—нет», последний вопрос требует конкретного ответа из двух предложенных.

**Порядок работы.** Для самооценки состояния здоровья используются данные анкетирования: подсчитывается число неблагоприятных для испытуемого ответов на 27 вопросов, в дальнейшем прибавляется 1, если на последний вопрос дан ответ «плохое». Итоговая оценка отражает количественную самооценку здоровья: 0 — при «идеальном» и 28 — при «очень плохом» самочувствии.

#### Анкета самооценки состояния здоровья

№	Вопросы	Да	Нет
1	Беспокоит ли вас головная боль?		
2	Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от лю-		
3	Беспокоят ли вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли вы, что у вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли вы, что у вас ухудшился слух?		
6	Стараетесь ли вы пить только кипяченую воду?		
7	Беспокоят ли вас боли в суставах?		
8	Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		

9	Бывают ли у вас периоды, когда из-за волнения вы		
10	Беспокоят ли вас запоры?		
11	Беспокоит ли вас боль в области правого подребе-		
12	Бывают ли у вас головокружения?		
13	Стало ли вам труднее сосредоточиваться, чем в		
14	Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?		
15	Ощущаете ли вы в различных областях жжение, покалывание «ползание мурашек»?		
16	Беспокоит ли вас шум или звон в ушах?		
17	Держите ли вы для себя в домашней аптечке вали- дол, нитроглицерин, сердечные капли?		
18	Бывают ли у вас отеки на ногах?		
19	Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?		
20	Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе?		
21	Беспокоит ли вас боль в области поясницы?		
22	Приходится ли вам использовать в лечебных це-		
23	Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?		
24	Бываете ли вы на пляже?		
25	Считаете ли вы, что вы сейчас так же работоспо-		
26	Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувству- ете себя радостно возбужденными, счастливыми?		
27	Много ли вы курите?		
28	Как вы оцениваете свое состояние здоровья: • хорошее;		

### Практическая работа № 12

**Задание 1.** Выполните рисунок на тему «Мое здоровье».

**Задание 2. МЕТОДИКА «ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»  
(ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ)**

*Инструкция.* Попробуйте самостоятельно, без помощи врача, поставить себе хотя бы приблизительный диагноз, оценить свое физическое состояние по ряду важных показателей.

1. **Возраст.** Каждый год дает один балл. Если вам 40 лет, вы получаете 40 баллов.

2. **Вес.** Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.

3. **Курение.** Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.

4. **Выносливость.** Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе,

плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т. е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), вы получаете 30 баллов. Упражняясь 4 раза в неделю, вы набираете 25 баллов, 4 раза — 20, 2 раза — 10 и один раз — 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры] в этом тесте баллы вам не начисляются. Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.

**5. Пульс в состоянии покоя.** Если число сердечных сокращений в состоянии покоя у вас меньше 90 уд./мин, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 уд./мин — 18 баллов.

**6. Восстановление частоты пульса после нагрузки.** После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните 4 мин лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов — 15 баллов, а на 20 ударов и более баллы не насчитываются.

#### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит в как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче экзамена при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов.

При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования (контрольного опроса), выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов (домашних заданий, докладов, рефератов, эссе, творческих заданий и т. п.).

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Затем рейтинговые баллы студента по текущей аттестации, включая внутрисеместровую аттестацию переводятся в традиционную четырехбалльную систему.

Студент, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»).

В случае несогласия студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке.

Если студент набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдает экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной форме по билетам. Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одну задачу. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие методического содержания ответа;
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;



– допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;

– имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

– не раскрыто основное содержание учебного методического материала;

– обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;

– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

– допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

#### **4.2.1 Вопросы к экзамену**

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке.
2. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
3. Основные цели психологии здоровья
4. Сущность и основные признаки здоровья человека
5. Понятие и виды психической саморегуляции
6. Критерии психического и социального здоровья
7. Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт».
8. Основные причины эмоционального дискомфорта
9. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний
10. Установки, разрушающие гармонию настроения
11. Депрессия как источник ценного опыта переживаний
12. Возрастные особенности проявления депрессии
13. Депрессия как возможная причина самоубийства
14. Роль управления в системной теории
15. Регулирование как важнейший аспект системы управления
16. Соотношение понятий «управление» и «регулирование».
17. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления
18. Особенности процессов саморегуляции
19. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления
20. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности
21. Гипотеза о возникновении саморегуляции

22. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах
23. Направления в развитии школ по саморегуляции
24. Принцип самосовершенствования в философии востока
25. Античная философия об активности психики
26. Информационно-энергетический уровень саморегуляции
27. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции
28. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции
29. Роль мотивации в объяснении поведения человека.
30. Характерные признаки проявления депрессии.

#### 4.2.2 Задачи к экзамену

1. Разработайте рекомендации, позволяющие вовремя распознавать и преодолевать стрессовые ситуации

2. В группу пришла девочка 4 - х лет, не знающая основных цветов, названий геометрических фигур. В разговоре воспитателя с мамой девочки выяснилось, что это ее тоже беспокоит. В то же время мама рассказывает, что дома девочка просит то краски, то фломастеры, то пластилин. Но она только пачкается, у нее ничего не получается, а после таких занятий много уборки. Мама перестала давать девочке изобразительные материалы, она считает, что в детском саду проводятся специальные занятия с детьми и этого достаточно. Как должен поступить воспитатель?

3. Мальчик ходит по группе, берёт то одну, то другую игрушку, но ни с одной не играет. Как должен поступить воспитатель?

4. Дети повторяют в игре «некрасивое» поведение взрослых. Какие рекомендации необходимо предложить взрослым по регуляции поведения?

5. Во время умывания дети расшалились, стали играть в «фонтанчики», пускать мыльные пузыри, а уже подходило время завтрака. Как должен поступить воспитатель?

6. Воспитатель предложила детям сюжетно-ролевую игру «Полет на космическом корабле». Дети оживились и сразу принялись «разбирать» роли.

- Я буду врачом, - кричала Наташа.

- А я- бортмехаником! - сказала Саша.

- Чур, я командир! - сказали одновременно Коля и Вова.

- Нет, я! - чуть не со слезами повторял Вова.

- А я первый сказал!

- Ну и что, ты уже был капитаном на корабле!

Но тут подошла воспитатель и разрешила все споры.

- Командир будет Коля, он старше и сильнее Вовы, он лучше справится с обязанностями командира.

Вопрос: дайте оценку действиям воспитателя.

7. Дети играли в игру «Волк и семеро козлят». Волк бегал за всеми. Рычал, а козлята прятались. Самый маленький, Эдик, спрятаться не успел. Он

растерянно оглядывался, собирался заплакать. Тогда из своего укрытия выбежала Наташа: «Ты не бойся, я тебя загорожу, и волк не съест», - сказала она. (Как вы думаете, что испытывали Эдик и Наташа? Дайте оценку действиям «волка». Какой должна быть реакция воспитателя, наблюдавшего данную ситуацию?)

8. Однажды Слава предложил ребятам, игравшим в семью:

- Можно я буду играть с вами? Я буду папой, приходите поздно и пить вино. А потом буду скандалить.

Ира возражает:

- Не надо скандалить, мой папа никогда не бранится.

- И пить вино - это плохо,- добавляет Женя.

- Это почему же плохо? Мой папа всегда так делает...- говорит уверенно мальчик. Набрав удлиненные детали строителя, он произносит:

- Вот сколько бутылок вина я вам принесу!

(Какие чувства у детей может вызвать эта игра? Как следует относиться к играм детей с отрицательным содержанием, возникающим по инициативе детей? В каких случаях допустимо прямое вмешательство взрослого в детскую игру?)

9. Если в группе проходит какая-либо групповая работа, то лидерство всегда захватывает один и тот же ребенок. Другие воспитанники тоже готовы проявить лидерские способности, но он не позволяет им это делать, ведет себя агрессивно, перебивает их, высмеивает. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

10. В группе вы видите, что двое детей ссорятся (дерутся). Их не останавливает даже то, что Вы заметили данную ситуацию. На Ваш призыв остановиться они продолжают. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

11. В группе к Вам достаточно регулярно подходит один из детей и «ябедничает» на своих товарищей. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

12. В группе два лидера - положительный и отрицательный. Большинство детей являются ведомыми в группе отрицательного лидера. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

13. Один из воспитанников приходит в ДОУ в синяках. По мнению воспитателя, это следствие жестокого обращения с ребенком в семье. Однако, на все расспросы ребенок утверждает, что он сам себя травмировал (упал, ударился и т.п.) Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

14. Один из воспитанников, в присутствии других детей, задает каверзный вопрос, на который Вы не знаете ответа. Все дети вопросительно смотрят на Вас. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

15. Зина увидела, как ее одноклассники по дороге домой из школы жгли спички. На следующий день девочка рассказала об увиденном учительнице и попросила: «Мария Васильевна, вы поругайте их обязательно! Ведь баловаться с этим нельзя!». Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

16. Прозвенел звонок на урок. Все ребята побежали в класс, кроме двух девочек. Таня стояла у окна и горько плакала, а Лена ее успокаивала. Мимо проходила учительница Ирина Петровна. Она подошла к девочкам и спросила: «Что случилось?» Лена ответила: «Вчера Таню коротко подстригли, и теперь в классе все дети называют ее Чучелом». Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

17. Ира, придя в школу 1 сентября, с огорчением увидела, что переросла не только девочек из своего класса, но и некоторых мальчиков. Через несколько дней Вера Ивановна заметила, что девочка стала скованной и малообщительной. Учительница оставила Иру после уроков и спросила, что ее беспокоит. Девочка долго молчала, но потом с обидой в голосе сказала: «Многие ребята меня дразнят Каланчой». Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

18. Денис идет по раздевалке. Около одного из шкафчиков лежит упавшее с вешалки пальто. Мальчик не видит стоящего в стороне педагога, который считает, что у его воспитанника сейчас два варианта действий: поднять пальто и повесить его или пройти мимо. Мальчик же поступает так, как педагог при всей его фантазии не мог предположить. Оглянувшись по сторонам и удостоверившись, что его никто не видит, Денис с каким-то злорадством вытирает ноги о чужое пальто. Тут воспитатель обнаруживает свое присутствие и высказывает все, что он думает по этому поводу. Денис поднимает на него обезоруживающе ясный взор и произносит:

– Так это же не мое пальто.

Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

19. Алеша очень аккуратный и дисциплинированный мальчик. В его шкафчике всегда порядок- все вещи всегда сложены аккуратно. Днем, во время прогулки, ребята, играя в песке, нечаянно запачкали его куртку. Это очень расстроило мальчика. По его мнению, дети сделали это специально. Он дождался подходящего момента и кинул в толпу детей горсть мокрого песка. В результате вся одежда детей тоже стала грязной. Возмущению ребят не было предела. Алеша мотивировал это тем, что они не попросили у него прощения. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

20. Мальчик 15 лет серьезно заинтересовался православной религией, ходит в церковь, соблюдает обряды, таинства. Мать и отец – атеисты. Мальчик заявил, что после 9 класса уйдет в монастырь послушником, а затем хочет стать монахом. Родители, которые видят сына юристом или экономистом, в панике обратились к школьному психологу (социальному педагогу). Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

21. Девочка 10 лет имеет слабое здоровье и часто находится на стационарном лечении. В 6 лет она поступила в школу с углубленным изучением английского языка, однако успешно закончить начальную ступень образования не смогла. Учитель предлагает оставить девочку на второй год в 4 классе. Родители не согласны с таким решением и обратились за консультацией к школьному психологу (социальному педагогу). Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

22. Одаренная девочка 13 лет учится в школе в 11 классе. С учебной проблем нет, но отношения с одноклассниками не складываются, она находится на положении изгоя, подвергается насмешкам, в лучшем случае игнорируется. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

23. Подросток 15-ти лет является мастером спорта по спортивной гимнастике. Много лет мальчик тренировался с одним наставником. В настоящее время между подростком и тренером наблюдаются серьезные разногласия. Подростку успехи в спортивной карьере вскружили голову. Он начал позволять себе пропускать занятия в школе, дерзить учителям, родителям. Тренер, стараясь изменить ситуацию, ужесточил спортивный режим, оставив меньше времени подростку для самостоятельного досуга. Мальчик отказывается от дальнейшего сотрудничества, не осознавая, что его спортивная карьера при подобном поведении под угрозой. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

24. Мальчику 16 лет. Родители являются первоклассными хирургами. Данной профессией в семье владели все мужчины по отцовской линии, начиная с прадеда. Мальчик является членом пацифистской организации, убежденным вегетарианцем и категорически не желает продолжать династию в данной профессии. В семье на этой почве возникают серьезные конфликты. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

25. Мама тщательно прибрала квартиру к приходу гостей. Четырехлетний Андрей мастерит из конструктора корабль. Вдруг корабль ломается, и весь конструктор рассыпается по полу. Мама ругает сына и в гневе выбрасывает конструктор в мусорную корзину. Права ли мама и почему?

26. Мама, спустя 10 лет в беседе с школьным психологом (социальным педагогом) говорит: «У моего сына нет никаких увлечений. Целый день лежит перед телевизором. Ничто его не интересует». Как поступить в данной ситуации и почему?

27. Девочке 12 лет. Родители за последние несколько месяцев стали замечать в ее поведении проявления нервозности, быстрой утомляемости, резкой смены настроений, потерю заинтересованности в результатах учебы. Девочка стала поздно возвращаться из школы, много времени проводить вне дома. Обеспокоенные родители обратились за консультацией к школьному психологу (социальному педагогу). Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

28. С раннего детства Дима был очень впечатлительным, не по годам вдумчивым ребенком. К трем с половиной годам он знал уже все буквы, с четырех лет читал про себя. Дима любил составлять задачи самого разного содержания. Родителей пугало быстрое развитие сына. Они пытались замедлить его. Как-то около двух месяцев не отвечали ни на один из его вопросов. Но в результате Дима стал еще больше читать, пытаясь найти ответы на свои вопросы в книгах. Как реагировать в данной ситуации и почему?

29. В одной из школ вспыхнули мальчишеские бои. Почти каждый день после уроков подростки собирались во дворе школы и под возгласы зрителей начинали выяснять отношения посредством кулачных боев. В результате дети возвращались домой с синяками, в разорванной одежде, а родители приходили в школу с жалобами. Проблема обсуждалась на классных часах с ребятами и на родительских собраниях. Однако ситуация не менялась. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

30. Олег привык, что в классе ребята всегда восхищались им. У него всегда была модная одежда, самая современная радиоаппаратура. Но в 10 классе, в который он перешел, это никого не восхищало. Более того, Олег вскоре заметил, что на него смотрят с каким-то снисхождением. Началось это после туристического похода, когда выяснилось, что юноша не может разжечь костер, поставить палатку, не знает слов ни одной из песен, которые ребята пели под гитару. Как Вы отреагируете в данной ситуации и почему?

#### 4.2.3 Макет экзаменационного билета

«Кубанский государственный университет» филиал в  
г. Славянске-на-Кубани

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

Дисциплина Основы саморегуляции ( 2 курс 3 семестр)

Кафедра Психологии

Факультет Педагогики и психологии

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке.
2. Разработайте рекомендации, позволяющие вовремя распознавать и преодолевать стрессовые ситуации

Преподаватель \_\_\_\_\_

М.А. Лукьяненко

Зав. кафедрой психологии \_\_\_\_\_

М.А. Лукьяненко

«    »

20\_\_ г.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Основная литература:**

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-7129-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98](http://www.biblio-online.ru/book/8C1278B0-0B97-4DFA-891E-396EB2D7DE98).

2. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И. Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>

### **5.2 Дополнительная литература:**

1. Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова, М. А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278078>

2. Крыжановская, Л. М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-03082-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AA4A52F8-9BE5-495A-86FB-938DB73146B8](http://www.biblio-online.ru/book/AA4A52F8-9BE5-495A-86FB-938DB73146B8).

4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8](http://www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8).

5. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/78F25E64-10DA-4E4A-973D-BDD8E2D79143](http://www.biblio-online.ru/book/78F25E64-10DA-4E4A-973D-BDD8E2D79143).

6. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 179 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00205-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/8D21BE5F-713C-4C17-9F2E-DC55DB1E2AC8](http://www.biblio-online.ru/book/8D21BE5F-713C-4C17-9F2E-DC55DB1E2AC8).

### **5.3. Периодические издания:**

1. Педагогика и психология образования. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56543>;

<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335/udb/1270>

2. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=25663>

3. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=31831>

4. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/9665/udb/1270>

5. Вестник Санкт- Петербургского университета. Психология и педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/2630>

6. Вопросы психологии. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>

7. Наука и школа. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8903>;

<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>

8. Психологическая наука и образование URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9314>

9. Психологический журнал. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>

10. Международный журнал социальных наук. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/556/udb/4>

11. Развитие личности. - URL: <https://e.lanbook.com/journal/2098>

12. Человек. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/484/udb/4>.



## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ЭБС «**Университетская библиотека ONLINE**» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС **издательства «Лань»** [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «**Юрайт**» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. **Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. **КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. **Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов** [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. **Официальный интернет-портал правовой информации.** Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. **Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. **Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов.** – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

13. **Российское образование** : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.

14. **Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки** [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.

15. **Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.

16. **Academia** : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/).

17. **Лекториум** : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

### **7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям**

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

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

### **7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе**

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

### **7.4 Методические рекомендации для получения консультации**

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным

пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Учебное издание

Лукьяненко Марина Алексеевна

## ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Учебно-методическое пособие  
к практическим занятиям и самостоятельной работе  
для студентов 2-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 16.07.2018.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»  
Печ. л. 4,75. Уч.-изд. л. 2,94  
Тираж 1 экз. Заказ № 139

Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200